

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ТАРАСЕНКО ІРИНА АНДРІЇВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
САМООЦІНКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МУШКЕВИЧ
МИРОСЛАВА ІВАНІВНА, доктор
психологічних наук, професор
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №4
засідання кафедри практичної психології та
психодіагностики від 23 жовтня 2024 р.
завідувач кафедри Магдисюк Л. І.

ЛУЦЬК – 2024

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики
Освітній ступінь: «Магістр»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Магдисюк Л. І.

«15» жовтня 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ
РОБОТУ (ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Тарасенко Ірина Андріївна

1. Тема роботи (проєкту)
Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості
Керівник роботи (проєкту) професор **Мушкевич Мирослава Іванівна**
2. Строк подання здобувачем роботи (проєкту) – 15 листопада 2024 року.
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) проаналізувати самооцінки та якості життя особистості з подальшою розробкою корекційної програми підвищення самооцінки та нормалізації якості життя особистості.
Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:
 - 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження;
 - 2) розробити процедуру та методика психологічного дослідження самооцінки та якості життя особистості;
 - 3) емпірично вивчити та виділити психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості.
 - 4) розробити корекційну програму щодо формування адекватної самооцінки особистості та підвищення якості життя.
4. Дата видачі завдання: 10 жовтня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідити теоретико-методологічні засади уявлень про самооцінку та якість життя особистості	жовтень – листопад 2023 року	
2.	Розробити процедуру та методику дослідження. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки та якості життя особистості. З цією метою здійснити підбір відповідного діагностичного інструментарію з подальшим його проведенням та опрацюванням отриманих результатів.	грудень 2023 року – січень 2024 року	
3.	Формувати базу емпіричного матеріалу для подальшого його аналізу, інтерпретації та представлення у вигляді схем, таблиць, діаграм та рисунків, а також власне їх аналіз та оформлення	лютий – березень 2024 року	
4.	Відповідно до отриманих показників розробити програму формування позитивної самооцінки та якості життя особистості	квітень – травень 2024 року	
5.	Аналіз результативності програми формування позитивної самооцінки та якості життя особистості	вересень 2023 року	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження зробити висновки та узагальнення	жовтень – листопад 2024 року	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	листопад 2024 року	

Здобувач освіти
Керівник роботи

Тарасенко І. А.
Мушкевич М. І.

АНОТАЦІЯ

Тарасенко І. А. Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості. Спеціальність: 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)». Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр», Луцьк, 2024 рік.

Метою наукового дослідження було проаналізувати самооцінку та якість життя особистості з подальшою розробкою корекційної програми підвищення самооцінки та нормалізації якості життя особистості. Було здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження, розроблено процедуру та методика психологічного дослідження самооцінки та якості життя особистості, емпірично вивчено та виділено психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості, розробити корекційну програму щодо формування адекватної самооцінки особистості та підвищення якості життя.

У першому розділі здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння теоретичних основ концепції самооцінки та якості життя в сучасних дослідженнях, розглянуто поняття Я-образу та самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології, проаналізовано якість життя як психологічний феномен, виділені основні концептуальні підходи до розуміння самооцінки та якості життя особистості в наукових дослідженнях. У другому розділі представлено емпіричне дослідження самооцінки та якості життя, описана процедура та методика дослідження, подано інтерпритацію отриманих результатів дослідження самооцінки та якості життя. Встановлено, що у більшості досліджуваних переважає адекватна самооцінка, респонденти у більшості випадків не переймаються, що не можуть досягти певних цілей, що щось у них виходить не ідеально або що вони чогось не вміють. Виявлено прямий кореляційний зв'язок якості життя та самооцінки особистості.

Показники якості життя є основними чинниками, які впливають та визначають самооцінку особистості.

У третьому розділі, відповідно до отриманих показників була розроблена програма формування самооцінки в структурі якості життя, подано її зміст та обґрунтування. Розроблена програма орієнтована на осіб, які переживають життєву ситуацію невизначеності, що має негативний вплив на розвиток самооцінки особистості, на її гармонійну, цілісну життєдіяльність та якість життя в цілому.

Ключові слова: самооцінка, якість життя, Я-образ, задоволеність життям, самоповага.

ANNOTATION

Tarasenko I. A. Psychological features of individual's self-esteem and quality of life. Specialty: 053 «Psychology». Educational and professional program «Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)». Work for the Master's degree, Lutsk, 2024.

The purpose of the scientific research was to analyze the self-esteem and quality of life of an individual with the further development of a corrective program to increase self-esteem and normalize the quality of life of an individual. A theoretical analysis of the research problem was carried out, a procedure and methodology for psychological research of self-esteem and the quality of life of an individual was developed, the psychological features of self-esteem and quality of life of an individual were empirically studied and identified, a corrective program was developed to develop an adequate self-esteem of an individual and improve the quality of life.

In the first chapter, an analysis of theoretical approaches to understanding the theoretical foundations of the concept of self-esteem and quality of life in modern research is carried out, the concept of self-image and self-esteem in domestic and foreign psychology is considered, the quality of life as a psychological phenomenon is analyzed, the main conceptual approaches are highlighted to the understanding of self-esteem and the quality of life of an individual in scientific research. The second chapter presents an empirical study of self-esteem and quality of life, describes the research procedure and methodology, and provides an interpretation of the results of the study of self-esteem and quality of life. It was established that most of the researched have an adequate self-esteem, respondents in most cases do not worry that they cannot achieve certain goals, that something is not perfect for them or that they are not good at something. A direct correlation between the quality of life and

the self-esteem of the individual was revealed. Indicators of the quality of life are the main factors that influence and determine the self-esteem of an individual.

In the third chapter, in accordance with the obtained indicators, a program for the formation of self-esteem in the structure of the quality of life was developed, its content and rationale were presented. The developed program is aimed at people who are experiencing a life situation of uncertainty, which has a negative impact on the development of a person's self-esteem, on their harmonious, integral life and quality of life in general.

Key words: self-esteem, quality of life, self-image, life satisfaction, selfrespect.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ САМООЦІНКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	
1.1. Поняття Я-образу та самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології	13
1.2. Якість життя як психологічний феномен	20
1.3. Самооцінка та якість життя особистості в наукових дослідженнях	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ	31
2.1. Процедура та методика дослідження	31
2.2. Інтерпритація отриманих результатів дослідження самооцінки та якості життя особистості	33
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ	45
3.1. Теоретичне обґрунтування програми	45
3.2. Комплекс психокорекційних заходів програми формування самооцінки в структурі якості життя	47
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження самооцінки в контексті якості життя є надзвичайно актуальним і важливим у сучасних реаліях. Ця тема має значний потенціал для вивчення як у теоретичному, так і практичному аспектах, адже самооцінка суттєво впливає на збереження та покращення якості життя. Під самооцінкою розуміється почуття власної гідності, прийняття себе як унікальної особистості, позитивне сприйняття своїх рис і здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Згідно з дослідженням З. Хематі та Д. Кіані [74], самооцінка та якість життя включають дві взаємопов'язані складові: впевненість у своїх здібностях для вирішення життєвих викликів, усвідомлення власних ресурсів і можливостей, а також визнання своєї гідності та права на успіх і щастя. Самооцінка та якість життя є показниками психологічного благополуччя. Низький рівень самооцінки може спричиняти труднощі у функціонуванні особистості, зокрема розвиток психічних розладів, таких як депресія, тривожність, фрустрація тощо. Люди з низькою самооцінкою зазвичай концентруються на своїх недоліках, нехтуючи аналізом позитивних аспектів своєї особистості.

Важливо враховувати як сильні, так і слабкі сторони особистості. Беручи до уваги актуальність досліджуваної теми, особливу увагу слід приділяти розробці дієвих методів психологічної підтримки для осіб, які відчувають невпевненість у собі та оцінюють якість свого життя на низькому рівні. Така підтримка сприятиме їхній адаптації до невизначеності та швидких змін сучасного світу, які є невід'ємною частиною життя. Використання методів діагностики, психоедукації, консультування та психотерапії виступає ключовим інструментарієм для розвитку здатності до адаптації та подолання життєвих викликів.

