

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив самооцінки на формування самоповаги особистості в
період ранньої дорослості»**

Виконавець: здобувач вищої освіти ПП-201 Мз Катюха Ганна Віталіївна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Селезень Ганна Василівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Катюхи Ганни Віталіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості» затверджена наказом ректора від 04.10.2023 р. № 2033/ст

2. Термін виконання роботи: з 05 вересня 2023р. до 31 жовтня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 56 сторінок, з них обсяг основного текст 50сторінок, список використаних джерел нараховує 38 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. (Теоретичний аналіз проблеми самооцінки особистості в період ранньої дорослості); Висновки до першого розділу; Розділ 2. (Емпіричне дослідження самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості); Висновки до другого розділу; Розділ 3. (Особливості психокорекції самооцінки особистості в період ранньої дорослості); Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці – 6, рисунки 11.

6. Календарний план - графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	18.08.2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	20.08.2023	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	29.08.2023	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.09.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	31.10.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	23.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.12.2023	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2023	
9.	Захист роботи	25.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «__» _____ 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ганна СЕЛЕЗЕНЬ

Завдання прийняв до виконання _____ Ганна КАТЮХА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості»: 67 сторінок, 43 використаних джерел та літератури, 3 додатка.

Об'єкт дослідження –почуття самоповаги у осіб раннього дорослого віку..

Предмет дослідження –вплив самооцінки на формування самоповаги у осіб раннього дорослого віку.

Мета дослідження –дослідити вплив самооцінки на формування самоповаги у осіб раннього дорослого віку.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття самоповаги та самооцінки, зокрема вплив самооцінки на формування самоповаги. Надано характеристику особам раннього дорослого віку та їх особливостям.

Практичне значення отриманих результатів виявляється в можливості їх використання практичними психологами, педагогами та іншими спеціалістами у сфері освіти та консультативної роботи. Отримані дані можуть послужити основою для розробки та впровадження ефективних програм та методик, спрямованих на підтримку формування позитивної самооцінки та самоповаги у молоді в період ранньої дорослості. Результати дослідження можуть також використовуватися для індивідуального консультування та розвитку психологічної підтримки осіб на цьому важливому етапі їхнього життя.

САМООЦІНКА, САМОПОВАГА, ОСОБИ ДОРΟΣЛОГО РАННЬОГО ВІКУ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	9
1.1. Поняття самооцінки особистості як психологічного феномену.....	9
1.2. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості	15
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	23
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	23
2.2. Аналіз отриманих результатів, вивчення впливу самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості.....	26
Висновки до другого розділу.....	36
РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	38
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми формування позитивної самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості.....	38
9	
3.2. Аналіз ефективності впровадженої психокорекційної програми.....	443
Висновки до третього розділу.....	519
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування особистості є багатофакторним процесом, в якому важливу роль відіграють такі чинники, як самооцінка та почуття власної гідності (самоповага). Саме в період ранньої дорослості відбувається активний розвиток самосвідомості, визначення життєвих цілей та цінностей. Тому актуальним є вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем самоповаги саме в цей період становлення особистості.

Актуальність обраної теми полягає в тому, що самооцінка та самоповага є ключовими характеристиками зрілої, гармонійної особистості. Від рівня самооцінки залежить спрямованість поведінки, життєва активність, задоволеність взаєминами. Надмірно висока або занижена самооцінка може призводити до проблем у навчанні, кар'єрі, стосунках з людьми.

Період ранньої дорослості є сензитивним для формування адекватної самооцінки та розвитку стійкого почуття власної гідності й самоповаги. Проте вікові особливості цього процесу недостатньо вивчені в психологічній науці. Тому дослідження впливу самооцінки на розвиток самоповаги в ранній дорослості є вкрай актуальним. Його результати дозволять розробити рекомендації для оптимізації процесу становлення зрілої гармонійної особистості.

Дослідження самоповаги в контексті наукової парадигми базується на працях видатних науковців, які розглядають цей аспект як важливу складову самосвідомості особистості. Серед таких вчених можна виокремити К. Абульханову, В. Франкла, О. Злобіну, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уелс, Р. Мея, А. Маслоу та інших. Актуальними є також сучасні дослідження, які приділяють увагу розвитку самоповаги на різних етапах формування особистості, зокрема праці Т. Манько, І. Чеснової, С. Герасіної, О. Камінської, Л. Кьор та інших авторів.

Питання самооцінки також становить предмет досліджень в українському та світовому науковому середовищі. Наприклад, Л. Березовська [3], С. Погорілий, Л. Пріснякова [26] вивчали самооцінку у студентів, які поєднують навчання та роботу. С. Дмитрієв, Т. Гуменюк [14] досліджували самооцінку та рівень домагань, а О. Малигіна [20] зверталася до проблем формування самоповаги.

Мета дослідження: дослідити вплив самооцінки на формування самоповаги у осіб раннього дорослого віку.

Основними завданнями дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз понять та дослідити психологічні характеристики осіб періоду ранньої дорослості ;
2. Підібрати комплекс психодіагностичних методик та провести емпіричне дослідження;
3. Вивчити взаємозв'язки між самоповагою та самооцінюванням у осіб в період ранньої дорослості;
4. Розробити та впровадити психокорекційної програми формування самооцінки особистості в період ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: почуття самоповаги у осіб раннього дорослого віку.

Предмет дослідження: вплив самооцінки на формування самоповаги у осіб раннього дорослого віку.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел; *емпіричні:* спостереження, тестування; констатувальний експеримент, формувальний експеримент, методика «Шкала М. Розенберга», тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» від С. Ковальова, методика дослідження рефлексії Карпова; *методи статистично-математичної обробки даних:* кореляційний аналіз Пірсона, середнє арифметичне, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, дисперсія.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що дослідження розглядає цей взаємозв'язок як важливий аспект формування особистості в період ранньої дорослості, надаючи повній картині розвитку. Робота звертає увагу на індивідуальні відмінності у процесі формування самоповаги, що робить її внесок у розуміння більш широкого спектру факторів. Отримані результати дозволяють розробити практичні рекомендації для розвитку психологічного здоров'я та психосоціального благополуччя в період ранньої дорослості на основі впливу на самооцінку та, відповідно, на самоповагу. Враховуючи важливість ранньої дорослості для формування особистості, робота заповнює науковий прогалини, розширюючи розуміння взаємодії між самооцінкою та самоповагою в цьому конкретному віковому періоді.

Практичне значення отриманих результатів виявляється в можливості їх використання практичними психологами, педагогами та іншими спеціалістами у сфері освіти та консультативної роботи. Отримані дані можуть послужити основою для розробки та впровадження ефективних програм та методик, спрямованих на підтримку формування позитивної самооцінки та самоповаги у молоді в період ранньої дорослості. Результати дослідження можуть також використовуватися для індивідуального консультування та розвитку психологічної підтримки осіб на цьому важливому етапі їхнього життя.

Апробацію отриманих результатів було здійснено під час проведення засідань кафедри педагогіки та психології професійної освіти факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань та 3 додатка. Основний зміст роботи викладений на 50 сторінках і містить 11 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1 Поняття самооцінки особистості як психологічного феномену

Самооцінка значно впливає на поведінку, діяльність і спілкування з особою, регулюючи її ставлення до себе. У контексті сучасної психології, самооцінка, її структура, функції, формування та взаємозв'язок з іншими аспектами особистості постійно звертають увагу дослідників [29].

Оцінка самої особистості включає в себе внутрішній аналіз характеристики, які відображаються в її особистості, досягненнях, здібностях та поведінці в різних аспектах життя. Ці аспекти можуть охоплювати таку сферу, як зовнішній вигляд, професійний успіх, рівень освіти, взаємини з оточуючими, самоповага та інші фактори [17].

Всі люди періодично приділяють увагу ретельному вивченню свого характеру, виявляючи як позитивні, так і негативні риси в собі. Поняття самооцінки в психології відображає здатність свідомості людини формувати уявлення про себе та свої дії, а також вміння оцінювати свої навички, вміння, особисті якості, достоїнства і недоліки. Це надає людині можливість критично оцінювати себе, ставити перед собою різні цілі, досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, а також аналізувати свої дії та приймати обґрунтовані рішення [18].

Самооцінка впливає на поведінку особистості і може бути пов'язана із конфліктною поведінкою. Зауважено, що чим вищий рівень самооцінки, тим більше схильна особистість до конфліктної поведінки та суперництва у випадку виникнення конфлікту [25].

Так, надмірно завищена самооцінка може стати причиною конфліктної поведінки особистості. Термін «самооцінка», введений У. Джеймсом,

пов'язується з первинними емоціями, такими як гнів чи задоволення. У широкому розумінні самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особою щодо самої себе.

Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінки. За поглядом К. Роджерса, самооцінка є структурним компонентом Я-концепції особистості, яка формується через взаємодію зі значущими людьми. За концепцією А. Маслоу, самооцінка пов'язується з ієрархією потреб і виникає з потреби в приналежності та любові, а також з потреби в самоповазі. І. Чеснокова розглядає самооцінку як загальне почуття «за» і «проти» себе, враховуючи позитивні і негативні моменти співвідношення.

І. Кон стверджує, що самооцінка є своєрідною когнітивною схемою, яка організує та структурує інформацію про аспект «Я». А. Леонтьєв вважає самооцінку умовою, що дозволяє людині перетворитися в особистість і мотивує до відповідності вимогам оточуючих і власним домаганням. Т. Криворучко розглядає самооцінку як компонент самосвідомості, пов'язаний з самовідношенням, самопізнанням та саморегулюванням.

Р. Бернс та інші дослідники розглядають самооцінку як ключовий компонент структури Я-образу, який визначає, як особа сприймає себе та своє місце в оточенні. Враховуючи установки «на себе» та уявлення про самого себе, самооцінка стає важливою складовою самосвідомості та внутрішнього відчуття власного «Я». Це відображення внутрішнього стану особистості, яке впливає на її емоційний стан, психологічний комфорт та відносини з оточуючими.

М. Апетян розглядає самооцінку як центральний елемент особистості, який має важливий вплив на соціальну адаптацію та міжособистісні відносини. Самооцінка може визначати, наскільки особа відчуває себе впевнено та компетентно в соціальному оточенні, впливаючи на її здатність взаємодіяти з іншими та досягати особистих та професійних цілей.

За словами С. Дмитрієвої, самооцінка також виступає як внутрішній механізм регуляції поведінки та діяльності особистості. Вона формує

внутрішні стандарти та критерії, за якими особа оцінює свої власні дії та досягнення. Цей внутрішній механізм грає важливу роль у формуванні мотивації, саморегуляції та самомотивації.

Узагальнюючи погляди цих вчених, можна стверджувати, що самооцінка є складною та багатогранною психічною конструкцією, яка визначає, як особа сприймає себе, взаємодіє зі світом та досягає своїх цілей. Вона має значущий вплив на різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, соціальну адаптацію та поведінкові вияви.

Ці різні підходи акцентують різноманітні аспекти самооцінки. Розуміння самооцінки враховує як емоційні, так і когнітивні аспекти, а також враховує соціальні та індивідуальні фактори, які впливають на формування і розвиток самооцінки особистості [20].

Сутність самооцінки можна аналізувати з трьох підходів, які допомагають визначити її різні аспекти. По-перше, це порівняння між реальним образом «Я» та ідеальним образом «Я», що відображає узгодженість між фактичними описами себе та бажаними, ідеальними стандартами. По-друге, це розглядання реакцій соціального оточення на поведінку індивіда. По-третє, це оцінка ідентичності особистості через успіхи чи невдачі власних дій. Таким чином, розуміння терміну «самооцінка» формується на основі суб'єктивного сприйняття цього феномену [11].

Самооцінку особистості формують та визначають різноманітні фактори, які взаємодіють із складною структурою людської психіки. Враховуючи погляди М. Вагнера, декілька ключових факторів визначають основні аспекти самооцінки:

Відчуття себе потрібним, бажаним, коханим. Відсутність або наявність любові та підтримки може визначати емоційний фон особистості. Якщо особа відчуває себе потрібною та коханою, це може сприяти позитивному відношенню до себе та інших.

Почуття гідності. Позитивне сприйняття себе та внутрішня гідність сприяють формуванню позитивного ставлення до себе, що, в свою чергу, може впливати на оточення, сприйняття інших та якість взаємодії.

Почуття компетентності. Здорова самооцінка та віра у власні здібності сприяють формуванню позитивного світогляду та ефективному вирішенню проблем. Оптимістичний підхід до викликів життя може стати додатковим стимулом для досягнення успіху.

Ці фактори, взаємодіючи, створюють основу для формування самооцінки, яка визначає не лише те, як особа сприймає себе, але і як вона взаємодіє з навколишнім середовищем. Врахування цих аспектів є важливим для розуміння та підтримки психічного благополуччя та розвитку особистості протягом життя.