Як зазначає С. Пухно [44], однією з основних тем у дослідженні самооцінки та якості життя є їхня суспільна важливість. Це твердження знаходить підтвердження у багаторічному досвіді роботи спеціалістів у різних соціальних сферах, які наголошують, що психологічне благополуччя та стійка самооцінка відіграють

ключову роль у підтримці здоров'я, підвищенні ефективності діяльності та зменшенні рівня соціальних проблем. У сучасних реаліях, особливо в умовах війни, вивчення цієї теми набуває особливої актуальності. Воно може стимулювати науковців та практиків до розробки нових методів та інтервенцій, спрямованих на підтримку людей, які переживають складні життєві ситуації, та їх адаптацію до критичних обставин.

Серед українських дослідників значний інтерес до феномену самооцінки проявили О. Гуменюк [12], М. Пирлик [39], В. Семиченко [49], В. Смітанка [52], Т. Титаренко [55], Ю. Швалб [63] та інші. Проблематику самооцінки та «Я-концепції» детально вивчали такі науковці, як В. Барська [1], Л. Березовська [3], О. Гречановська [51], Я. Євсейчик [16], О. Кириченко [18], Ю. Козерук [16], О. Малихіна [26; 27], О. Олійник [31; 32], Л. Онуфрієва [33], Л. Просандеєва [41], С. Пухно [44], А. Слободянюк [51], І. Ушакова [57], К. Хоменко [59; 60], О. Шибрук [65] та інші. У зарубіжній психологічній науці питання самооцінки та «Я-концепції» відображені в працях таких авторів, як Р. Бернс [70], Р. Мейлі [77] і К. Фопель.

Самооцінка займає ключове місце у формуванні якості життя, що підкреслює важливість її дослідження. Аналіз психологічної літератури показав значну кількість наукових робіт, присвячених цій тематиці. Водночас варто зазначити, що навіть численні дослідження не можуть дати вичерпної відповіді на питання щодо факторів, які визначають нормалізацію якості життя особистості. Це й стало підґрунтям для вибору теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості».

Об'єкт дослідження – самооцінка та якість життя особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості.

Мета дослідження: аналіз самооцінки та якості життя особистості з подальшою розробкою корекційної програми підвищення самооцінки та нормалізації якості життя особистості.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження;
- 2) розробити процедуру та методику психологічного дослідження самооцінки та якості життя особистості;
- 3) емпірично вивчити та виділити психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості;
- 4) розробити корекційну програму щодо підтримки самооцінки особистості та підвищення якості життя.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають концептуальні підходи, що розкривають феномен якості життя особистості (Л. Василенко [47], О. Віговська [5, 6], Ж. Вірна [7], О. Гладун [24], І. Гукалова [11], О. Гуляєва [40], Л. Джаббарова [15], Л. Ключко [19], Е. Лібанова [24], Л. Лісогор [24], О. Поліванова [40], О. Чиханцова [61], Л. Яворовська [67] та ін.); визначення поняття Я-образу у вітчизняній та зарубіжній психології (П. Чамата, К. Роджерс, Ф. Перлз); дослідження параметрів формування самооцінки в умовах впливу позитивного емоційного контенту (Дж. Боулбі, Дж. Робенсон, Р. Спітц, А. Фрейд, З. Фрейд).

Методи та методики дослідження: дана робота складається з теоретико-методологічного аналізу досліджуваної проблематики та комплексу психодіагностичних методів: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, та методик, які складають структуру емпіричного дослідження: Шкала самоповаги (М. Розенберга); Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова), «Шкала оцінки якості життя» (О. Чабан), Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера. Розроблена нами анкета, спрямована на виокремлення чинників, що впливають на самооцінку досліджуваних, а також методів кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних.

База дослідження: Дослідження проводилось на базі Психологічного консультативного центру та Психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології і психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Теоретичне та практичне значення роботи. Наукова новизна результатів дослідження полягає в отриманні даних щодо наявності впливу самооцінки особистості в структурі якості життя. Матеріали наукової роботи можуть бути рекомендовані для використання в роботі із клієнтами, що потребують психологічної допомоги з питань низької самооцінки та якості.

Практичне значення проведеного дослідження також полягає в тому, що отримані теоретичні висновки, практичні результати і надані рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, працівниками психологічної служби, практичними психологами, психоконсультантами та психотерапевтами для здійснення діагностичної, психоедукаційної, психоконсультативної й терапевтичної роботи в рамках даної проблеми. Результати теоретико-методологічного та емпіричного аналізу проблеми можуть бути використані в ході підготовки практичних психологів в рамках освітніх компонентів «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психотерапія», а також в ході реалізації різноманітних програм підвищення кваліфікації практичних психологів.

Результати дослідження впроваджено в практику надання психологічної допомоги, проведення психодіагностичної процедури Психологічного консультативного центру та Психодіагностичної лабораторії.

Апробація роботи. Основні результати дослідницької роботи обговорювались на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики і отримали схвалення на наступних науково-практичних семінарах та наукових конференціях: XVII науково-практичний семінар з міжнародною участю «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); XVIII Міжнародному науково-практичному семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 14-25 жовтня 2024 р.).

Результати наукових досліджень висвітлені в наступних тезах:

1. Тарасенко І., Мушкевич М. Психологія якості життя: визначення та ключові аспекти. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк, 2024. С. 166-169.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить рисунки та таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 81 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КОНЦЕПЦІЇ САМООЦІНКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Поняття Я-образу та самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології

У сучасному світі, насиченому стрімкими подіями як позитивного, так і негативного характеру, ключовими стають досягнення особистості у сфері самоствердження, пошук внутрішньої гармонії та усвідомлення власної цінності. У цьому контексті самооцінка набуває особливої актуальності, адже вона є важливим компонентом психологічного благополуччя. Варто підкреслити, що самооцінка – це динамічне явище, яке формується і відображає суб'єктивне сприйняття людиною своєї загальної цінності та рівня самоповаги.

Сучасні дослідники Н. Адлер і Д. Стюарт наголошують, що самооцінка формується на основі нашого сприйняття себе, яке є досить складним для змін. Вона може слугувати показником того, наскільки людина цінує, приймає, схвалює чи любить себе [68]. Ще у 1965 році М. Розенберг, відомий своїми дослідженнями самооцінки, зазначав, що ставлення людини до себе базується на її самоповазі. Він виділяв як позитивне, так і негативне ставлення до себе, підкреслюючи, що це ставлення визначає рівень впевненості у власних здібностях і якостях. Самооцінка впливає на різні аспекти життя, зокрема на психологічне здоров'я, академічну й професійну успішність, мотивацію та загальну якість життя.

Самооцінка описується дослідниками як складний аспект індивідуальності, що є ключовим показником психологічного стану та важливою складовою людського благополуччя. Численні дослідження підтверджують тісний зв'язок між загальним благополуччям людини та рівнем самоповаги. Зазначається, що люди зі здоровою та

оптимістичною самооцінкою краще усвідомлюють власний потенціал і виявляють більшу мотивацію до прийняття нових викликів.

Тема самооцінки як психологічного феномену давно цікавить науковців, і, незважаючи на тривалий період її вивчення, вона залишається актуальною. В історії досліджень цього явища однією з ключових постатей був В. Джеймс, який зробив значний внесок у розвиток цієї тематики. У своїй праці «Принципи психології» (*The Principles of Psychology*), опублікованій у 1890 році, він зосередив увагу на аналізі самоспостереження та самооцінки, розглядаючи ці явища через призму усвідомлення внутрішнього «я» та самоідентифікації. Ідеї В. Джеймса відіграли важливу роль у становленні сучасних психологічних концепцій і стали основою для подальших досліджень у цій сфері.

Подальший розвиток наукових підходів до вивчення самооцінки став можливим завдяки внеску таких дослідників, як Н. Бранден [69], К. Роджерс [59] та М. Розенберг [80]. Їхні роботи сприяли формуванню нових концепцій і моделей, що значно розширили розуміння цього феномену. Н. Бранден [69] запропонував оригінальну концепцію, яка висвітлює психологічну природу самооцінки. К. Роджерс [59] зосередив свою увагу на процесах самореалізації та розвитку особистості, підкреслюючи це через перспективу психотерапії. М. Розенберг [80] досліджував вплив соціального середовища на самооцінку підлітків, виявляючи взаємозв'язок між суспільними факторами та формуванням особистості.

Р. Бернс, один із видатних психологів, детально аналізував формування та прояв самооцінки, визначаючи її як процес особистісного оцінювання власної цінності. Він підкреслював, що самооцінка проявляється через внутрішні установки особистості та відіграє ключову роль як інструмент і основа для формування концепції «Я». Інший дослідник, К. Леонович, у своїх роботах інтерпретував самооцінку як процес приписування собі певних характеристик, як у загальному сенсі, так і в окремих аспектах особистості [23], акцентуючи увагу на багатогранності цього феномену.

У соціальному контексті самооцінка розглядається як ключовий аспект особистості, що може включати як позитивні, так і негативні оцінки себе. Вона поєднує внутрішні переконання та враження, які формуються у людини й супроводжуються відповідними емоційними станами. Важливо також звернути увагу на погляди дослідників, які трактують самооцінку в порівняльній перспективі. Згідно з цим підходом, людина оцінює риси свого характеру, поведінкові моделі, дії та досягнення через порівняння з іншими, або співвідносить їх із власними внутрішніми стандартами, які, своєю чергою, нерідко формуються під впливом зовнішніх соціальних норм і стандартів [15].

Спираючись на розглянуті підходи вчених, можна узагальнити, що процес самооцінювання людини включає аналіз та обробку інформації, отриманої від оточення. Це охоплює думки, почуття та оцінки, висловлені іншими людьми, а також власні спостереження і враження від власної діяльності. Відповідно до теорії соціальної ідентичності, взаємодія з іншими людьми є важливим компонентом формування особистості, а оцінка себе, здійснювана через цю взаємодію, може значно впливати на суб'єктивне благополуччя.

Самооцінка формується також через здатність людини досягати поставлених цілей, що може бути як мотивуючим фактором у разі успіху, так і руйнівним, якщо цілі залишаються недосяжними. Для забезпечення психологічного комфорту важливо, щоб розрив між тим, ким людина є, і тим, ким вона прагне бути, був стимулюючим, а не викликав невизначеність або розчарування. На практиці можна спостерігати, що надмірно високі цілі часто стають джерелом постійного невдоволення, тоді як надто вузькі або низькі цілі можуть призводити до відчуття нудьги й втрати інтересу до самореалізації.

Дослідження самооцінки також підкреслюють її регулятивну функцію, яка забезпечує організацію поведінки суб'єкта, виступаючи важливою внутрішньою умовою. М. Пирлик у своїх роботах звертає увагу на різновиди самооцінки, які перебувають у тісному взаємозв'язку. Він зазначає, що в реальних ситуаціях ці види можуть трансформуватися та переходити один в інший [39].

Самооцінка формується на основі особистісних утворень, які людина сприймає як власну систему цінностей. І. Ковалишин зазначає, що самооцінка впливає на спрямованість і активність діяльності особистості, її взаємодію з оточенням і ставлення до самої себе [20, 47]. У свою чергу, О. Рябчикова розглядає самооцінку як психічну систему, яка функціонує на різних рівнях і є невід'ємною складовою психічного життя. Вона підкреслює, що самооцінка тісно пов'язана з такими психологічними процесами, як сприйняття, увага, мислення, пам'ять, уява тощо, що робить її нерозривною частиною загальної структури психічної діяльності [46].

С. Куперсміт визначає самооцінку не лише як важливу тему наукових досліджень з історичною глибиною, а й як ефективний індикатор життєздатності особистості. На думку автора, самооцінка – це процес, у якому людина формує власну оцінку і застосовує її до самої себе. Цей процес можна розглядати як внутрішній діалог, що відображає сприйняття та ставлення до власної особистості [71].

Д. Кемпбелл трактує самооцінку як процес формування самосвідомості, у якому людина сприймає себе як об'єкт, що підлягає оцінюванню. На його думку, завищена самооцінка може сприяти досягненню поставлених цілей. Водночас, С. Хейлс зазначає, що завищена самооцінка може провокувати протистояння з боку оточуючих. Він визначає самооцінку як складову концепції «Я», що включає емоційне оцінювання власної особистості у контексті індивідуальних цінностей.

Аналіз розглянутих підходів до вивчення самооцінки свідчить про те, що цей феномен є невід'ємною та універсальною частиною людського досвіду. С. Хартер визначає самооцінку як рівень загальних очікувань, які людина формує щодо самої себе. Е. Еріксон, зі свого боку, трактує самооцінку як ключову функцію у процесі розвитку ідентичності. На його думку, усвідомлення власної ідентичності та формування самооцінки на різних рівнях відбуваються завдяки успішному розв'язанню завдань, що виникають на різних етапах життя [72].

Самооцінка спрямована на усвідомлення власної гідності та рівня задоволеності собою. У міжнародній психології її часто розглядають як механізм, що

сприяє балансуванню між внутрішніми вимогами особистості та зовнішніми умовами, спрямованими на гармонізацію взаємодії людини із навколишнім середовищем. Водночас соціальне середовище часто трактують як потенційно вороже до людини. Вчені вказують, що головним обмеженням функції самооцінки є її пристосувальна роль, яка хоча й забезпечує активність особистості, водночас може її обмежувати, виконуючи функцію регуляції цієї активності [13].

Підхід М. Міщенка до компонентів самооцінки охоплює два ключові аспекти: раціональний та емоційний. Раціональний компонент ґрунтується на знаннях, які особистість здобуває про себе через досвід, вивчення зовнішнього світу та взаємодію з іншими людьми. На початковому етапі цей процес зосереджується на помітних аспектах власних дій, однак із часом він поглиблюється, включаючи осмислення внутрішніх механізмів активності та поведінки. Це призводить до усвідомлення своїх почуттів, мотивацій і цінностей, що, у свою чергу, сприяє формуванню глибшого розуміння себе та свого місця у світі.

Емоційний підхід до самооцінки, за М. Міщенком, характеризується поступовою трансформацією спонтанних і нестійких емоцій у більш стабільні й послідовні форми. Це означає, що початкові переживання, які можуть бути хаотичними та непостійними, з часом набувають структурованого характеру. Особистість вчиться розпізнавати природу своїх емоцій, розуміти їхній вплив на життя та розвиває здатність ефективно ними керувати [20].

М. Чекрижова пропонує підхід до самооцінки, який включає три основні складові: когнітивну, самооцінну та поведінкову. Когнітивна складова базується на знаннях, які людина має про себе, охоплюючи риси характеру, здібності, рівень навичок, соціальний статус та інші аспекти. Це уявлення формується завдяки спостереженням, особистому досвіду та взаємодії з оточенням. Самооцінна складова відображає емоційне ставлення до себе, зокрема відчуття власної гідності, самоповагу та рівень задоволеності життям. Ця частина самооцінки формує емоційний стан особистості та її здатність підтримувати себе внутрішньо.

Поведінковий аспект самооцінки охоплює дії та вчинки, які формуються на основі уявлень про себе та емоцій, що виникають у взаємодії з іншими. Він включає різні стратегії адаптації, способи демонстрації сильних і слабких сторін, а також підходи до спілкування з людьми відповідно до власної самооцінки. У загальному, підхід до самооцінки розглядається як цілісний процес, який об'єднує когнітивний аспект (знання про себе), самооцінний аспект (емоційне ставлення до себе) та поведінковий аспект (дії, що впливають із цих уявлень і почуттів) [28].

О. Столярчук визначає три основні компоненти самооцінки: когнітивний, афективний та поведінковий (регулятивний).

Когнітивний компонент охоплює знання, які особистість має про себе, а також оцінні судження, що ґрунтуються на цих знаннях. Це включає уявлення про риси характеру, здібності, навички, особисті цінності та переконання. Людина аналізує свої сильні й слабкі сторони, досягнення й невдачі, що сприяє формуванню її ідентичності.

Афективний компонент самооцінки відображає емоційне ставлення до себе, поєднуючи мотиваційні (конативні) та емоційні (емотивні) аспекти, які впливають на самосприйняття та самоповагу.

Конативний аспект самооцінки визначає мотивацію та бажання особистості досягати поставлених цілей та ідеалів, що проявляється у прагненні до самовдосконалення. Емотивний аспект відображає емоційні реакції людини на саму себе, які можуть бути як позитивними (гордість, задоволення), так і негативними (вина, сором).