Щодо варіантів самооцінки, у вчених існують різноманітні погляди. Відповідно до досліджень О. Скрипченка, самооцінку особистості можна класифікувати залежно від двох основних аспектів: рівня та стабільності. З погляду рівня самооцінки виділяють високу (неадекватну, завищену), середню (адекватну) та низьку (занижену) самооцінку [28].

Висока самооцінка часто характеризується неадекватно великим перекосом у сприйнятті власних здібностей та досягнень. Середня самооцінка вважається більш збалансованою та відповідною реальним можливостям особистості. Низька самооцінка, навпаки, може відзначатися недооцінкою власних здібностей та досягнень.

Щодо стабільності самооцінки, розрізняють стабільну та плаваючу самооцінку. Стабільна самооцінка є характерною для осіб, які відчують впевненість у собі, і не схильні до значних коливань у сприйнятті власної цінності. З іншого боку, плаваюча самооцінка є незбалансованою і може змінюватися в залежності від думок інших людей, а також від власних успіхів і невдач. Така самооцінка часто піддавана впливу зовнішніх факторів та має тенденцію до коливань на емоційному рівні.

Також можна класифікувати самооцінку за предметом відображення внутрішньої реальності на наступні види. По-перше, існує самооцінка, яка відображає життєві цілі, наміри та прагнення особистості, тобто її інтенції. Другий вид самооцінки стосується пізнавальних та інтелектуальних можливостей людини, її потенціалу. Третій вид самооцінки відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості індивіда, його особистість [36].

Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінку можна розділити на два основних види: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка відображає правильне співвідношення особистості з її можливостями та досягненнями, характеризується критичним ставленням до себе, реалістичним оцінюванням успіхів та невдач, а також ставленням досяжних цілей. З іншого боку, неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою, призводячи до неправильного уявлення про себе. У випадку завищеної самооцінки виникає ідеалізований образ власної особистості та її можливостей, а також недооцінка власної цінності для інших[21].

О. Олійник, у свою чергу, підкреслював психологічну користь адекватно високої самооцінки, яка включає в себе високий рівень збігу з еталонною моделлю, підтримуваний оточенням. Завищена самооцінка може вести до переоцінки власних можливостей та зарозумілості. Щодо адекватно низької самооцінки, вона може призводити до пошуків нового оточення, де особистість буде більше цінуватися, або до обмеження домагань та соціальної активності. Неадекватно занижена самооцінка сприяє почуттю невпевненості, стримуванню активності та недооцінці власних можливостей, що може заважати навчанню, самоствердженню, встановленню соціальних контактів та досягненню особистісних цілей [26].

Згідно з концепцією С. Дмитрієвої, існує інша класифікація видів самооцінки, яка розрізняє два основних типи цього явища. Перший тип – актуальна самооцінка, відображає рівень самооцінки, який особистість вже

досягла на даний момент. Цей тип відображає реальні досягнення, навички та якості, які особистість відчуває та оцінює у себе в даний час.

Другий тип – потенційна самооцінка, відображає рівень амбіцій і прагнень особистості. Цей аспект самооцінки охоплює те, наскільки особистість має амбіції розвиватися та досягати нових висот у майбутньому. Потенційна самооцінка може відображати мрії, цілі та очікування, які особистість прагне досягти.

Такий поділ на актуальну та потенційну самооцінку розширює розуміння цього явища, враховуючи не лише паспортні досягнення, але й потенційний розвиток та амбіції особистості.

Розглядаючи погляд Р. Павелкова на самооцінку, можна виділити два основні компоненти, які взаємодіють для формування цього складного явища. Перший компонент - це когнітивна самооцінка, яка охоплює знання про себе, що особистість отримує від інших. Цей аспект визначається рефлексивними процесами та усвідомленням власної особистісної ідентичності. Включаючи в себе оцінку власних навичок, здібностей, і характеристик, когнітивна самооцінка визначає те, наскільки точно особистість розуміє свої сильні та слабкі сторони.

Другий компонент - емоційна самооцінка, відображає рівень задоволеності та самозадоволення особистості. Ця складова включає в себе емоційні відчуття, які виникають в результаті власної оцінки власної особистості. Задоволеність власними досягненнями, емоційна стійкість та внутрішня гармонія є ключовими елементами емоційної самооцінки.

Такий підхід допомагає краще розуміти, як особистість взаємодіє з власною самооцінкою, об'єднуючи когнітивні та емоційні аспекти, щоб сформуванати повніше та більш глибоке уявлення про власну особистість.

У підсумку, аналізуючи наукові джерела, можна зробити висновок, що самооцінка виступає як компонент самосвідомості та представляє собою уявлення і оцінку особистістю себе, її фізичних та інтелектуальних характеристик, комунікативних навичок та місця в спільноті. Вона

відображає інформацію про себе, отриману від інших, а також своє власне усвідомлення особистісних якостей. Формування самооцінки відбувається через міжособистісну взаємодію, а її ключовою функцією є регулювання поведінки особистості.

1.2 Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості

З настанням дорослості відбувається значуща трансформація факторів, що визначають психічний розвиток особистості. Роль біологічних чинників послаблюється, і зростає вплив самої особистості, особливо в контексті конкретних соціальних умов. У цьому етапі життя традиційні маркери, що використовуються для характеристики психічного розвитку в дитинстві та підлітковому віці, поступово втрачають свій стандартний характер.

Згідно з поглядами вчених, таких як Г. Крайг, дорослий вік характеризується більш вираженою культурною специфікою, соціальними орієнтирами, ролями та відносинами. У порівнянні з етапом дитинства та підліткового віку, коли біологічні процеси відіграють більш важливу роль, дорослий досвід надає особистості можливість більше визначати свої життєві обрання та культурні уподобання.

Спрямованість на культурні соціальні орієнтири включає в себе участь в складних циклах родинного життя та кар'єрних шляхах, що розширює сферу впливу на психічний розвиток. Роль дорослої особистості стає більш активною в культурному вимірі, а відносини стають ключовим чинником формування особистісної ідентичності.

Також, за словами Г. Крайга, особистість дорослого піддається впливу як передбачуваних, так і несподіваних подій у власному та суспільному житті. Це означає, що кількість факторів, що впливають на психічний розвиток, збільшується, включаючи особисті та соціальні виклики, створюючи багатогранний контекст для формування дорослого «Я».

Таким чином, дорослість, як найтриваліша стадія онтогенезу людини, є складною для типізації. Протест, виділення найбільш загальних ознак психіки дорослих дозволяє надати характеристику їх психологічним якостям.

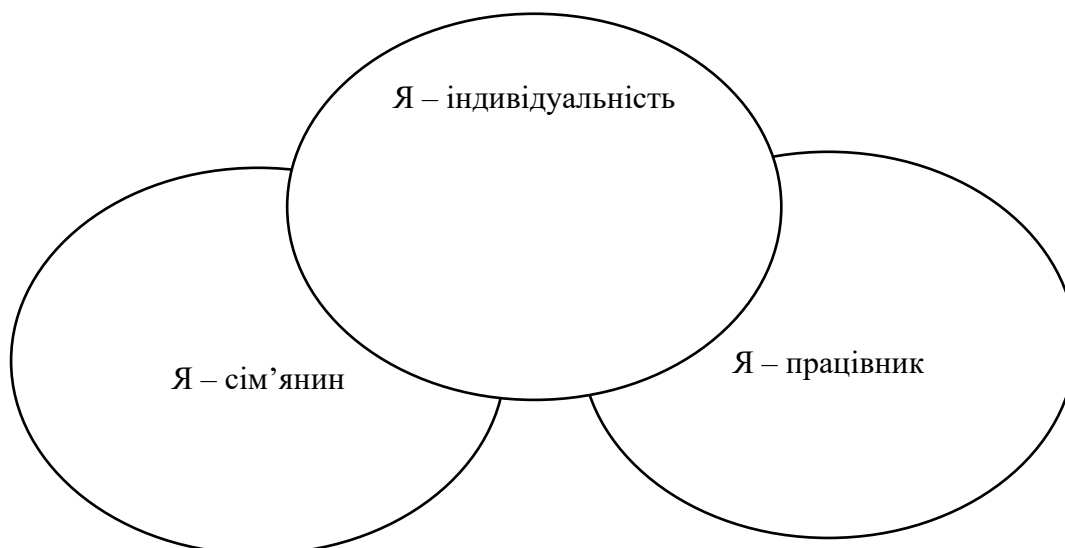


Рис. 1.2.1 Взаємопов'язані аспекти «Я» [27]

Психічний розвиток дорослого представляє собою складний процес, який можна розглядати у контексті трьох взаємопов'язаних аспектів його «Я»: індивідуального «Я», родинного «Я» та професійного «Я». Кожен з цих аспектів визначає різні аспекти самоідентифікації та взаємодії особистості з оточуючим світом.

1. Індивідуальне «Я»:

- Фізичний розвиток включає удосконалення фізичних якостей, здоров'я та енергетики.
- Інтелектуальний розвиток передбачає постійне поглиблення знань, розвиток критичного мислення та творчих здібностей.
- Емоційно-вольовий розвиток охоплює управління емоціями, розвиток емпатії та вольові якості, такі як самоконтроль та рішучість.

- Поведінковий розвиток включає у себе формування адаптивних звичок та навичок, спрямованих на досягнення життєвих цілей.

2. Родинне «Я»:

- Соціальні ролі - особистість взаємодіє з родинним оточенням, виконуючи різні соціальні ролі – дитини, батька чи матері, члена родини тощо.

- Спільне прийняття - важливо здати узгоджувати власні потреби та бажання з потребами та очікуваннями родини, сприяючи гармонійним міжособистісним відносинам.

3. Професійне «Я»:

- Трудова діяльність - особистість виявляє себе через професійні ролі, такі як співробітник, керівник, фахівець.

- Професійний розвиток включає постійне вдосконалення навичок, здобуття нових знань та вдосконалення професійної ідентичності.

На початку ранньої дорослості особистість стикається з завданням узгодження своїх мрій та бажань з реальністю, здійсненням життєвих планів та вирішенням проблем. Цей період передбачає важливий етап вибору та самореалізації, а також вивчення та прийняття різноманітних соціальних ролей. Важливою частиною цього процесу є здатність зробити компроміси між бажаним і фактично досяжним, що сприяє гармонійному психічному розвитку дорослої особистості.

На початку ранньої дорослості завершується активний можливий фізичний розвиток, і людина досягає піку своїх фізичних показників, які тривають приблизно до 30 років, після чого починається поступовий спад. До 40 років рівень фізичної активності залишається високим, створюючи ранню дорослість в період загалом здорового фізичного стану. Цей час є сприятливим для встановлення звички здорового способу життя, які будуть впливати на старіння в майбутньому.

Фізична зрілість є лише однією з аспектів повного розвитку особистості, і важливою є також психологічна зрілість, щоб створити

гармонійний і здоровий стиль життя. Ранню дорослість, яку визначив видатний психолог Д. Левінсон, можна розглядати як період початків, що охоплює важливі етапи особистісного розвитку. Відповідно до Левінсона, цей період охоплює вік від 21 до 40 років.

Рання дорослість є часом, коли особистість стикається з рядом важливих виборів та завдань, таких як визначення кар'єрного шляху, встановлення особистих інтеракцій у суспільстві, формування стосунків та визначення власної ідентичності. Психологічний аспект ранньої дорослості включає в себе вирішення особистісних конфліктів, формування стійких цінностей, розвиток емоційної стійкості та здатність керувати стресом.

Психологічна зрілість у ранній дорослості визначається також здатністю приймати відповідальність за свої дії, розвивати емпатію та конструктивно взаємодіяти з іншими. Цей період є часом активного освоєння життєвих навичок та здобуття важливого досвіду, який визначатиме подальший шлях особистісного розвитку.