Поведінковий, або регулятивний, аспект характеризується тим, як особистість впливає на своє життя та оточення, ґрунтуючись на своїх уявленнях про себе і своїх емоційних реакціях. Це включає прийняття рішень, вибір стратегій поведінки, а також контроль над своїми діями та реакціями на події зовнішнього світу [54].

Х. Хекхаузен визначав «поточну» або «інтроспективну» самооцінку як вид, що реєструє емоційні стани, зміни мотивацій, орієнтаційні й регулятивні процеси, а

також очікування та рівень успішності діяльності. Важливим психологічним механізмом цього виду самооцінки є самоконтроль.

Ретроспективна самооцінка, за його визначенням, аналізує досягнутий рівень розвитку, результати діяльності, її наслідки та вчинки. Вона впливає на формування перспектив особистого розвитку, оскільки дозволяє людині відзначати як позитивні, так і негативні аспекти своєї діяльності та поведінки. Ця форма самооцінки пов'язана з процесом «причинної атрибуції» – способом, яким суб'єкт пояснює причини успіхів або невдач у своїй поведінці та діяльності [73].

Українські дослідники Ю. Козерук та Я. Євсейчик зазначають, що сучасна наука розрізняє два типи самооцінки: актуальну, яка відображає оцінку вже досягнутого, та потенційну, що визначає оцінку можливостей. Вони також підкреслюють, що самооцінка може відрізнятися за рівнем, ступенем стійкості, самостійності та критичності [16].

Люди із низьким рівнем самооцінки часто переживають відчуття непотрібності, безнадії та самокритики. У подібних ситуаціях важливо звернутися за допомогою до спеціаліста, такого як психолог або психотерапевт, адже низька самооцінка зазвичай супроводжується психологічними труднощами. Адекватна самооцінка, яку ще називають «здоровою», виконує роль стабілізатора психологічного та соціального життя особистості. Вона сприяє гармонійному розвитку особистості, особливо у дитячому віці [3; 31].

Люди з високою самооцінкою зазвичай впевнено дотримуються своїх принципів, не залежачи від думки інших. При цьому, якщо самооцінка є високою, але помірною, це позитивно впливає на здатність витримувати критику та підтримувати емоційну стійкість. У таких випадках особистість визначає власну цінність незалежно від зовнішніх оцінок.

Аналіз теоретичних джерел дозволив узагальнити поняття самооцінки у психології, яке визначається як процес оцінювання людиною власної особистості, можливостей і цінностей. Було виділено три ключові аспекти самооцінки: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний аспект охоплює знання та

розуміння людиною самої себе, афективний відображає емоційне ставлення до своєї особистості, а поведінковий виявляється у діях та вчинках, що базуються на цих уявленнях і почуттях.

Відзначено, що самооцінка впливає майже на всі аспекти життя людини, включаючи міжособистісну взаємодію та досягнення у професійній сфері. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку, підтримці психологічного здоров'я, формуванню самоповаги та стимулює прагнення до самореалізації. У свою чергу, надто низький чи завищений рівень самооцінки може ускладнювати стосунки з іншими, починаючи з найближчого соціального середовища і закінчуючи ширшим соціальним контекстом, що призводить до відчуття тривоги та фрустрації.

1.2. Якість життя як психологічний феномен

Якість життя є багатограним психологічним феноменом, який досліджується в межах різних дисциплін, таких як психологія, соціологія та філософія. Це поняття відображає загальну задоволеність людини своїм життям і охоплює оцінку таких аспектів, як фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні взаємини, матеріальний добробут, освіта, професійна діяльність тощо.

Ця тема є об'єктом досліджень як українських, так і зарубіжних науковців. Наприклад, американський психолог М. Селігман, засновник концепції позитивної психології, аналізує фактори, що сприяють щастю та задоволенню життям. Е. Дінер, відомий як «дослідник щастя», зосереджується на вивченні добробуту і задоволеності життям, використовуючи наукові методи для оцінки того, як люди сприймають якість свого існування. С. Любомірські, канадська психологиня, досліджує взаємозв'язок між щастям і різними аспектами життя, а також є авторкою книг на цю тему. Е. Шафір, американський психолог і економіст, вивчає взаємодію між економічними чинниками та психологічним сприйняттям щастя.

Серед зарубіжних науковців, які вивчали якість життя, можна виділити Д. Гэлбрейта, А. Сена, Х. Узітало, Х. Нолля, Р. Хабіха та інших. Їхні роботи зосереджені на різних аспектах якості життя, охоплюючи соціальні, економічні та психологічні чинники.

В українській науці також працюють дослідники, які присвятили свої дослідження цій темі. О. Пономарьов, академік Національної академії медичних наук України, вивчає якість життя онкологічних пацієнтів і створює програми реабілітації для їх підтримки. Т. Павленко, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук, аналізує психологічні аспекти якості життя людей з інвалідністю та розвиває інклюзивну освіту. О. Голубчикова, завідувачка кафедри соціології НаУКМА, досліджує соціальну політику, зокрема проблеми бідності, нерівності та задоволеності життям. І. Царьова, завідувачка кафедри соціальної психології та психології праці НаУКМА, зосереджує свої дослідження на психологічному благополуччі, задоволеності роботою та організаційній культурі.

Роботи цих учених роблять важливий внесок у розуміння факторів, що впливають на якість життя, і сприяють розробці нових підходів для покращення добробуту різних соціальних груп.

Феномен якості життя особистості досліджували такі вчені, як М. Аргайл, О. Віговська, Ж. Вірна, О. Гладун, І. Гукалова, Л. Ключко, Е. Лібанова, Л. Лісогор, Ю. Орлов, Л. Яворовська та інші, охоплюючи різноманітні аспекти цього явища з точки зору психології, економіки, медицини, охорони здоров'я, географії тощо.

Л. Ключко у своїй статті «Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості» зазначає, що поняття якості життя передусім пов'язане з вимірюванням благополуччя людини. Це категорія, яка відображає рівень життєвих умов і задоволення потреб. За її словами, уявлення про благополуччя, як власне, так і інших людей, базується на об'єктивних критеріях, таких як показники здоров'я, матеріального добробуту, успішності тощо [19].

Дослідження якості життя зосереджуються на визначенні чинників, що впливають на задоволення і благополуччя людей. До таких факторів належать фізичний стан і здоров'я, рівень доходів, якість взаємин, доступ до освіти, культурних і розважальних можливостей, екологічна ситуація, ступінь свободи та безпеки, а також самооцінка і задоволення життям.

У рамках концепції ноосфери якість життя розглядається у контексті усвідомлення людиною власної відповідальності за свої дії та їхній вплив на навколишнє середовище. Людські цінності, прагнення до екологічної стійкості та гармонії між природою і суспільством стають важливими складовими, які впливають на якість життя з позиції ноосферного мислення.

Якість життя як психологічний феномен формується на основі індивідуальних потреб, цінностей, стану здоров'я, взаємин із людьми та взаємодії з навколишнім середовищем. Вона варіюється залежно від культурного контексту, соціального середовища та життєвого етапу людини. Дослідники часто пов'язують якість життя із задоволеністю нею.

Як зазначає Л. Ключко, задоволеність життям поєднує різні аспекти, включаючи досягнуті цілі, які підтримують мотивацію до подальшого розвитку, а також позитивні зміни в особистому житті та професійному становленні. Крім того, вона залежить від подоланих труднощів, що зміцнюють віру в себе та свої можливості. На рівень задоволеності впливають такі риси особистості, як впевненість у власних силах, здатність до планування та оцінювання наслідків своїх дій [19].

Ж. Вірна зазначає, що поняття «задоволеність життям» широко використовується в суспільних науках для опису якості умов, у яких живе людина, та рівня задоволення її потреб. Вона підкреслює, що якість життя може бути визначена як рівень комфорту, який людина відчуває як у своєму внутрішньому світі, так і в межах суспільства.

Критерії якості життя застосовуються для оцінки рівня благополуччя населення, зокрема при розробці медичних і соціальних програм, орієнтованих на

різні соціальні групи. Якість життя є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, яке охоплює ключові сфери життя, задоволення яких свідчить про її позитивний рівень. Водночас негативне сприйняття свого життя вказує на низьку якість життя.

Соціальне благополуччя людини значною мірою залежить від системи соціального управління, спрямованої на забезпечення життєздатності. Це включає створення інтегрованого рекреаційного комплексу, який охоплює всі аспекти взаємодії людини з її природним, культурним і соціальним середовищем [10].

Якість життя відіграє важливу роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я людини. Дослідження показують, що високий рівень якості життя сприяє зменшенню ризику хронічних захворювань, допомагає знижувати рівень стресу, підвищує самооцінку та загальне задоволення життям. Саме тому покращення якості життя є пріоритетним завданням для багатьох фахівців у галузі психології та інших наукових дисциплін. О. Віговська вважає, що якість життя – це багатогранне поняття, яке включає задоволення фізичним, психологічним, соціальним і духовним станом, а також оцінку власного здоров'я та добробуту.

Якість життя визначається через п'ять основних параметрів. Перший – фізичний, який охоплює самопочуття, рівень енергії, втому, якість сну, відпочинок та працездатність. Другий – психологічний, що включає самооцінку, концентрацію, позитивні й негативні емоції, мислення, саморегуляцію та пізнавальні процеси. Третій параметр – ступінь незалежності, який стосується повсякденної активності, працездатності та залежності від ліків чи лікування. Четвертий – життя в суспільстві, яке характеризується соціальними зв'язками, участю в суспільному житті, значущістю, дружніми відносинами та професійною діяльністю. П'ятий параметр – навколишнє середовище, що охоплює умови проживання, побут, дозвілля, рівень безпеки, екологічну ситуацію, духовність і особисті переконання [6].

Для оцінки та дослідження якості життя застосовуються різні підходи, кожен із яких має свої особливості:

Об'єктивний підхід ґрунтується на оцінці якості життя за допомогою конкретних об'єктивних показників. До них належать дохід, рівень освіти, стан

здоров'я, очікувана тривалість життя, доступ до базових послуг і ресурсів. Цей підхід дозволяє проводити кількісний аналіз та порівняння за стандартизованими критеріями.

Суб'єктивний підхід зосереджений на особистих відчуттях і оцінках людей щодо свого життя. Він враховує такі суб'єктивні показники, як задоволеність життям, відчуття щастя, рівень задоволеності окремими сферами життя (роботою, сімейними відносинами, соціальними контактами тощо). Оцінка базується на індивідуальних сприйняттях і переживаннях.

Мультидименсійний підхід розглядає якість життя як багатовимірний феномен, що включає різні аспекти. Він об'єднує об'єктивні та суб'єктивні показники, такі як фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні стосунки, матеріальний добробут, умови навколишнього середовища. Цей підхід дозволяє отримати комплексну картину якості життя.

Контекстуальний підхід враховує вплив культурного, соціального та історичного контексту на сприйняття якості життя. У цьому підході важливу роль відіграють такі фактори, як культурні цінності, соціальні норми та історичний досвід, які формують уявлення про якість життя у різних спільнотах.

Ці підходи можуть використовуватися як окремо, так і в поєднанні, залежно від мети дослідження. Для отримання глибшого розуміння якості життя в конкретному контексті застосовуються різноманітні методи оцінки й аналізу.

Психічне здоров'я є ключовим чинником у забезпеченні якісного життя, визначаючись як стан емоційного та психологічного благополуччя, а також здатністю отримувати підтримку у вирішенні життєвих труднощів (Н. Слободян, Н. Теренда, Т. Мулик, Л. Романюк [50]). В. Галаган і Я. Раєвська [9] підкреслюють, що психічне здоров'я проявляється у стабільності емоцій, функціонуванні когнітивних процесів та здатності адаптуватися до змінних умов. Стан психічного здоров'я впливає на задоволеність різними аспектами життя, зокрема навчанням, роботою, рівнем стресу та загальною якістю життя. Негативні стани, такі як тривожність чи

депресія, можуть знижувати продуктивність, збільшувати витрати на медичне обслуговування та обмежувати реалізацію позитивного потенціалу особистості.

Психологічні аспекти якості життя зосереджуються на тому, як особистісні переживання та ставлення до життя впливають на його якість. Серед ключових аспектів можна виділити:

Самооцінка. Висока самооцінка позитивно корелює з якістю життя. Люди, які вірять у свої здібності та сили, зазвичай більше задоволені своїм життям.

Емоційна регуляція. Уміння управляти своїми емоціями сприяє зниженню впливу стресу та забезпечує емоційну стабільність. У цьому контексті важливим є підхід позитивної психології, розроблений Н. Пезешкіаном [78], який спрямований на розвиток позитивних емоцій, оптимізму та усвідомлення сенсу життя, що може значно підвищити якість життя.

М. Селігман, автор теорії благополуччя, виділив п'ять сфер, яких люди прагнуть для покращення якості життя: позитивні емоції, залученість (відчуття «поток»), позитивні стосунки, сенс або мета, а також досягнення [81]. Ці сфери формують основу психологічного благополуччя і є важливими для задоволеності життям.

Н. Даниленко [13] підкреслює, що розвиток духовної складової здоров'я здатний не лише покращити загальний стан людини, але й створити основу для благополуччя у всіх сферах життя та суспільства загалом. Духовність, особистісний розвиток і якість життя тісно взаємопов'язані, адже вони сприяють досягненню внутрішнього задоволення, реалізації власного потенціалу та усвідомленню мети в житті.

Якість життя та задоволення ним залежать від кількох важливих факторів. Серед них виділяються соціальні норми, які формують цінності суспільства та впливають на самооцінку й спосіб життя людини. Стан здоров'я, як фізичного, так і психологічного, також відіграє ключову роль, безпосередньо впливаючи на рівень щастя й задоволеності життям. Важливими є й суб'єктивні чинники, такі як оптимізм, здатність контролювати емоції та стійкість до стресу.

Дослідження у сфері психології якості життя спрямовані на розуміння того, як ці фактори впливають на загальне благополуччя. Підвищення якості життя можливе завдяки розвитку позитивного мислення, зміцненню соціальних зв'язків і створенню сприятливих умов для життя. Особливу увагу слід приділяти індивідуальним потребам і прагненням, адже якість життя – це не лише зовнішні обставини, але й внутрішнє відчуття щастя й задоволення.

1.3. Самооцінка та якість життя особистості в наукових дослідженнях

Одна з важливих проблем сучасної психології полягає у вивченні того, як самооцінка впливає на майбутнє людини. Пояснюючи ключове поняття дослідження, слід зазначити, що самооцінка – це суб'єктивна значущість, яку людина приписує собі загалом або окремим аспектам своєї особистості, діяльності чи поведінки. Вона виступає відносно стійким компонентом структури «Я-концепції» та самосвідомості, одночасно являючи собою процес оцінювання себе [4, 162]. Згідно з визначенням у «Психологічному словнику-довіднику», укладеному Ю. Приходьком та В. Юрченком, самооцінка виконує захисну й регуляторну функції, впливаючи на поведінку, діяльність, особистісний розвиток та стосунки людини з іншими.

Самооцінка, відображаючи ступінь задоволеності або незадоволеності собою, рівень самоповаги, формує базу для оцінки власних успіхів і невдач, а також визначення цілей на певному рівні [42].

Самооцінка суттєво впливає на ефективність діяльності людини, її особистісний розвиток і проявляється у прагненні до самоствердження, виконуючи функцію регулятора поведінки. Залежно від рівня самооцінки, людина по-різному виражає себе у різних ситуаціях. Вона може мати високий чи низький рівень самооцінки, що відрізняється за стійкістю, самостійністю та критичністю. Оцінювання себе може бути як адекватним, так і неадекватним, що призводить до завищення або заниження своїх досягнень і можливостей. Адекватна самооцінка дає

змогу людині правильно оцінювати свої ресурси у співвідношенні із завданнями різної складності, об'єктивно аналізувати власні успіхи та невдачі, а також формувати досяжні цілі. Натомість неадекватна самооцінка, незалежно від того, чи є вона завищеною, чи заниженою, може негативно впливати на внутрішній стан особистості та заважати їй гармонійному розвитку [3].

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел, включаючи праці Л. Березовської, О. Гречановської, Н. Іщук, О. Кириченко, Н. Пасічник, С. Пухно, Ю. Сидоренко, А. Слободянюк, Л. Співак, І. Тичини та інших, дозволив встановити, що самооцінка суттєво впливає на особистісно-професійне самовизначення студентської молоді, формуючи їх життєві перспективи. Зокрема, О. Гречановська та А. Слободянюк, досліджуючи значення самооцінки у професійному становленні випускників закладів вищої освіти, наголошують, що вона є ключовим чинником професійного розвитку майбутніх фахівців [51].