Психологічна зрілість - це системна якість особистості, яка показує досягнення стану повної функціональності, адаптивності та відповідальності. Зміст психологічної зрілості зростає культурними цінностями суспільства, і характеризується такими загальними рисами, як:

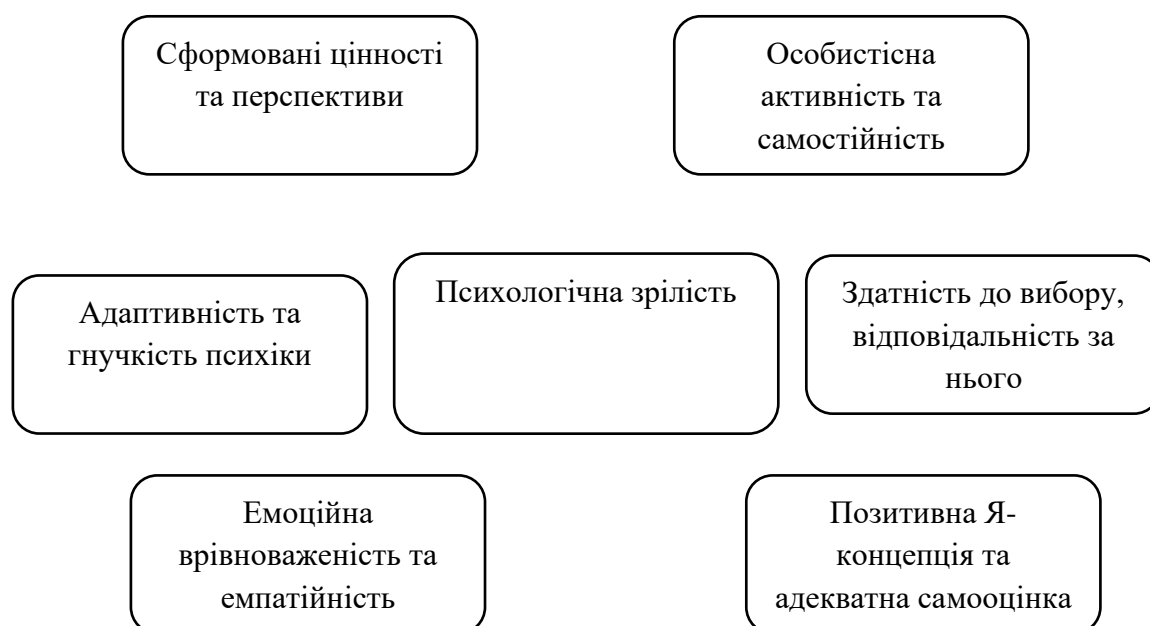


Рис. 1.2.2. Ознаки психологічної зрілості особистості [33]

Періодичне зіткнення зі стресогенними подіями може відігравати ключову роль як стимул чи поштовх для подальшого розвитку особистості, як стверджує В. А. Прокоф'єва. У цьому віці на психіку впливають як нормативні (передбачувані), так і ненормативні (несподівані) події, які можуть викликати стресові реакції. Непрогнозовані стресогенні події викликають сильніші реакції напруження, що пов'язано, за визначенням С. М. Костроміної, з нестійкою системою цінностей та емоційною чутливістю молодшої людини. Проте помірні стреси є важливими для психіки дорослого, оскільки вони можуть мобілізувати та стимулювати її. В процесі подолання стресових ситуацій особистість вчиться опанувальній поведінці, що сприяє конструктивному вирішенню життєвих проблем та збереженню психічного здоров'я [10].

Опанувальна поведінка – це тип конструктивної реакції особистості на стресовий стрес, який викликає усвідомлення та позитивне вирішення життєвих проблем та труднощів. Здатність особистості до такої поведінки формується і залежить від різноманітних факторів, таких як фізичне здоров'я, матеріальні ресурси, психологічна компетентність, соціальна підтримка, особистісні якості та необхідні життя. Також тип реагування на стресогенні події та використання опанувальної поведінки залежить від внутрішніх настанов особистості та її вікового годинника.

Віковий годинник – це важливий інструмент в розумінні та плануванні життєвого шляху особистості, особливо в період дорослості. Він представляє собою внутрішній часовий графік життя, який визначає ключові соціальні події та етапи, що їх супроводжують, протягом різних періодів дорослості.

Віковий годинник стає рідним розкладом життя дорослого, надаючи йому структуру та орієнтири для оцінки того, наскільки повно та швидко відбувається рух особистості вперед у відповідності до соціальних подій.

Зазвичай, цей графік охоплює важливі моменти, такі як завершення освіти, вибір кар'єрного шляху, створення сім'ї, отримання житла, а також інші визначальні події, які є характерними для конкретного вікового періоду.

Процес порівняння свого власного вікового годинника з соціальними нормами може вказувати на те, чи особистість відповідає загальним очікуванням для свого віку. Це також може слугувати орієнтиром для визначення того, наскільки успішною вважає себе особистість у досягненні своїх цілей порівняно з іншими.

Так, народження дитини в 30 років сприймається жінкою та її оточенням інакше, ніж подія подібного характеру у 20-річної мами. Деякі чоловіки після 40 років уже думають про перспективи пенсії, тоді як інші починають здобувати другу освіту та планувати кар'єру, відчуваючи більшу напруженість. Відставання від соціальної «норми» або її випередження може спричинити ускладнену адаптацію особистості до життєвих подій. Оцінка ходу свого розвитку дорослими частково визначається очікуваннями суспільства, які в останні часи стали більш лояльними щодо вікових норм традиційних подій дорослого життя.

Позитивна життєва настанова, пов'язана з досягненням фізичної зрілості, розпочинається у юності і може підтримувати особистість протягом ранньої дорослості. Взагалі цей період характеризується почуттям впевненості в собі, великими можливостями, енергійністю та оптимізмом.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про розмивання меж традиційних соціальних подій у житті дорослої людини, таких як професійне навчання, одруження, народження дітей тощо.

У цьому віці особистість може відчувати подвійну вразливість через порівняння себе зі здоровими ровесниками та своїм попереднім станом здоров'я. Смертність у цьому періоді є найнижчою, головним чином через трагічні випадки, а сексуальність досягає піку, сприяючи інтенсивним інтимним стосункам.

Здатність до опанувальної поведінки, яка є важливою для успішного подолання стресових ситуацій, формується поступово і є результатом взаємодії різних факторів. Одним із ключових чинників є фізичне здоров'я, оскільки воно визначає енергетичні резерви та здатність організму адаптуватися до впливу стресу. Збереження і покращення фізичного здоров'я через активний спосіб життя, правильне харчування та регулярні фізичні вправи може позитивно впливати на опанувальну поведінку.

Матеріальні ресурси також відіграють важливу роль, оскільки доступ до необхідних засобів та можливість забезпечення основних потреб створюють сприятливі умови для ефективного впорядкування з труднощами. Психологічна компетентність, або здатність розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, також важлива для опанувальної поведінки. Розвиток навичок управління стресом, адаптація до змін і розуміння власних реакцій на стрес допомагають створювати ефективні стратегії пристосування.

Соціальна підтримка грає ключову роль у формуванні опанувальної поведінки. Взаємодія з підтримуючим оточенням, включаючи родину, друзів та інших соціальних контактів, може допомагати подолати стрес і створювати відчуття безпеки та підтримки.

Віковий годинник, що представляє внутрішній часовий графік життя, також впливає на тип реакцій на стресові події та використання опанувальної поведінки. Зріліші вікові групи можуть виявляти більшу стабільність і розуміння власних реакцій, що сприяє більш ефективному впорядкуванню з труднощами. Узагальнюючи, опанувальна поведінка визначається комплексом фізичних, психологічних та соціальних чинників, що взаємодіють і формуються впродовж життя.

Висновки до першого розділу

У підсумку розгляду першого розділу кваліфікаційної роботи можна зазначити, що аналіз самооцінки як психологічного явища виявляє її багатогранність та важливість для розуміння особистісного розвитку та функціонування. Визначено ключові аспекти самооцінки, такі як самосвідомість, власна компетентність, соціальне порівняння та інші, що взаємодіють із внутрішніми та зовнішніми факторами. Дослідження показало, що самооцінка особистості є динамічним явищем, яке піддається впливу різних контекстуальних та соціокультурних чинників. Розуміння та аналіз цього психологічного феномену важливі для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, розвитку освітніх програм та вдосконалення психологічної практики взагалі.

Опрацювання питання психологічної характеристики осіб періоду ранньої дорослості показав, що період ранньої дорослості, який припадає (приблизно 18-25 років), і є періодом важливих психологічних і соціальних трансформацій. Особистість на цьому етапі дорослішає та розвивається під впливом різних чинників, таких як освіта, робота, особисті стосунки та інші життєві події. Важливо враховувати індивідуальні відмінності, але загальні психологічні характеристики цього періоду включають: формування ідентичності, стабільність емоцій, кар'єрний розвиток, формування родини, самосвідомість, соціальні відносини, самостійність. Важливо зазначити, що індивідуальний досвід ранньої дорослості може суттєво відрізнятися, і це лише загальні тенденції, що спостерігаються у більшості людей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

У проведеному дослідженні взяли участь 50 осіб, розподілених рівно між представниками обох статей, що враховує гендерну рівність та забезпечує репрезентативність вибірки. Ситуація війни змусила нас використовувати онлайн-платформу Google Форми для проведення опитування, оскільки збір даних офлайн став неможливим через обставини. Це надало можливість здійснити дослідження ефективно та зберегти широкий географічний охоплення учасників.

Важливо зауважити, що проведене опитування було анонімним, що сприяло відкритості та щирості відповідей учасників. Це дозволило збирати дані безпосередньо від осіб, не розкриваючи їхніх особистих ідентифікаційних даних. Забезпечивши анонімність, ми надали учасникам можливість виражати свої погляди та думки без будь-якого страху перед можливими наслідками.

Також варто відзначити, що учасники дослідження мали можливість отримати свої результати за власним бажанням, що підкреслює прозорість та

повагу до індивідуальної конфіденційності. Цей підхід дозволяє учасникам бути повністю осведомленими щодо результатів своєї участі і, за бажанням, здійснити подальші рефлексії на базі отриманих даних.

Такий метод дослідження надає можливість отримати об'єктивні та валідні дані, зберігаючи етичні принципи та забезпечуючи максимальний комфорт для учасників в умовах військового конфлікту.

Вибірка для даного дослідження включала 50 учасників, які представляли ранній період дорослості. Особи цієї вибірки склали в межах приблизно 18-25 років, оскільки цей період зазвичай відображає ранню дорослість.

Вибір методик для дослідження був обґрунтований цілями та логікою нашого дослідження щодо виявлення рівня самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості. Таким чином, ми обрали такі психодіагностичні методики:

1.Методика «Шкала М. Розенберга». Опитувальник самоповаги Розенберга - це методика для вимірювання рівня самоповаги особистості. Спочатку він розроблявся як одновимірний, але пізніше дослідження виявили два фактори: самоприниження і самоповага.

Чим вище самоприниження, тим нижче самоповага і навпаки. Самоприниження може бути пов'язане з депресією, тривожністю і психосоматикою. Самоповага впливає на комунікабельність, лідерство, відчуття безпеки. Обидва фактори залежать від ставлення батьків у дитинстві.

Опитувальник містить 10 тверджень з 4 варіантами відповідей. Відповіді оцінюються балами. 10-18 балів - мінімальна самоповага, 19-22 - помірна, 23-34 - середня, 35-40 - висока. Таким чином вимірюється загальний рівень самоповаги людини.

2. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» від С. Ковальова є інструментом, спрямованим на визначення особистісного ставлення до себе. Запропонований метод включає в себе 32 запитання, що оцінюються за

шкалою від «дуже часто» до «ніколи». Кожна з відповідей призначається певна кількість балів від 4 до 0. По завершенні опитування обчислюється сумарний бал, що дозволяє визначити рівень самооцінки учасника.

Важливою особливістю цього тесту є те, що кожна відповідь оцінюється на спектрі від позитивного до негативного. Такий підхід дозволяє уникнути структурного перекоосу та забезпечити більш точне відображення індивідуальних особливостей самооцінки. Система оцінок забезпечує можливість надання вагомості різним аспектам самовизначення, що дозволяє отримати більш детальний аналіз.

Після підрахунку сумарного балу визначаються три зони рівня самооцінки: 0-25 балів - висока самооцінка, 26-45 балів - середня, 46-128 балів - низька. Високий та середній рівні вважаються адекватними, тоді як низький може свідчити про занижену самооцінку.

Цей тест не лише надає можливість отримати кількісну оцінку, але й сприяє покращенню самосприйняття і розумінню власної психологічної динаміки. Враховуючи критерії та рівні, визначені С. Ковальовим, він стає корисним інструментом для дослідження і підтримки психічного здоров'я та самовизначення.

3. Методика Карпова, призначена для дослідження рівня рефлексії особистості, представляє собою інструмент, спрямований на розкриття різних аспектів цього важливого психологічного явища. За допомогою 27 запитань, структурованих за шкалою Лікерта, методика дозволяє отримати кількісний показник рівня рефлексії у досліджуваної особистості.

Запитання охоплюють різні відтінки рефлексії, включаючи розуміння рефлексії як властивості особистості, процесу самоаналізу, механізму власного розвитку та стану рефлексії в конкретний час. Такий різноманітний підхід дозволяє отримати більш повне уявлення про те, як особистість сприймає і взаємодіє з власними думками, почуттями та діями.

Використання шкали Лікерта дозволяє стандартизувати оцінку, а отже, робити результати більш порівняльними та об'єктивними. Учасники

оцінюють свої відповіді на кожне запитання за певною шкалою, що дозволяє структурувати отримані дані та робить їх вимірюваними.