Наукові дослідження Н. Пасічник та Ю. Сидоренко свідчать, що самооцінка є ключовим фактором майбутньої успішності особистості, особливо на етапі активного планування життєвих цілей у старших класах. Вона також впливає на рівень соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти [36]. Подібну думку висловили Н. Іщук, В. Лесовий і С. Пухно, які зазначають, що студенти з високою об'єктивною самооцінкою легше адаптуються до нових освітніх умов, тоді як низький рівень самооцінки ускладнює цей процес. Це підкреслює необхідність посилення мотиваційних складників навчання для студентів з низькою самооцінкою [17; 44].

Студенти з адекватною або високою самооцінкою зазвичай краще справляються з помилками, невдачами та розчаруваннями, успішніше виконують складні завдання і впевнено ставлять майбутні цілі. О. Кириченко, досліджуючи специфіку самооцінки студентів-психологів, серед характеристик адекватної самооцінки виділила такі риси, як гіпотимія, реактивна урівноваженість, консерватизм, поєднання конформності з домінантністю, освіченість, самодостатність, дипломатичність, сила «Я» (емоційна стійкість і стриманість),

високе Супер-его, незалежність тощо. Натомість студенти з низькою самооцінкою, що характеризується критичним ставленням до себе, частіше демонструють такі риси, як замкненість, стриманість, підозрілість, нерішучість та боязкість.

Неадекватно завищена самооцінка, тобто переоцінювання власних можливостей, породжує такі риси, як самоконтроль, самовпевненість, самолюбство, непоступливість і схильність до ризику [2]. Водночас рівень самооцінки людини ґрунтується на її вірі у здатність досягати цілей і виконувати завдання. Розглядаючи вплив різних рівнів самооцінки на життєві перспективи студентів, можна відзначити, що молоді люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість у собі, схильні вагатися під час прийняття рішень і уникали завдань, які здаються складними. У короткостроковій перспективі це може створити ілюзію захищеності, але в довгостроковій перспективі така поведінка лише поглиблює страхи і сумніви. Подібний підхід формує шкідливу звичку уникали труднощів, що перешкоджає розвитку впевненості у власних силах. Низька самооцінка може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, провокуючи розвиток депресії, тривожності та інших проблем.

Особистості з надмірно високою самооцінкою схильні переоцінювати власні здібності та вважати себе гідними успіху без належного підтвердження своїх навичок. Такі люди часто стикаються з труднощами у стосунках і уникають самовдосконалення, оскільки зосереджені на створенні ідеального образу себе. Вони зазвичай ігнорують власні недоліки, ставлять надмірно амбітні цілі, не мають реального уявлення про свої можливості та часто не можуть відокремити «ідеальне Я» від «реального Я». На відміну від цього, адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у своїх силах. Люди з такою самооцінкою відкриті до нових викликів, готові до навчання, саморозвитку та побудови здорових взаємин. Для студентів це створює сприятливі умови для особистісного зростання та досягнення життєвих цілей.

Неадекватна самооцінка може суттєво зашкодити психологічному здоров'ю особистості, яке базується на її соціальному, емоційному та духовному благополуччі.

Психологічне здоров'я відіграє ключову роль у задоволенні життєвих потреб, сприяє соціалізації, веденню активного способу життя та досягненню поставлених цілей [1]. К. Рифф у своїй методиці визначила шість основних аспектів психологічного благополуччя, які допомагають зрозуміти, наскільки особистість відчувається гармонійно. До них належать: впевненість у собі й адекватна самооцінка, здатність будувати позитивні стосунки з оточуючими, прагнення до особистісного розвитку, наявність життєвих цілей, вміння адаптуватися до змін і бути незалежною у своїх думках та діях. Усі ці аспекти є важливими для повноцінного розвитку особистості та її здатності реалізовувати свій потенціал.

О. Чиханцова у своїй статті наголошує, що оцінка якості життя та задоволеність ним значною мірою впливають на формування життєстійкості особистості. Інші дослідники, зокрема І. Данилюк, А. Кислинська та В. Предко, дійшли висновку, що життєстійкість забезпечує людині відчуття контролю над собою та обставинами свого життя. Ця властивість тісно пов'язана зі сприятливою самооцінкою, яка є ключовим чинником у подоланні труднощів. Висока самооцінка допомагає зберігати внутрішній баланс і досягати успіху навіть у складних обставинах. Водночас дослідження підтвердили наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем життєстійкості та самооцінкою, що свідчить про їх взаємний вплив і значущість для гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, одним із ключових чинників психологічного здоров'я є самосприйняття особистості, яке включає її самооцінку. Адекватна самооцінка сприяє ефективності людини у різних видах діяльності, гармонійним стосункам з оточенням, реалізації потенціалу та досягненню стану психологічного благополуччя. Водночас неадекватна самооцінка має негативний вплив на життєдіяльність, оскільки недооцінювання або переоцінювання власних сил і можливостей може порушувати стосунки з іншими, перешкоджати кар'єрному розвитку та створювати дисбаланс у внутрішньому стані людини. Отже, адекватна оцінка власних можливостей та позитивне самосприйняття є важливими ресурсами для підтримання

психологічного здоров'я, що, у свою чергу, покращує якість життя та рівень благополуччя кожної особистості.

Отже, самооцінка є ключовим чинником, який впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини, виступаючи важливою складовою її загального благополуччя. Особистість із позитивною самооцінкою зазвичай характеризується гарним фізичним станом, задоволенням життям і гармонійними стосунками з оточенням. Самооцінка визначає, наскільки ефективно людина ставить перед собою цілі, мотивує себе для їх досягнення та долає труднощі на цьому шляху. Зважаючи на це, подальші наукові дослідження доцільно зосередити на вивченні ролі самооцінки у ставленні до якості життя. Цей аспект, хоча й залишається недостатньо дослідженим, має вагоме практичне значення. Самооцінка, як структурний компонент «Я-концепції», у своєму позитивному прояві може слугувати основою для формування відповідального ставлення до якості життя, що є вкрай важливим у сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

2.1. Процедура та методика дослідження

Для досягнення мети дослідження було проведено аналіз особливостей задоволеності життям та емпірично вивчено чинники, що впливають на якість життя особистості. У дослідженні взяли участь 78 осіб, серед яких 48 студентів різних факультетів Волинського національного університету імені Лесі Українки (61,5%) та 30 працюючих фахівців з м. Луцьк (38,5%). Віковий діапазон учасників становив від 19 до 40 років. За гендерним складом вибірка розподілилася наступним чином: 39,7% чоловіків (31 особа) та 60,3% жінок (47 осіб).

Для діагностики показників якості життя було використано анкету, яка включає 12 запитань, спрямованих на оцінку задоволеності власним життям. Цей інструмент дозволяє проаналізувати різні аспекти життєдіяльності особистості та її суб'єктивного ставлення до власного життя. Якщо розглядати поставлені цілі у площині духовного та інтелектуального розвитку, це може стати основою для створення моделі, яка допоможе визначити конкретні критерії оцінки якості життя. Такий підхід дозволяє інтегрувати особистісний розвиток у загальну структуру аналізу благополуччя.

Якість життя особистості формується під впливом різних факторів, які можуть змінюватися залежно від індивідуальних вподобань. Серед основних таких факторів зазвичай виділяють фінансову незалежність, задоволеність роботою, сімейне життя, стан здоров'я та відчуття безпеки. Якість життя є індивідуальним і суб'єктивним поняттям, яке охоплює найважливіші аспекти життєдіяльності людини. Задоволення цих аспектів свідчить про високий рівень якості життя та сприяє розвитку життєстійкості особистості. У цьому контексті можна виокремити два підходи до оцінки якості життя: об'єктивний, що базується на вимірюваних показниках, і суб'єктивний, який залежить від особистого сприйняття людини.

Об'єктивний підхід зосереджується на аналізі реальних умов життя людини, враховуючи економічні, біологічні, соціальні та мотиваційні аспекти її існування. Він охоплює такі показники, як рівень життя, зайнятість, розвиток сфери послуг і систему соціального забезпечення. Суб'єктивний підхід, у свою чергу, акцентує увагу на внутрішньому світі особистості, включаючи ступінь задоволеності її потреб, життєві цілі та суб'єктивну оцінку різних аспектів свого життя. Цей підхід відображає емоційне ставлення людини до роботи, умов проживання, фізичного стану, а також рівень комфортності, стабільності та впевненості у майбутньому. Таким чином, об'єктивні складові характеризують зовнішні умови існування, тоді як суб'єктивні – відображають індивідуальне сприйняття життя і задоволеність його різними сферами.

Шкала самооцінки М. Розенберга використовується для оцінки рівня самооцінки особистості і є однією з найпопулярніших методик у соціально-психологічних дослідженнях. Тест складається з 10 тверджень, серед яких є як прямі, так і непрямі. Наприклад, респонденти оцінюють такі твердження, як «Я завжди схильний відчувати себе невдахою», «Мені здається, що мені особливо нічим пишатися», «Я до себе добре ставлюся». Учасники обирають один із чотирьох варіантів відповіді, які оцінюються за шкалою від 1 до 4 балів, де «повністю згоден» відповідає 4 балам, а «абсолютно не згоден» – 1 балу. Сума набраних балів визначає рівень самооцінки: від 0 до 15 балів – низька самооцінка, від 16 до 25 балів – середня, а від 26 до 30 балів – висока.

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки», розроблений С. Ковальовим, застосовувався для оцінки рівня самооцінки учасників дослідження. Він складається з 32 тверджень, які респонденти оцінювали, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: «дуже часто», «часто», «рідко» або «ніколи». Кожен варіант відповіді оцінювався у балах: «дуже часто» – 4 бали, «часто» – 3 бали, «рідко» – 2 бали, «ніколи» – 1 бал. Загальний результат визначався шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями, що дозволяло отримати кількісну оцінку рівня самооцінки респондентів.

Для оцінки якості життя ми використали «Шкалу оцінки якості життя», розроблену О. Чабаном. Згідно з інструкцією, респонденти оцінювали свій стан за останні три місяці, обираючи відповідний бал від 0 до 3 для кожного параметра. До параметрів оцінювання входили: «оцінка свого здоров'я», «реалізованість», «любов», «задоволення», «друзі», «соціальна активність», «фінансове благополуччя», «спільне проведення часу в сім'ї або з друзями», «задоволення від роботи чи навчання» та «соціальний статус». Обробка результатів проводилася шляхом підсумовування балів за всіма параметрами, що дозволяло визначити загальний рівень якості життя, який варіювався від дуже високого до вкрай низького.

Шкала задоволеності життям, розроблена Е. Дінером, використовується для оцінки когнітивних переконань, що стосуються задоволеності життям. Вона дозволяє визначити, наскільки життєві обставини відповідають очікуванням і цінностям людини, а також відображає рівень внутрішньої гармонії та психологічного задоволення. Ця шкала демонструє зв'язок між задоволеністю життям і іншими показниками суб'єктивного благополуччя, одночасно корелюючи з об'єктивними показниками життєвого успіху індивіда. Таким чином, вона є важливим інструментом для комплексного аналізу якості життя.

Рівень задоволеності життям визначається за кількістю набраних балів. Якщо результат становить від 30 до 35 балів, це свідчить про надзвичайну задоволеність життям, яка значно перевищує середній рівень. У діапазоні 25–29 балів людина вважається дуже задоволеною своїм життям, що також є вищим за середній показник. Результат від 20 до 24 балів характеризується як більш-менш задоволений стан, який є типовим середнім рівнем для дорослих. У разі набраних 15–19 балів людина відчуває легке незадоволення, оскільки цей показник трохи нижчий за середній. Якщо результат становить 10–14 балів, це свідчить про явну незадоволеність життям, а 5–9 балів вказують на дуже низький рівень задоволеності, який значно нижчий за середній. Ця система оцінки допомагає визначити загальну гармонійність сприйняття власного життя.

2.2. Інтерпритація отриманих результатів дослідження самооцінки та якості життя особистості

Аналіз відповідей респондентів свідчить, що суб'єктивне сприйняття компонентів якості життя суттєво варіюється між людьми. Те, що для одного індивіда є важливими умовами забезпечення гідного життя, для іншого може бути малозначущим або взагалі неважливим. Загалом результати опитування показали, що 76,9% респондентів висловили задоволеність своїм життям.

Результати нашого дослідження свідчать, що високий рівень задоволеності життям у респондентів значною мірою пов'язаний із задоволенням станом свого здоров'я. Це є характерним для вікової групи вибірки, яка переважно не потребує значної медичної підтримки. Водночас кожен другий респондент зазначив, що в цілому незадоволений станом медичного забезпечення в країні.

Низький рівень задоволеності фінансовим забезпеченням виявився як серед студентів, так і серед працюючих фахівців, що є одним із найважливіших факторів, який впливає на якість життя. Однак варто зазначити, що студенти демонструють більшу незадоволеність своїм матеріальним становищем: майже кожен другий (46,8%) висловив незадоволення, тоді як серед працюючих фахівців цей показник становить 35,4%.

Аналіз відповідей респондентів показав, що гендерні відмінності у визначенні найбільш важливих сфер життя практично відсутні. І чоловіки, і жінки оцінюють якість свого життя майже однаково. Однак 15,3% респондентів з усієї вибірки зазначили, що їм складно відповісти на запитання та надати оцінку своєму життю загалом. Це можна пояснити тим, що студенти та молоді працівники, які переважно складають вибірку, часто залежать від батьків у фінансових питаннях і ще не стикаються з викликами, пов'язаними зі створенням власної сім'ї або повною фінансовою незалежністю.

Оцінка якості життя визначалася респондентами як ступінь задоволення їхніх потреб, що базується на життєвому досвіді, а також на рівні культурного,

інтелектуального та емоційного розвитку. Для них якість життя асоціюється з життєвим благополуччям, яке забезпечує відчуття внутрішньої задоволеності умовами існування. Якість життя виступає інтегративною характеристикою, яка поєднує об'єктивні й суб'єктивні аспекти умов існування особистості. Вона відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, що проявляється через сприйняття та ставлення до себе, а також через особливості реагування на життєві зміни. Саме це визначає емоційне і моральне задоволення життям, навіть у тих випадках, коли об'єктивні умови не є сприятливими.

Ми вважаємо, що якість життя слід розуміти як комплексну характеристику, інтегральний показник, який відображає рівень розвитку та повноту задоволення потреб і інтересів особистості. У цьому контексті ми розглядаємо якість життя через призму психології особистості, як психологічну категорію, що описує, як індивід суб'єктивно відчуває, сприймає та оцінює умови свого існування. Важливо також те, наскільки створювані умови життя сприяють зміцненню психологічного благополуччя, формуванню позитивної самооцінки та гармонійному розвитку особистості.

У рамках дослідження було використано «Шкалу самоповаги М. Розенберга». Результати показали, що більшість респондентів мають самоповагу до себе. Половина опитаних (50,0%) демонструють високу самоповагу у всіх аспектах свого життя та соціальних ролях, які вони виконують. Водночас 24,4% із цієї групи іноді схильні до самокритики. Ще 15,4% учасників відзначили часті коливання у своєму ставленні до себе. У 10,2% респондентів самоповага повністю відсутня, що свідчить про серйозні проблеми у сприйнятті власної особистості.

Дані цього дослідження представлені на рис. 2.1.