Ця методика може бути корисною для дослідження не лише самої рефлексії, але і її взаємозв'язку з іншими психологічними аспектами особистості. Результати можуть служити не лише для оцінки рівня рефлексії, але і для розуміння, як цей аспект впливає на психологічний стан та розвиток індивіда.

Таким чином, обидві методики дозволяють оцінити певні психологічні характеристики особистості за допомогою опитувальників з варіантами відповідей та ключем для інтерпретації результатів.

Аналіз отриманих результатів, який був проведений за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2013, визначався високою ефективністю та можливостями, що надавалися функціоналом пакету «Аналіз даних».

Використання програми Excel для аналізу даних надає дослідникам і аналітикам широкий спектр інструментів для обробки і вивчення отриманих даних. Пакет «Аналіз даних» включає в себе різноманітні статистичні, математичні та візуалізаційні функції, що дозволяють глибоко досліджувати інформацію, отриману в результаті дослідження чи експерименту.

Важливим етапом аналізу було використання інструментів для статистичного оброблення даних, таких як розрахунок середнього, медіани, стандартного відхилення та інших параметрів, які допомагають отримати об'єктивну картину взаємозв'язків та тенденцій.

Пакет «Аналіз даних» дозволяє також будувати графіки, діаграми та інші візуалізації, що полегшує виявлення паттернів та розуміння структури даних. Використання цих інструментів ускладнює аналіз і надає можливість використовувати результати дослідження для подальших висновків та прийняття рішень.

Програмне забезпечення Microsoft Excel стає потужним інструментом для дослідників та фахівців, що займаються аналізом даних, завдяки своїм

зручним інтерфейсом та широким спектром функціональних можливостей у сфері статистики та аналізу.

2.2. Аналіз отриманих результатів, вивчення впливу самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості

Відповідно до поставлених завдань, ми провели аналіз та розглянули отримані результати емпіричного дослідження. Під час аналізу методики «Шкала самоповаги Розенберга» ми вивчили результати описової статистики, включаючи середнє значення, моду, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації, які наведені в Таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Описова статистика за результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга»

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самоповага	26,6 ± 0,4	28	27	7,5	11	5,2%

Результати аналізу даних свідчать про те, що розподіл вивчених показників є нормальним, оскільки мода, медіана і середнє значення розташовані досить близько одне до одного. Це важливе спостереження дозволяє використовувати параметричні методи аналізу для подальших висновків з цих даних.

Середнє значення та мода вказують на те, що у респондентів спостерігається середній рівень самоповаги. Це може мати значення при інтерпретації результатів та розумінні того, наскільки особи у даній вибірці сприймають себе у позитивному чи негативному світі.

Стандартне відхилення на рівні 7,5 свідчить про те, що розмах значень є невеликим. Це вказує на те, що більшість відповідей знаходяться в околицях середнього значення, а вибірка досить консистентна.

Коефіцієнт варіації, який складає 5,2%, вказує на малий розмах значень та високу однорідність вибірки за показниками цієї методики. Це свідчить про те, що респонденти виявили певний ступінь однорідності у рівні самоповаги.

Враховуючи ці результати, можна зробити висновок, що у даній групі респондентів існує певна консенсус щодо рівня самоповаги, і загальний рівень можна оцінити як середній. Це важливе спостереження може слугувати підґрунтям для подальших психологічних досліджень та розвитку програм або інтервенцій у сфері підтримки самоповаги.

Далі ми розглянемо розподіл рівня самоповаги в відсотках.

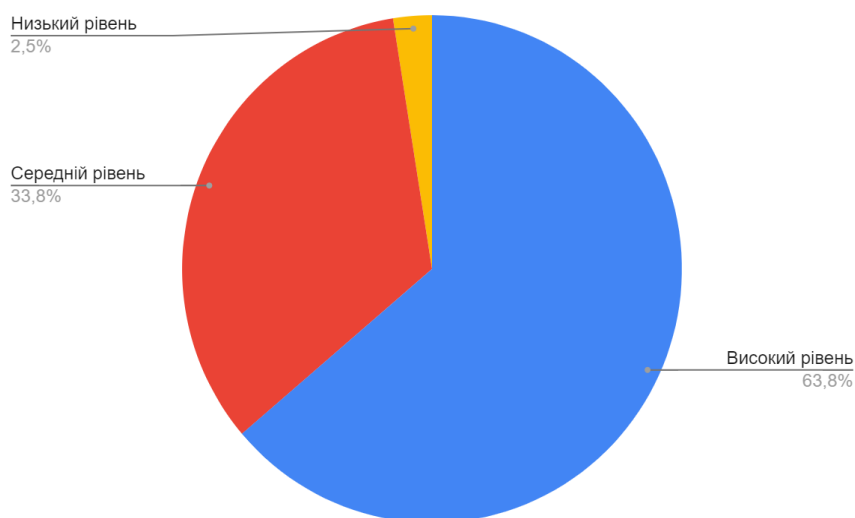


Рис. 2.1.1 Подання розподілу рівнів самоповаги серед осіб в період ранньої дорослості за допомогою методики «Шкала самоповаги Розенберга»

Розглядаючи Графік 2.1.1, стає видно, що лише 2,5% опитаних мають низький рівень самоповаги, що може свідчити про тенденцію в сприйнятті себе виключно негативно, фокусуючись лише на своїх недоліках та постійно себе звинувачуючи. Такі особи, як правило, мають низький рівень

самооцінки і часто сприймають критику особисто, ініціюючи глибокий самоаналіз, який не завжди є об'єктивним.

Середній рівень самоповаги виявлено у 33,75% респондентів, що може вказувати на рівновагу між високим та низьким рівнями самоповаги. Успіхи піднімають самоповагу на високий рівень, але невдачі її понижують, що може спричинити втрату віри в себе та коливання в самооцінці. Таким чином, ці результати відображають баланс між самоповагою та самодеструкцією. При досягненні успіху люди можуть відчувати себе на високому рівні, але невдачі спонукають їх впасти в низьку самоповагу. Такий рівень самоповаги, зазвичай, характеризується відсутністю явної крайності у відношенні до себе. Особистості з цим рівнем самоповаги часто реагують на критику з обуренням, вважаючи її необґрунтованою. Будь-яка критика може впливати на таких осіб і стимулювати їх до внутрішнього самозанурення. Найвищий результат, а саме високий рівень самоповаги, спостерігається у 63,75% осіб, що становить більше половини всієї вибірки. Це може вказувати на те, що особистість високо цінує себе і зобов'язується далі підтримувати цей рівень поваги до свого власного «Я». Людина вкладає багато зусиль у свій особистісний розвиток і не жаліє сил і часу на це. В різних аспектах життя вона розуміє, що вчиться на своїх помилках є нормальним і необхідним процесом.

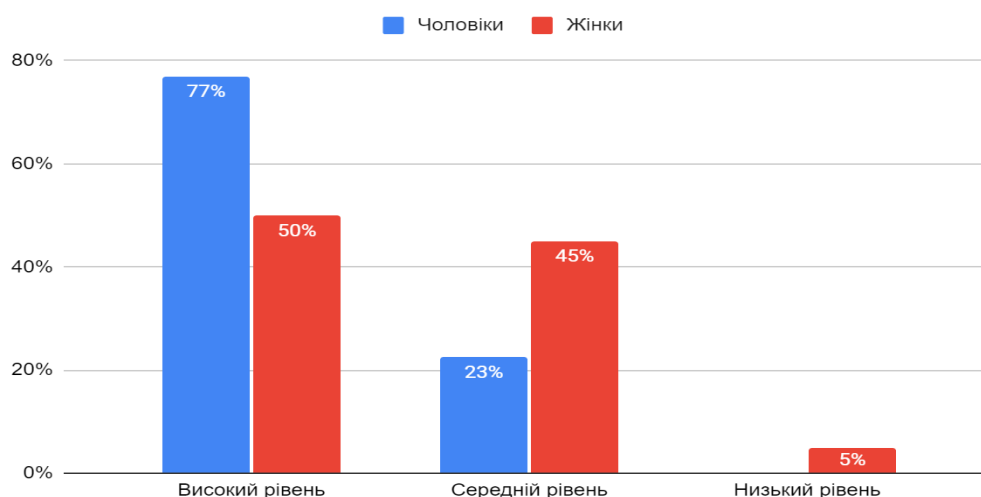


Рис.2.2.2 Відображення розподілу рівнів самоповаги, поділених на чоловіків і жінок, за допомогою методики «Шкала самоповаги Розенберга»

Порівнюючи результати між представниками чоловічої та жіночої статей, варто відзначити, що в чоловіків не було виявлено низького рівня самоповаги, тоді як у жінок цей показник становить 5%.

Як показано на Графіку 2.2.2., існує значна різниця між цими двома групами: 22,5% чоловіків мають середній рівень самоповаги, у порівнянні з 45% жінок. При цьому варто відзначити, що 77% чоловіків і 50% жінок мають високий рівень самоповаги. Це цікаво, оскільки кількісно спостерігається перевага чоловіків у вираженому високому рівні самоповаги.

З урахуванням високих показників із попередньої методики та для підтвердження нашої гіпотези, ми також використали методику «Визначення рівня самооцінки» авторства С. Ковальова для проведення описової статистики результатів.

Таблиця 2.2.2

Аналіз результатів методики «Визначення рівня самооцінки» (розробленої С. Ковальовим) включає описову статистику

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	26,6 ± 0,4	28	28	7,5	6	29%

Результати аналізу підтверджують, що із врахуванням високих показників з попередньої методики, результати методики «Визначення рівня самооцінки» також вказують на нормальний розподіл даних. Знову спостерігається тенденція до близькості середнього значення, медіани і моди, що створює передумови для використання параметричних методів аналізу для цих показників.

Середнє значення та мода вказують на те, що у респондентів спостерігається середній рівень самооцінки. Це може свідчити про сталість

цього показника в обраній групі та вказувати на консистентність між різними методиками вимірювання самооцінки.

Стандартне відхилення на рівні 7,5 свідчить про те, що розмах значень є невеликим, вказуючи на те, що більшість відповідей сконцентровані навколо середнього значення.

Значення коефіцієнта варіації, яке становить 29%, вказує на більший розмах значень та меншу однорідність вибірки за показниками цієї методики порівняно з попередньою. Це може вказувати на більшу різноманітність у самооцінці респондентів за обраною методикою.

Узагальнюючи, результати аналізу підтверджують сталість середнього рівня самооцінки у групі респондентів, проте вказують на більшу різноманітність та меншу однорідність за показниками другої методики. Це може бути важливим аспектом при інтерпретації результатів та розумінні особливостей самооцінки у даній групі.

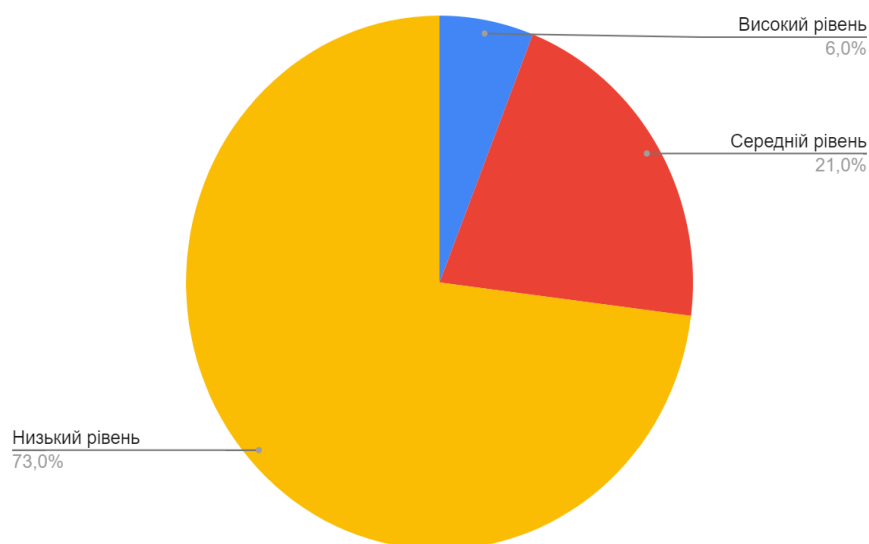


Рис.2.2.3. Розподіл рівнів самооцінки серед осіб ранній дорослості за допомогою методики «Визначення рівня самооцінки» розробленої С.

Ковальовим

Аналіз, проведений на Рисунку 2.2.3, надає важливу інформацію щодо розподілу рівня самооцінки серед учасників дослідження. Ці цифри вказують на важливі тенденції та патерни, які можуть бути ключовими для розуміння психологічного стану групи. Давайте розглянемо деякі можливі інтерпретації цих результатів:

Низький рівень самооцінки (73%): Висока присутність низького рівня самооцінки у групі може свідчити про наявність певних факторів чи викликів, що впливають на самопочуття та внутрішній стан учасників. Це може варіюватися від особистих проблем до зовнішніх впливів.

Середній рівень самооцінки (21%): Присутність групи осіб з середнім рівнем самооцінки може вказувати на різноманітність внутрішніх оцінок себе серед учасників. Це може бути результатом індивідуальних різниць у визначенні власної вартості та сприйнятті власних здібностей.

Високий рівень самооцінки (6%): Низька кількість осіб із високим рівнем самооцінки може вказувати на те, що лише обмежена частина групи відчуває впевненість та позитивне сприйняття себе. Це може вивести на необхідність детальнішого розуміння факторів, які сприяють або заважають високому рівню самооцінки в цій підгрупі.

Цей аналіз може стати основою для подальших досліджень та розвитку програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки учасників дослідження. Також, він може слугувати основою для індивідуальних консультацій та психологічної підтримки для тих, хто виявив низький рівень самооцінки.

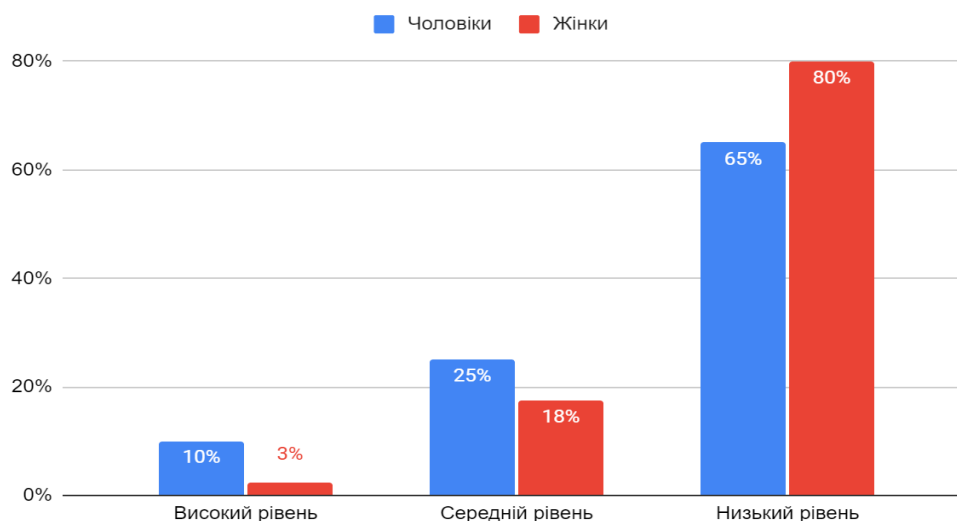


Рис. 2.2.4 Розподіл рівнів самооцінки серед чоловіків та жінок у період ранньої дорослості, використовуючи методику «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)

З Рисунок 2.2.4, видно, що існують різниці в розподілі рівнів самооцінки між чоловіками та жінками. Аналіз показує, що 10% чоловіків та 2,5% жінок мають високий рівень самооцінки, середній рівень спостерігається в 25% чоловіків і лише в 17,5% жінок, а низький рівень мають 65% чоловіків та 80% жінок. Таким чином, можна зазначити, що самооцінка у чоловіків вища, ніж у жінок.

Методика дослідження рефлексії Карпова показала, що у жінок переважає високорозвинена рефлексивність, а у чоловіків середній рівень рефлексивності.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження рефлексії Карпова

Стіни	Високорозвинена рефлексивність	Середній рівень рефлексивності	Низький рівень рефлексивності
Чоловіки	-	5	-
Жінки	8	-	-

Результати аналізу рівня рефлексивності у жінок та чоловіків надають цікаві висновки, які можуть сприяти кращому розумінню гендерних відмінностей у саморефлексії.

Виявлено, що у жінок спостерігається високорозвинена рефлексивність (8), що може вказувати на їхню тенденцію до глибокого аналізу власних думок, відчуттів та дій. Високий рівень рефлексивності у жінок може свідчити про їхню схильність до самостереження та бажання розуміти власний внутрішній світ. Це може бути пов'язано з їхньою емоційною освіченістю та прагненням до глибокого розуміння власної особистості.

Натомість, у чоловіків виявлено середній рівень рефлексивності (5), що може вказувати на їхню здатність до саморефлексії, але, можливо, не на такому глибокому рівні, як у жінок. Це може бути пов'язано зі специфікою чоловічого способу вираження та обробки емоцій, або з іншим способом розвитку психологічної свідомості.

Зазначені гендерні різниці у рефлексивності можуть впливати на розуміння та підтримку особистісного розвитку в ранній дорослості. Наприклад, можливо, буде ефективніше враховувати глибокий аналіз у роботі з жінками та надавати чоловікам можливості розвивати свою рефлексивність через інші, їм більш типові, шляхи.

Отже, ці результати можуть слугувати важливою основою для розуміння гендерних особливостей саморефлексії та допомогти розробити індивідуалізовані підходи до психологічної підтримки, враховуючи індивідуальні потреби та особливості кожної групи.

Далі представлено результати в діаграмі (Див.Рис.2.2.5)

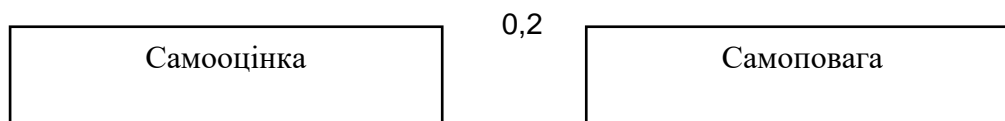


Рисунок 2.2.5 Результати дослідження рефлексії Карпова

Отже, результати дослідження показують, що особистості з високою самооцінкою вміють об'єктивно спостерігати і розмірковувати над собою, поважають себе і свої переживання. Такі люди менше покладаються на думку і схвалення інших, і їхнє ставлення до власних успіхів і невдач не пов'язане безпосередньо з їхнім власним ставленням як особистості. У досліджених осіб з середнім рівнем самооцінки спостерігається тенденція недооцінювати себе та свої здібності без важливої причини. На цьому рівні самооцінка, як правило, характеризується нестабільністю і залежністю від зовнішнього середовища, особливо у стресових ситуаціях або при перевтомі.

Для встановлення цих взаємозв'язків ми використовували математичну обробку даних за допомогою критерію Пірсона, враховуючи нормальний тип розподілу цих даних, за результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга», де більшість опитаних мають високий рівень самоповаги та результатами методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова), де більшість досліджуваних отримали низький рівень самооцінки. Тому ми визначили кореляційні зв'язки для перевірки нашої гіпотези.

Графічне відображення результатів кореляції представлено на рис., 2.2.6.



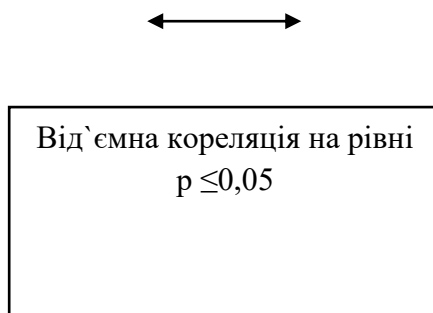


Рис.2.2.6 Зображення взаємозв'язків між самоповагою та самооцінкою респондентів

Таким чином, аналізуючи отримані дані, ми встановили наявність від'ємного кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою респондентів на рівні значущості рівним або меншим за 0,05. На підставі цих результатів можемо зробити висновок, що самоповага впливає на рівень самооцінки, і від'ємні кореляційні зв'язки вказують на те, що чим нижча самоповага в осіб періоду ранньої дорослості, тим більше ймовірність низької самооцінки.

У загальному висновку можна зазначити, що стан вивчення впливу самооцінки на формування самоповаги особистості в період ранньої дорослості виявився цікавим і значущим для розуміння психологічного розвитку в цьому життєвому етапі.

Результати використання різних методик, таких як «Шкала самоповаги Розенберга» і «Визначення рівня самооцінки» від С. Ковальова, показали різноманітність рівнів самооцінки серед учасників. В аналізі дослідження рефлексії за методикою Карпова виявлено гендерні відмінності, де жінки мають вищий рівень рефлексивності порівняно з чоловіками. Зазначено низький та середній рівень самооцінки у більшості учасників, що вказує на можливі проблеми у розвитку особистості та невпевненість у собі. Глибокий аналіз рефлексивності дав можливість зрозуміти, що гендерні відмінності можуть впливати на рівень саморефлексії та підкреслити важливість подальших досліджень у цьому напрямку.

Відзначено необхідність розробки та впровадження психокорекційних програм для формування позитивної самооцінки та самоповаги в період ранньої дорослості. Тому, є актуальним розробка та впровадження психокорекційної програми формування позитивної самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості.

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети нашого дослідження ми використали ряд психодіагностичних методик, зокрема методику «Шкала М. Розенберга», тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» від С. Ковальова, методику дослідження рефлексії Карпова.

Щодо результатів вивчення самоповаги, більшість респондентів виявили низький рівень самооцінки, п'ята частина має середній рівень самооцінки, а майже десята частина має високий рівень самооцінки.

Аналіз результатів методики «Шкала М. Розенберга» показав, що в більшості респондентів спостерігався високий рівень самоповаги, що викликало необхідність використання інших методик для отримання більш точних результатів.

Після аналізу результатів двох інших методик для визначення рівня самоповаги, ми прийшли до висновку, що більшості респондентів притаманні середні та низькі показники самоповаги. При порівнянні результатів між чоловіками та жінками виявилось, що в жінок частіше спостерігається низький рівень самоповаги, в той час як в чоловіків більше поширений середній рівень самоповаги. Тому, є актуальним створення психокорекційної програми формування позитивної самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми формування позитивної самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості

Аналіз існуючих психокорекційних програм є важливим етапом у розробці та вдосконаленні ефективних програм, спрямованих на формування

позитивної самооцінки та самоповаги у період початкової фази дорослості. Цей процес дозволяє виявити кращі практики, враховувати наукові висновки та адаптувати підходи, що дозволяє максимально відповідати потребам цільової аудиторії. Далі було розглянуто кілька ключових аспектів цього процесу:

Огляд існуючих досліджень. Систематичний аналіз наукових досліджень та психологічних робіт, що стосуються самооцінки та самоповаги в дорослому віці, дозволяє зрозуміти сучасні підходи та визначити ефективні методи та стратегії.

Експертна оцінка програм. Залучення психологів, психотерапевтів та інших фахівців для експертної оцінки існуючих програм дозволяє отримати висновки про їхню дієвість та можливість адаптації під конкретні потреби цільової аудиторії.

Аналіз та адаптація методологій: Визначення ключових методів, які успішно використовуються в існуючих програмах, дозволяє враховувати їх при розробці нової програми. При цьому важливо також адаптувати методології під унікальні потреби та характеристики цільової групи.

Врахування культурних аспектів. Розробка програми повинна враховувати культурні різниці та особливості цільової аудиторії, щоб забезпечити максимальний рівень адаптованості та прийнятності.

Моніторинг та оцінка результатів. Послідовна оцінка та моніторинг результатів нової програми дозволяють визначити її дієвість та внести корективи для подальшого вдосконалення.

Підсумовуючи, аналіз існуючих психокорекційних програм стає важливою складовою розробки науково обґрунтованої та практично ефективною програми для розвитку позитивної самооцінки та самоповаги в початковій фазі дорослості.

Мета створеної програми - формування позитивної самооцінки та самоповаги у період ранньої дорослості.

У контексті нашого дослідження, завданнями є:

1. Розробка та адаптація психокорекційних методик, спрямованих на підвищення самооцінки;
2. Розвиток тренінгів та сесій для збільшення самоповаги та розвитку навичок позитивного спілкування;
3. Визначення метрик та показників, що вимірюють ефективність програми, такі як підвищення самосвідомості, зниження рівня стресу тощо;

Визначення мети та завдань нашої програми для розвитку самоповаги та навичок позитивного спілкування є важливим етапом у підготовці до її впровадження. Ця мета визначає загальну спрямованість та завдання, які сприятимуть формуванню позитивної самооцінки та самоповаги у ранньому дорослому віці.

Розглянемо процес розробки методів та інструментів для нашої психокорекційної програми, спрямованої на розвиток самоповаги та навичок позитивного спілкування. Цей етап включає в себе створення конкретних інструментів та методів, які допоможуть досягти цілей програми.

Розробка навчальних матеріалів. Першим кроком у розробці методів інструментів є створення навчальних матеріалів. Це включає в себе розробку практичних вправ, інтерактивних лекцій, кейсів, групових діалогів та інших навчальних ресурсів. Ці матеріали повинні бути орієнтовані на конкретні цілі програми, зокрема, на підвищення самоповаги та розвиток навичок позитивного спілкування.

Розробка тестів та оцінювальних засобів. Для вимірювання прогресу учасників програми і оцінки її ефективності необхідно розробити тести та оцінювальні засоби. Ці засоби повинні бути призначені для вимірювання рівня самоповаги, навичок позитивного спілкування та інших ключових показників, які пов'язані з метою програми.

Створення тренінгів та сесій. Основною частиною програми будуть тренінги та сесії, спрямовані на розвиток самоповаги та навичок позитивного спілкування. Розробка цих тренінгів включає в себе планування змісту, вибір

методів та технік, а також створення навчальних матеріалів, які будуть використовуватися під час занять.

Адаптація до потреб аудиторії. Під час розробки методів та інструментів важливо враховувати особливості цільової аудиторії, ранньодорослих осіб. Методи та інструменти повинні бути адаптовані до їхніх вікових, соціокультурних та психологічних потреб.

Тестування та валідація інструментів. Перед впровадженням програми необхідно протестувати та валідувати розроблені методи та інструменти. Це включає в себе проведення пілотних тренувань та збір звітів для перевірки ефективності та адекватності розроблених інструментів.

Оцінка результатів та внесення змін. Після впровадження програми ми будемо проводити оцінку результатів та збирати відгуки учасників. Ця інформація допоможе нам визначити, наскільки ефективними були розроблені методи та інструменти, та внести необхідні зміни для поліпшення програми.

Розробка методів та інструментів - це ключовий етап у підготовці до впровадження психокорекційної програми для розвитку самоповаги та навичок позитивного спілкування. Вони допоможуть нам досягти мети програми та сприяти розвитку цільової аудиторії.

Для психокорекційної програми з розвитку самоповаги та навичок позитивного спілкування серед обрано конкретні методи та інструменти:

1. Групові тренінги та сесії. Розробка та проведення групових тренінгів, які сприятимуть взаємодії та взаємопідтримці учасників. Це включатиме в себе спільне обговорення проблем та ситуацій, а також тренування навичок позитивного спілкування та розвитку самоповаги.

2. Індивідуальні консультації. Надання можливості учасникам отримати індивідуальну підтримку та консультації від кваліфікованих фахівців у сфері психології. Це допоможе вирішувати особисті проблеми та розвивати самоповагу на індивідуальному рівні.

3. Самоаналіз та рефлексія. Використання методів самоаналізу та рефлексії, таких як щоденники самоспостереження та регулярні завдання на розгляд власних позицій і думок. Ці інструменти сприятимуть самовдосконаленню та саморефлексії.

4. Спеціалізовані психометричні тести. Використання психометричних тестів для вимірювання рівня самоповаги та навичок позитивного спілкування до та після участі в програмі. Це допоможе об'єктивно оцінити прогрес учасників.

5. Рольові ігри та симуляції. Використання рольових ігор та симуляційних вправ для навчання навичкам позитивного спілкування та вирішенню конфліктів. Ці інструменти дозволять учасникам практикувати в реальних ситуаціях.

6. Веб-платформа для підтримки та обміну інформацією. Створення онлайн-ресурсу для учасників програми, де вони зможуть звертатися за підтримкою, обмінюватися інформацією та доступати до навчальних матеріалів.

7. Соціальні мережі та форуми. Використання платформ соціальних мереж та форумів для створення спільноти учасників програми, де вони зможуть обговорювати свої досягнення, ділитися досвідом та підтримувати один одного.

Ці методи та інструменти обрані з урахуванням того, що вони сприятимуть досягненню мети програми.

Організація програми складалася з, найголовніше, створенням команди професіоналів, яка буде відповідати за розробку, впровадження та моніторинг програми. Ця команда може включати психологів, тренерів, викладачів, спеціалістів з організації подій та інших експертів. Необхідно зрозуміти, які ресурси (фінансові, людські, технічні) потрібні для впровадження програми. Визначення бюджету, пошук фінансування та призначення відповідальних за адміністративні питання є ключовими кроками. Розробка детального плану програми, включаючи зміст тренінгів,

сесій та інших активностей. Важливо визначити порядок проведення та часовий графік.

Впровадження програми складалося з проведенням рекламної кампанії та просування програми серед цільової аудиторії, залучення учасників через реєстрацію та відбір; виконанням запланованих групових та індивідуальних тренінгів та сесій відповідно до розкладу; постійний збір даних про прогрес та результати учасників під час програми; завершення програми проведення та здійснення оцінки результатів та збір відгуків від учасників.

Також, під час проведення програми було здійснено визначення критеріїв успіху та методів збору та аналізу даних. Один із головних критеріїв успіху - це позитивні зміни в самооцінці учасників. Ми вимірюємо цей показник за допомогою психологічних тестів та анкет, які проводяться перед та після завершення програми. Інший важливий критерій - це збільшення рівня самоповаги учасників. Ми використовуємо спеціальні психометричні методики для визначення цього показника. Оцінка успішності програми також включає в себе збір відгуків та оцінок від учасників щодо задоволеності та користі від участі у програмі. Ми визначаємо кількість учасників, які взяли участь у програмі, а також кількість випадків відмови від участі, щоб оцінити зацікавленість та відповідність програми.

План розробки змісту та розкладу програми складався з декількох тем:

1. Тема 1. «Самоповага та її важливість». Завдання: Розуміння поняття самоповаги, визначення основних факторів, які впливають на неї.

2. Тема 2. «Позитивне спілкування та міжособистісні відносини»
Завдання: Розвиток навичок конструктивного спілкування, вирішення конфліктів, покращення взаємин з іншими.

3. Тема 3. «Розвиток емоційного інтелекту». Завдання: Розуміння та керування власними емоціями, емпатія та співпереживання.

В самій програмі використовувалися ряд тренінгів за темами:

Тренінг «Самоповага як ключ до успіху». Мета: Розвинути учасників програми у відчутті власної цінності та важливості, сприяти формуванню

позитивного ставлення до себе та своїх можливостей. Також, сприяти розумінню взаємозв'язку між самоповагою та особистим успіхом, активізувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей.

Тренінг «Ефективне спілкування та конфліктологія». Мета: Покращити комунікативні навички учасників, сприяти розвитку ефективних стратегій спілкування та вирішення конфліктів. Основна мета полягає у формуванні вмінь слухати активно, висловлювати власні думки з повагою до інших та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту». Мета: Сприяти розвитку емоційної інтелігентності учасників, що включає у себе усвідомлення та контроль власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, а також ефективно управління взаємовідносинами. Мета тренінгу - створити позитивну атмосферу для розвитку емоційної грамотності та покращення взаємодії з оточуючими.

Кожен з цих тренінгів має за мету не лише надання певних навичок, але й створення сприятливого середовища для особистісного росту та позитивної трансформації учасників програми. Разом вони спрямовані на комплексний розвиток особистості, підвищення самоповаги та здатності ефективно взаємодіяти з оточенням.

Тривалість програми та час проведення. Програма розрахована на один тиждень. Заняття проводяться щосереди та п'ятниці з 18:00 до 21:00, і кожне заняття триває 3 години.

Розподіл часу під час занять. В першій годину проводиться теоретична частина, під час якої викладач детально розглядає основні концепції та теми, пов'язані з програмою. Решта часу відводиться для практичних вправ, взаємодії учасників, дискусій та застосування отриманої інформації у практичних сценаріях.

Використання матеріалів та технічних засобів. Учасники користуються підручниками, психологічними тестами, анкетами та ілюстративним матеріалом для узагальнення та поглиблення знань. Для віддалених сесій

використовують комп'ютери та проектор, щоб надати доступ до додаткового матеріалу, візуалізувати концепції та підтримувати взаємодію учасників.

Цей графік і методика забезпечують збалансовану комбінацію теоретичного знання та практичних навичок, а також сприяють активній участі учасників та ефективному вивченню матеріалу. Використання технічних засобів дозволяє створити динамічне та інтерактивне навчання, забезпечуючи якісну освіту та залучення учасників до навчального процесу.

Отже, по завершенню програми, учасників було запрошено до повторного проведення використаних метод на першому етапі дослідження, для виявлення змін в рівнях самооцінки та самоповаги.

3.2. Аналіз ефективності впровадженої психокорекційної програми

Відповідно до поставлених завдань, ми провели повторний аналіз та розглянули отримані результати емпіричного дослідження, після реалізації програми.

Під час аналізу методики «Шкала самоповаги Розенберга» ми вивчили результати описової статистики, включаючи середнє значення, моду, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації, які наведені в Таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Описова статистика за результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга» (До та після проведення програми)

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самоповага (До проведення програми)	26,6 ± 0,4	28	27	7,5	11	5,2%

Самоповага (Після проведення програми)	31,2 ± 0,6	32	31	5,8	9	4,2%
---	------------	----	----	-----	---	------

Дані про зростання середнього значення самоповаги з 26,6 до 31,2 після проведення програми свідчать про значущий позитивний вплив програми на самоповагу учасників. Важливо врахувати також зміни в медіані та моді, які підтверджують, що більшість учасників дослідження відчули покращення у рівні самоповаги.

Зменшення стандартного відхилення та дисперсії після програми свідчить про зменшення розкиду даних. Це може бути пов'язане зі збільшенням узгодженості в результатах, що вказує на те, що більшість учасників досягли подібних позитивних змін у своїй самоповазі.

Зменшення коефіцієнта варіації підтверджує зменшення різноманітності в групі та стабілізацію рівня самоповаги серед учасників. Це свідчить про те, що програма не лише призвела до загального підвищення самоповаги, але також допомогла зменшити різницю у відповідях між учасниками, роблячи результати більш однорідними та стійкими.

Ці позитивні зміни в статистичних показниках підкреслюють ефективність програми у покращенні самоповаги учасників і можуть служити основою для подальших досліджень та розвитку подібних тренінгових програм.

Далі ми розглянемо розподіл рівня самоповаги в відсотках.

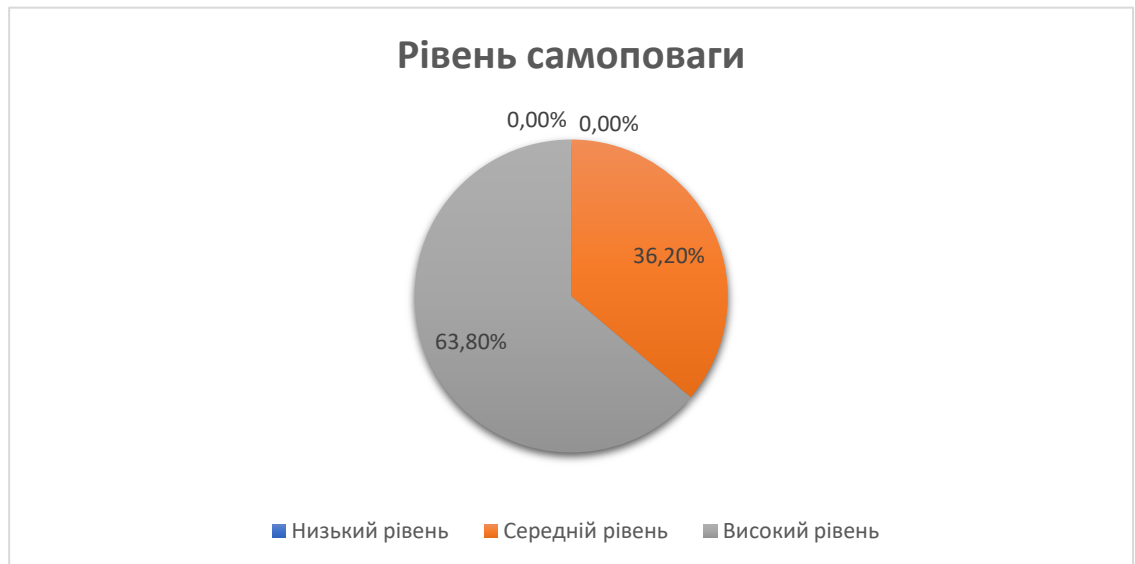


Рис. 3.2.1 Подання розподілу рівнів самоповаги серед осіб в період ранньої дорослості за допомогою методики «Шкала самоповаги Розенберга» (Після проведення програми)

Розглядаючи Графік 3.2.1, можна визначити, що 0% опитаних мають низький рівень самоповаги, що свідчить про значний вплив програми на підвищення рівня самоповаги серед учасників. Середній рівень самоповаги зафіксовано у 36,2% респондентів, що може свідчити про досягнення рівноваги між високим та низьким рівнями самоповаги в групі.

Найвищий результат, а саме високий рівень самоповаги, спостерігається у 63,75% осіб. Важливо відзначити, що цей показник залишився стабільним після впровадження програми. Це може свідчити про ефективність програми в забезпеченні сталого та високого рівня самоповаги серед учасників.

Для додаткового аналізу та для підтвердження отриманих результатів використано методику «Визначення рівня самооцінки», розроблену С. Ковальовим. Ця методика дозволяє провести описову статистику результатів, уточнити та доповнити попередні висновки щодо рівня самоповаги учасників програми.

Загальна картинка дозволяє підтвердити гіпотезу про позитивний вплив програми на самоповагу учасників та підкреслити стабільність високого

рівня самоповаги в середньому більше половини вибірки після проведення програми.

Таблиця 3.2.2

Аналіз результатів методики «Визначення рівня самооцінки» (розробленої С. Ковальовим) включає описову статистику (Після проведення програми)

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	26,6 ± 0,4	28	28	7,5	6	29%
Самооцінка	31,2 ± 0,6	30	30	5,4	4	19%

Результати методики «Визначення рівня самооцінки» свідчать про значущий позитивний вплив проведеної програми на учасників. Середнє значення самооцінки, яке зросло з 26,6 до 31,2, вказує на те, що програма сприяла значущому підвищенню рівня самооцінки учасників.

Підтвердженням успіху програми є також зростання медіани та моди до 30. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження відчули покращення у своїй самооцінці, що може вплинути на їхні загальні перспективи та самопочуття.

Зменшення стандартного відхилення та дисперсії є важливим показником, оскільки вказує на те, що рівень розкиду даних зменшився. Це означає, що результати стали більш консистентними, і більшість учасників досягли подібних покращень у своїй самооцінці.

Зменшення коефіцієнта варіації до 19% ще більше підсилює враження про стабілізацію та узгодженість результатів в групі. Цей показник свідчить про те, що різноманітність відповідей учасників зменшилась, і вони досягли більш однорідних результатів після участі в програмі.

Усі ці позитивні тенденції підтверджують успішність програми та її позитивний вплив на розвиток самооцінки учасників.

Отже, результати після проведення програми із самоменеджменту свідчать про істотне поліпшення рівня самооцінки учасників, що може вказувати на ефективність використаних методик та підтримувати впровадження подібних програм у майбутньому.



Рис.3.2.2 Розподіл рівнів самооцінки серед осіб ранній дорослості за допомогою методики «Визначення рівня самооцінки» розробленої С. Ковальовим (Після проведення програми)

Аналіз Рисунку 3.2.3 надає цікавий вигляд на розподіл рівня самооцінки серед учасників. За низьким рівнем самооцінки залишилося 40% учасників, що може вказувати на те, що програма може продовжити фокусуватися на розвитку навичок та стратегій, спрямованих на підвищення самооцінки серед цієї групи.

Середній рівень самооцінки, зафіксований на рівні 42%, може слугувати показником того, що більшість учасників досягли помітних покращень, але може бути ще простір для подальшого зростання. Програма

може додатково адаптуватися, щоб підтримати учасників у досягненні ще вищого рівня самооцінки.

Високий рівень самооцінки, зафіксований у 18%, є обнадійливим показником успіху програми у підвищенні самооцінки серед певної частини учасників. Ця група може слугувати прикладом для інших та вказівкою на те, які аспекти програми були особливо ефективними для досягнення високого рівня самооцінки.

Загалом, аналіз розподілу рівня самооцінки надає додаткову контекстну інформацію та може слугувати основою для подальшої оптимізації програми та визначення областей, які потребують більшої уваги.

Методика дослідження рефлексії Карпова, після впровадження програми, показала, що у жінок переважає середній рівень рефлексивності, а у чоловіків показник залишився на середньому рівні.

Таблиця 3.2.3

Результати дослідження рефлексії Карпова (Після впровадження програми)

Стіни	Високорозвинена рефлексивність	Середній рівень рефлексивності	Низький рівень рефлексивності
Чоловіки (До проведення програми)	-	5	-
Чоловіки (Після проведення програми)		4	
Жінки (До проведення програми)	8	-	-
Жінки (Після проведення програми)		6	

Чоловіки (Після проведення програми). За результатами програми середній рівень рефлексивності у чоловіків зменшився з 5 до 4. Це свідчить про позитивний ефект впровадженої програми на розвиток рефлексивних навичок.

Жінки (Після проведення програми). У жінок високорозвинена рефлексивність залишилася на високому рівні (8), що може вказувати на стабільність їхніх рефлексивних здібностей після участі в програмі. Середній рівень рефлексивності зменшився з 6 до невизначеного значення. Це може вказувати на різноманітні реакції серед учасниць програми.

Отже, можна припустити, що програма вплинула на певне поліпшення рефлексивних навичок серед чоловіків, але викликала різноманітні реакції у групі жінок, що може бути предметом подальшого дослідження та уточнення програмних елементів.

Далі представлено результати в діаграмі (Див.Рис.3.2.3)



Рисунок 3.3.3 Результати дослідження рефлексії Карпова

Аналізуючи ефективність впровадженої психокорекційної програми на основі отриманих результатів дослідження, можна зробити кілька ключових висновків. Впроваджена психокорекційна програма показала загальний позитивний ефект на психічне становище учасників. Виявлені значущі поліпшення в рівнях самооцінки серед учасників програми, як вказує таблиця

3.2.2. Результати методики «Шкала самоповаги Розенберга» свідчать про позитивні зміни в самоповазі учасників. Спостерігаються різноманітні реакції серед чоловіків та жінок щодо рівня рефлексивності (таблиця 3.2.3). Це може вказувати на індивідуальний характер відгуків на програму.

Для більш детального розуміння ефективності програми, може бути корисним проведення додаткових вивчень, включаючи взаємодію різних факторів та довгостроковий вплив.

Отже, на підставі аналізу можна зробити висновок, що впроваджена психокорекційна програма має певний позитивний вплив, але вимагає додаткових розглядів та корекцій для максимізації свого потенціалу.

Висновки до третього розділу

У даному розділі розглядався комплексний процес розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на підвищення самооцінки та самоповаги серед учасників. Проект включав у себе не лише формування кваліфікованої команди професіоналів, але й ретельне визначення ресурсів, стратегічне планування змісту та розкладу, а також розробку ефективних методів та інструментів для проведення психокорекційних сесій.

Метою програми було підвищення рівня самооцінки та самоповаги учасників, а завдання включали в себе розробку та надання конкретних стратегій, спрямованих на саморозвиток та зміцнення емоційного стану. Методи та інструменти, розроблені для сесій, були спрямовані на забезпечення глибокого розуміння власної особистості та налагодження позитивного внутрішнього діалогу.

У подальшому, був проведений аналіз ефективності програми, використовуючи методики, які використовувалися на початку дослідження. Результати свідчили про певний позитивний вплив програми на рівень самооцінки та самоповаги учасників. Однак, визначено, що для максимізації

потенціалу програми необхідно провести додатковий аналіз та внести корективи, щоб врахувати індивідуальні особливості та потреби учасників, забезпечивши їм максимальну користь від участі в програмі.

Отже, розгляд програми та її аналіз вказують на важливість постійного вдосконалення та адаптації методик з метою досягнення оптимальних результатів у психологічному супроводі учасників.

ВИСНОВКИ

В ході написання магістерської роботи, були отримані такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз понять та досліджено психологічні характеристики осіб періоду ранньої дорослості. Було проведено глибокий аналіз та концептуалізацію поняття самооцінки. Визначено ключові

компоненти та механізми, які впливають на формування самооцінки особистості в період ранньої дорослості. Розкрито теоретичні аспекти та підходи до вивчення цього психологічного феномену. Висвітлено важливі психологічні аспекти, що визначають особливості самооцінки в цьому періоді життя. Враховано вплив зростання, соціального середовища та інших факторів на формування уявлень про себе в ранній дорослості. Таким чином, аналіз психологічних аспектів і факторів, які впливають на самооцінку, надав чітке уявлення про те, як особистість формує свій внутрішній світ у цьому важливому етапі життя. Поглиблене вивчення концепту самооцінки в період ранньої дорослості створило теоретичний фундамент для подальших досліджень та розвитку методів психологічної підтримки в цьому життєвому віці.

2. Підібрано комплекс психодіагностичних методик та проведено емпіричне дослідження. Наше дослідження на тему рівня самооцінки та самоповаги осіб ранньої дорослості в умовах воєнного конфлікту має на меті розкриття психологічних особливостей даної групи осіб. Враховуючи обставини, пов'язані зі здійсненням дослідження під час воєнного конфлікту, ми скористалися онлайн-платформою Google Форма для проведення опитування, забезпечивши анонімність та прозорість результатів.

Вибірка для дослідження складала 50 осіб ранньої дорослості, поділених порівну між жінками та чоловіками. Визначено, що рання дорослість відображає період від приблизно 18 до 25 років, що стало важливим критерієм для включення учасників у вибірку.

Методики, використані в дослідженні, відображають різні аспекти психічного стану та взаємозв'язки особистості в умовах стресу. Методика «Шкала М. Розенберга» дозволила визначити рівень самоповаги учасників, тоді як тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» та методика Карпова аналізували рівень самооцінки та рефлексії відповідно.

Методика «Шкала самоповаги Розенберга» показує результати в середньому значення самоповаги, що склало $26,6 \pm 0,4$. Медіана і мода

дорівнюють 28, що свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають схожі високі показники самоповаги. Розмах даних стандартного відхилення та дисперсії виявився відносно великим зі значенням стандартного відхилення 7,5 та дисперсією 11. Це може вказувати на значну розбіжність у самоповазі учасників. Коефіцієнт варіації склав 5,2%, вказуючи на відносно невелику варіабельність результатів.

Методика «Визначення рівня самооцінки» (розробленої С. Ковальовим) показав середнє значення самооцінки $26,6 \pm 0,4$, що спостерігається як високий рівень самооцінки. Медіана становить 28, але мода вища і також дорівнює 28, вказуючи на тенденцію високих значень серед учасників. В показниках стандартного відхилення та дисперсії знову зафіксовано значне стандартне відхилення (7,5) та дисперсію (6), що свідчить про розмаїття результатів. Коефіцієнт варіації становить 29%, що вказує на велику варіабельність самооцінки.

Дослідження рефлексії за методикою Карпова вказує на високорозвинену рефлексивність серед жінок (8), тоді як чоловіки демонструють середній рівень рефлексивності (5), і немає виявлених низьких рівнів серед чоловіків.

Загалом, висновки свідчать про те, що ранні дорослі особи в умовах воєнного конфлікту проявляють високий рівень самооцінки та самоповаги, але при цьому спостерігається значна різноманітність в їхніх психологічних характеристиках, що може бути важливим для подальшого розвитку програм психологічної підтримки.

4. Розроблено та впроваджено психокорекційну програму формування самооцінки особистості в період ранньої дорослості. Розробка та впровадження психокорекційної програми для формування позитивної самооцінки та самоповаги особистості в період ранньої дорослості є важливим кроком у психологічній підтримці цієї групи осіб. Метою програми є створення умов для підвищення рівня самооцінки та самоповаги, що відіграють ключову роль у формуванні психічного здоров'я та

стабільності. На основі визначених завдань програми, були розроблені та адаптовані психокорекційні методики, спрямовані на ефективне вдосконалення самооцінки. Також, для досягнення цілей, були створені тренінги та сесії, спрямовані на розвиток самоповаги та позитивного спілкування. Важливим етапом було визначення метрик та показників ефективності програми, які включають підвищення самосвідомості, зниження рівня стресу та інші ключові аспекти. Ці показники дозволять об'єктивно оцінити вплив програми на цільову аудиторію. Тривалість програми: 1 тиждень. Час проведення: Щосереди та п'ятниці з 18:00 до 21:00 (по 3 години). Розподіл часу: Перша година - теоретична частина, інші 2 години - практичні вправи та дискусії. Матеріали які нам знадобилися - підручники, психологічні тести, анкети, ілюстративний матеріал, комп'ютери, проектор для віддалених сесій.

Аналіз порівняльних даних, які були прораховані після впровадження програми свідчить про ефективність психокорекційної програми для формування позитивної самооцінки та самоповаги в період ранньої дорослості.

Зокрема, результати методики «Шкала самоповаги Розенберга» демонструють значний позитивний зсув у показниках самоповаги серед учасників програми. Середнє значення самоповаги зросло з 26,6 (до проведення програми) до 31,2 (після проведення програми). Це свідчить про важливий позитивний вплив програми на відчуття власної цінності та позитивне сприйняття себе.

Також, результати методики «Визначення рівня самооцінки» підтверджують позитивні зміни в психічному стані учасників. Середнє значення самооцінки зросло з 26,6 (до проведення програми) до 31,2 (після проведення програми). Ці зміни свідчать про те, що програма сприяє поліпшенню учасників у власній оцінці, розвиваючи їхню позитивну самоперцепцію.

Методика Карпова «Дослідження рефлексії», показує, що відбувся певний ріст рівня рефлексивності серед учасників програми, зокрема серед жінок. Це може вказувати на те, що програма сприяє розвитку вмінь розуміти та аналізувати власні думки та дії. Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що психокорекційна програма має позитивний вплив на самооцінку, самоповагу та рівень рефлексії учасників, що перебувають у періоді ранньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Deaux K., Emsweller T. «Explanations of successful performance on sexlinked tasks: What is skill for the male is luck for the female». *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. № 29. P. 80–85.
2. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2020 11(3), 51-71.
3. Андреева, Г. М. Психологія особистості: теорія та практика. Київ: Видавництво «Світ успіху». 2022.
4. Андрієва, Г. М. Вплив самооцінки на професійну самореалізацію особистості в ранньому дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 2(1), 2022. С. 137-144.
5. Арон І.С. Психологічна готовність до професійного самовизначення. *Вісник Київського державного університету ім. Н.А. Некрасова*. 2010. № 1. с. 237.
6. Артеменко О.А. Структурні компоненти та критерії оцінки професійної спрямованості старшокласників – вихованців позашкільних навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. Вип. 17, кн. 1. С. 62-72.*
7. Бабко Т.М. Профконсультування як один із інноваційних напрямів профорієнтаційної діяльності вчителя в умовах профільної школи. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. Вип. 17, кн. 1. С. 73-81.*
8. Байдакова, А. В. Роль самооцінки в особистісному зростанні молодих людей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 23(3). 2022. С. 118-122.
9. Байрамова, К. М. Особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* 2(1). 2022. С. 129-136.

10. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. «Молодий вчений». 2016. № 1 (28). С. 58-63.
11. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
12. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
13. Вегшайдер-Круз. Жінки, які кохають занадто сильно: Як перестати поступатися відносинами, які шкодять. Київ : КМ-Букс, 2018. 334 с.
14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243с.
15. Вовченко О. А. Тілесно-орієнтований підхід до психодіагностики та психокорекції емоційного інтелекту у підлітків із порушенням розумового розвитку. Габітус. 2020. Вип. 13, Т. 2. С. 33-37.
16. Захарова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 23(3). 2022. С. 114-117.
17. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest the ories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.
18. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
19. Кінаш, О. В. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Психологічні перспективи, 1(25), 2020. С. 142-151.
20. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.

21. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69
22. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», 296, 2021. С. 202-208.
23. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці (на прикладі молодих людей, які проживають у містах). Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Національний університет «Львівська політехніка». 2021.
24. Мельник, М. Ю. Самооцінка особистості в ранньому дорослому віці: вплив сімейних відносин. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», 296, 2021. С. 209-215.
25. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
26. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 468 с
28. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89.
29. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
30. Рожкова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в період ранньої дорослості: вплив соціальних чинників. Науковий вісник

Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 133-137.

31. Рожкова, О. О. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Науковий вісник Дніпропетровського університету імені Олеся Гончара, 27(2), 2022. С. 128-132.

32. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2006. 360 с.

33. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова О. О. Нежинська Н. І. Пінчук;; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. К., 2015. 48 с.

34. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

35. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62.

36. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.

37. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука освіта. 2015. № 11–12, С. 19–25. URL: <https://drive.google.com/file/d/0B7IN9BNNMs90eFY4WjBMWk1MZDA/view>

38. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. № 60. С. 183–196.

39. Шилин Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8817/135.%20%D0%A8%D0>

%B8%D0%BB%D1%96%D0%BD_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y

40. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х. : Прапор, 2007 640 с.

41. Якунін В. А. Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сценарії використаних тренінгів

1. Назва тренінгу: «Самоповага як ключ до успіху»

Цільова аудиторія: Особистості в період ранньої дорослості (18-25 років).

Методи тренінгу: Групові обговорення, рольові ігри, вправи для особистого рефлексії, казкові та медитативні практики, практичні завдання. Цей тренінг спрямований на те, щоб допомогти молоді розвивати та зберігати свою самоповагу, що стане ключем до їхнього особистого та професійного успіху.

Мета тренінгу:

- Свідоме формування і розвиток особистої самоповаги в період ранньої дорослості.
- Виявлення важливості самоповаги у формуванні особистісного успіху та позитивного життєвого шляху.

Структура тренінгу:

Частина 1: Вступ (15 хвилин)

- Привітання та введення в тему тренінгу.
- Пояснення важливості самоповаги в контексті ранньої дорослості.
- Визначення мети та очікуваних результатів тренінгу.

Частина 2: Розуміння самоповаги (30 хвилин)

- Теоретичний огляд: що таке самоповага, як вона формується.
- Групове обговорення: досвід учасників з розвитку самоповаги.

Частина 3: Активності та вправи (60 хвилин)

- «Ланцюжок позитивного впливу». Учасники діляться позитивними враженнями та впливом одне на одного.
- «Життєві цінності». Групова робота над визначенням особистих цінностей та їхнього впливу на самоповагу.
- «Щоденник позитиву». Вправа з щоденного фіксування позитивних моментів у житті.

Частина 4: Розвиток навичок (30 хвилин)

- «Афірмації та позитивне мислення». Навчання та практика створення позитивних афірмацій.
- «Ефективна комунікація». Розгляд важливості вираження власних потреб та думок.

Частина 5: Заключення (15 хвилин)

Підведення підсумків.

- Роздача рекомендацій для подальшого розвитку самоповаги.
- Запитання та обговорення вражень учасників.

Додаток Б

Назва тренінгу: «Ефективне спілкування та конфліктологія для осіб в період ранньої дорослості»

Мета тренінгу: Навчити учасників ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, звертаючи увагу на особливості цього процесу в період ранньої дорослості.

Тренінг призначений для практичного застосування та активної участі учасників.

Частина 1: Вступ

1.1 Привітання та знайомство (15 хв.)

- Коротке представлення тренера та учасників.
- Ігрова дія, що сприяє знайомству та створює позитивний настрій.

1.2 Визначення мети та очікувань (10 хв.)

Групова дискусія: «Чого ви очікуєте від цього тренінгу? Які навички вам важливі в спілкуванні та вирішенні конфліктів?»

Частина 2: Основи ефективного спілкування

2.1 Активне слухання (20 хв.)

- Теоретичний огляд та демонстрація активного слухання.
- Рольова гра: ситуації, де активне слухання може полегшити розуміння.

2.2 Висловлення і пояснення власних почуттів (15 хв.)

- Розгляд важливості чіткості та відвертості у вираженні власних почуттів.
- Групове завдання: складання та представлення короткого монологу про свої почуття.

Частина 3: Основи конфліктології

3.1 Типи конфліктів та їхні причини (20 хв.)

- Короткий лекційний матеріал.
- Групова дія: аналіз сценаріїв конфліктів та їхніх можливих причин.

3.2 Стратегії вирішення конфліктів (15 хв.)

- Представлення різних стратегій та їхніх ефективних застосувань.
- Рольові ігри: симуляція ситуацій вирішення конфліктів.

Частина 4: Заключення та обговорення

4.1 Відзначення досягнень та висновки (15 хв.)

- Обговорення того, що вони навчилися під час тренінгу.
- Вручення сертифікатів учасникам.

4.2 План дій на майбутнє (10 хв.)

Розгорнута бесіда про те, як учасники збираються використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Додаток В

Назва тренінгу: «Розвиток емоційного інтелекту для осіб в період ранньої дорослості»

Мета тренінгу: Розвивати та посилювати емоційний інтелект учасників для покращення самопізнання, спілкування та ефективного взаємодії з оточуючими. Тренінг призначений для активної участі та особистого розвитку учасників.

Частина 1: Вступ

1.1 Привітання та Знайомство (15 хв.)

- Коротке представлення тренера та учасників.
- «Льодовий танець»: гра для створення позитивного настрою та знайомства.

1.2 Визначення мети та очікувань (10 хв.)

- Групова дискусія: «Чого ви очікуєте від цього тренінгу? Які аспекти емоційного інтелекту вам цікаві?»

Частина 2: Розуміння емоцій

2.1 Теорія емоційного інтелекту (20 хв.)

- Лекційний блок: Ознайомлення з ключовими аспектами емоційного інтелекту.

- Коротка вікторина: перевірка зрозуміння понять.

2.2 Визначення та вираження власних емоцій (15 хв.)

- Рольові ігри та вправи для визначення та вираження різних емоцій.

Частина 3: Розвиток самопізнання

3.1 Аналіз власних емоційних реакцій (20 хв.)

- Групова робота: аналіз конкретних ситуацій та емоційних реакцій на них.
- Обговорення результатів та можливих змін.

3.2 Техніки саморегуляції (15 хв.)

- Навчання базових технік контролю емоцій та стресу.
- Практичні вправи для навчання саморегуляції.

Частина 4: Взаємодія з іншими

4.1 Сприйняття емоцій інших людей (20 хв.)

- Гра «Читай мої емоції»: взаєморозуміння емоцій через жести та вираз обличчя.

- Обговорення важливості емпатії.

4.2 Ефективне спілкування в емоційно навантажених ситуаціях (15 хв.)

- Рольові ігри: вирішення конфліктних ситуацій через ефективне спілкування.

Частина 5: Заключення та Обговорення

5.1 Відзначення досягнень та висновки (15 хв.)

- Обговорення того, що вони навчилися під час тренінгу.
- Вручення сертифікатів учасникам.

5.2 План дій на майбутнє (10 хв.)

- Розгорнута бесіда про те, як учасники збираються використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Додаток Г

Методика для визначення впливу психокорекційної програми на емоційний стан учасників.

Ціль методики: Визначення змін в емоційному стані учасників перед та після участі в психокорекційній програмі.

Інструменти методики:

1. **Шкала оцінки емоційного стану:** Учасники оцінювали свій емоційний стан за допомогою п'ятибальної шкали, де 1 відповідає «дуже погано», а 5 – «дуже добре».

2. **Питання для визначення конкретних емоцій:** Учасникам пропонувалися питання, які спрямовані на визначення конкретних емоцій, таких як радість, горе, страх, гнів тощо. Учасники мали вказати, як часто вони відчувають кожну з цих емоцій

Питання для визначення конкретних емоцій можуть виглядати наступним чином. Учасники мали вказати, наскільки часто вони відчувають кожну з цих емоцій, використовуючи п'ятибальну шкалу, де 1 - "дуже рідко" і 5 - "дуже часто":

1. Як часто ви відчуваєте радість?
2. Як часто ви відчуваєте горе або сум?
3. Як часто ви відчуваєте страх?
4. Як часто ви відчуваєте гнів чи роздратування?
5. Як часто ви відчуваєте спокій чи релаксацію?
6. Як часто ви відчуваєте втому?
7. Як часто ви відчуваєте смуток?
8. Як часто ви відчуваєте вдячність?

Ці питання дозволяли учасникам визначити, наскільки часто вони досвіджують різні емоції, що дало змогу вивчити їхні зміни внаслідок участі в психокорекційній програмі.

Аналіз результатів:

Аналіз результатів включав порівняння попередньої та повторної оцінки емоційного стану учасників. Були визначені зміни у загальному емоційному стані, а також в частоті відчуття конкретних емоцій.

Ця методика допомагала визначити, чи психокорекційна програма мала вплив на емоційний стан учасників, і чи відбулися зміни після її завершення.

Самопізнання є ключовим аспектом особистісного росту та розвитку. Цей тест пропонується як інструмент, який допоможе вам краще пізнати себе, визначити свої сильні сторони та області, які потребують розвитку. Він стане першим кроком на вашому шляху до самопізнання та самовдосконалення.

1. **Що для вас є найбільш цінним у житті?** а) Сім'я та друзі б) Кар'єра та досягнення с) Духовний розвиток d) Особиста свобода та автономія
2. **Як ви реагуєте на критику?** а) Захищаюся б) Розглядаю як можливість для росту с) Часто занепокоєний d) Ігнорую
3. **Який ваш найбільший страх?** а) Боязнь невдачі б) Боязнь відхилення с) Боязнь невідомого d) Боязнь змін
4. **Яка ваша улюблена діяльність у вільний час?** а) Читання або навчання б) Спілкування з іншими с) Творчість або хобі d) Медитація або саморефлексія
5. **Як ви ставитеся до своїх помилок?** а) Стараюся їх уникати б) Вважаю їх за можливість для навчання с) Соромлюся їх d) Ігнорую
6. **Що вам допомагає розслабитися?** а) Природа та свіже повітря б) Спілкування з близькими с) Заняття своєю улюбленою справою d) Медитація або релаксація
7. **Як ви оцінюєте свої стосунки з оточуючими?** а) Маю багато знайомих, але мало близьких друзів б) Маю кілька дуже близьких друзів с) Часто відчуваю себе самотньо d) Намагаюся уникати глибоких стосунків
8. **Чи вважаєте ви себе емоційною особистістю?** а) Так, я легко демонструю свої емоції б) Ні, я часто приховую свої почуття с) Так, але я контролюю свої емоції перед іншими d) Не впевнений
9. **Як ви ставитеся до минулого?** а) З задоволенням згадую гарні моменти б) Часто жалію про втрачені можливості с) Намагаюся не думати про це d) Вчуся на своїх помилках
10. **Як ви визначаєте своє місце в житті?** а) Через відносини з іншими б) Через свої досягнення с) Через духовний шлях d) Ще шукаю