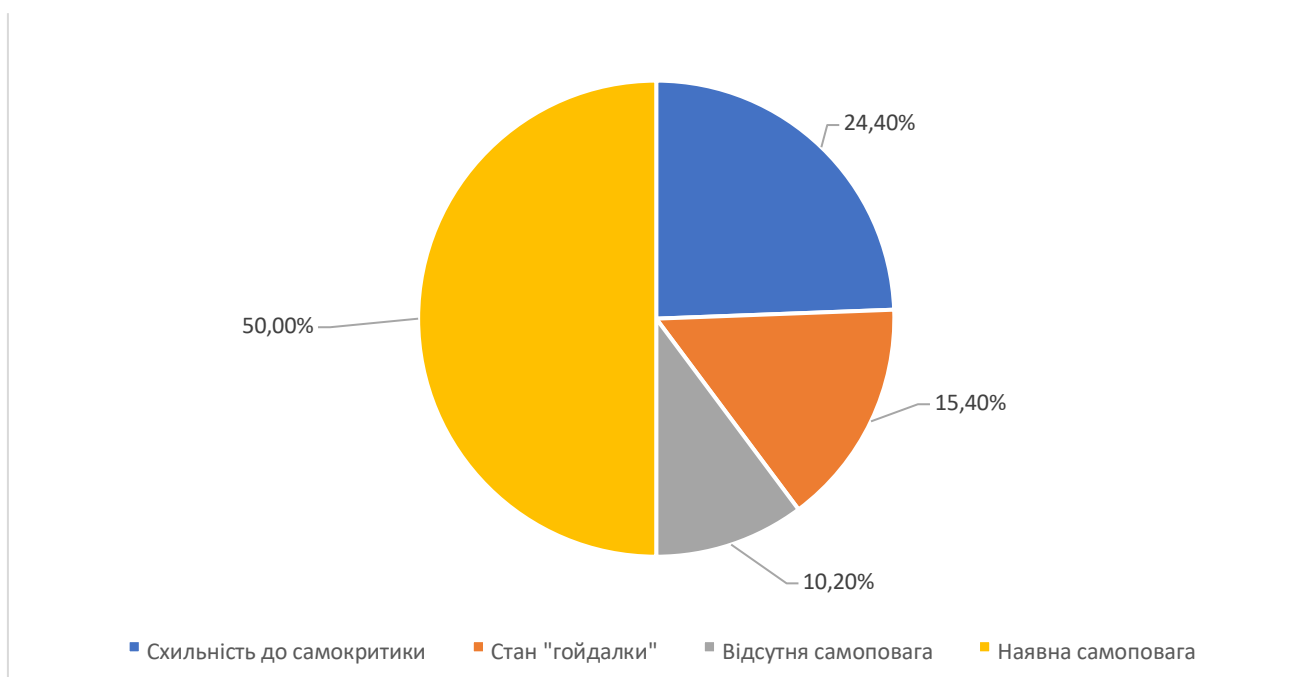


Рис.2.1. Результати дослідження особливостей самоповаги опитуваних, %

Як видно з рис. 2.1, більшість респондентів демонструють адекватне ставлення до себе, вміючи об'єктивно оцінювати свої сильні й слабкі сторони, а також достоїнства й недоліки. Аналіз їхніх відповідей свідчить, що ці люди мають чітке розуміння меж між собою та оточенням, здатні одразу встановлювати кордони у взаєминах із різними групами людей – від незнайомих до близьких. Вони не допускають негативного ставлення до себе, поважають інших і очікують такої ж поваги у відповідь.

Люди, які мають самоповагу, зазвичай прагнуть до постійного розвитку, освоєння нових знань і навичок, відкриття нового та обміну власними напрацюваннями з іншими. Вони відкрито визнають, що не завжди можуть знати все або бути безпомилковими, проте здатні робити висновки з власних помилок і активно заповнювати виявлені прогалини. Важливою рисою таких респондентів є прагнення конструктивно вирішувати конфлікти та суперечливі ситуації, водночас вони часто стають прикладом для оточення, мотивуючи інших діяти подібним чином.

Менша кількість респондентів демонструє схильність до самокритики, що часто супроводжується наявністю внутрішньо-особистісних конфліктів. Такі люди

характеризуються специфічним ставленням до життєвих ситуацій: у разі негараздів вони вважають, що не мають достатнього впливу на їх перебіг. Вони схильні довго аналізувати свої дії, зокрема звинувачувати себе у тому, що не передбачили всі можливі варіанти розвитку подій або не підготували альтернативних шляхів для збереження стабільності чи досягнення позитивного результату у складних обставинах.

Дослідження показало, що приблизно чверть респондентів характеризується нестабільністю настрою та самооцінки, які значною мірою залежать від результатів їхньої діяльності. Їхня самооцінка постійно коливається між самоповагою та самознищенням. У разі успіху вони демонструють позитивний емоційний стан, задоволення собою, впевненість у власних силах та активно ставлять нові цілі. Проте у ситуаціях невдач їх емоційний стан та поведінка різко змінюються. Вони починають формувати негативні уявлення про себе, свої можливості та здібності, що значно впливає на їхній внутрішній стан і подальші дії.

Дослідження виявило, що у десятої частини респондентів у ситуаціях невдач проявляються характерні емоційні та поведінкові реакції, серед яких домінує схильність звинувачувати переважно себе. Вони зосереджуються на своїх недоліках, підкреслюють слабкі сторони і схильні загострювати увагу на власних помилках. Такі респонденти часто переходять у позицію жертви, уникаючи активних дій, коли стикаються з труднощами. Вони втрачають здатність ставити перед собою цілі, оскільки у них формується стійке переконання у власній неспроможності. Будь-яка невдача для них стає підтвердженням їхньої нікчемності, безсилля і неминучості подальших поразок.

Для визначення рівня самооцінки та рівня домагань було застосовано методику «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова. Результати показали, що більшість респондентів (70,5%) мають середній рівень самооцінки, 19,2% демонструють високу самооцінку, а у 10,3% учасників вона є заниженою або низькою. Детальні дані цього дослідження візуалізовані на рис. 2.2.

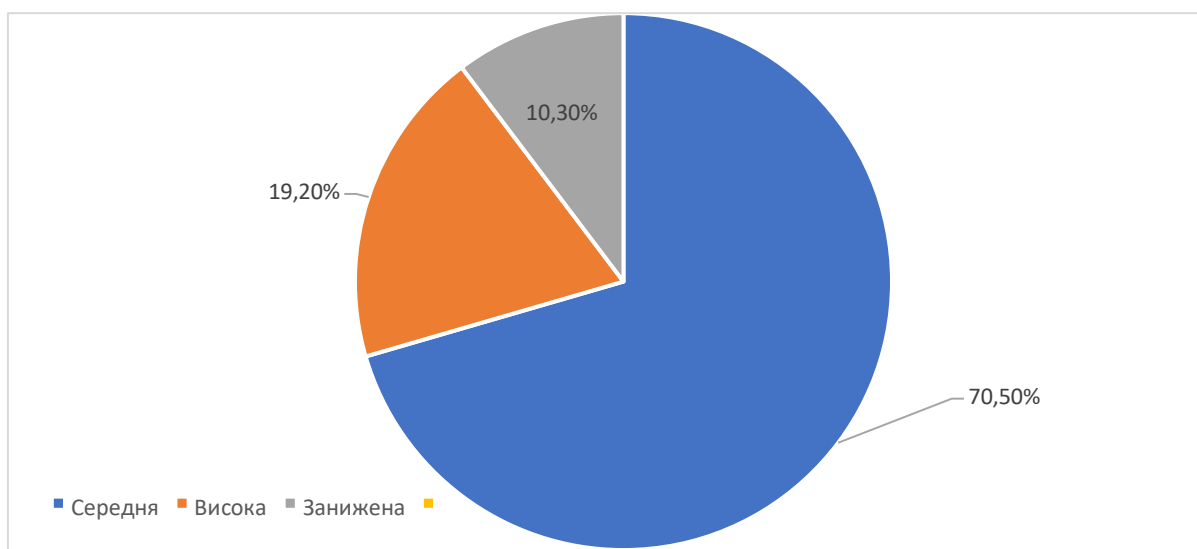


Рис. 2.2. Рівні самооцінки досліджуваних (дані за методикою «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова), %

Як видно з рис. 2.2, переважна більшість респондентів демонструють середній рівень самооцінки. Для людей із таким рівнем характерна періодична невпевненість у собі та ніяковість у взаєминах з іншими, а також схильність недооцінювати власні здібності без реальних підстав. Водночас вони рідко страждають від «комплексу неповноцінності» і лише зрідка підлаштовуються під бажання інших. Особи із середньою самооцінкою зазвичай впевнені у собі, мають адекватну думку про власне «Я», є комунікабельними та активними у взаємодії з оточенням.

Адекватно високий рівень самооцінки зазвичай свідчить про зрілість особистості, яка не обтяжена надмірними сумнівами, здатна спокійно реагувати на зауваження та реалістично оцінювати свої дії. Якісний аналіз рівнів самооцінки показав, що серед респондентів є особи з високою самооцінкою, які рідко сумніваються у своїх рішеннях і діях. Вони демонструють самодостатність, що інколи може ускладнювати їх взаємодію з іншими людьми, оскільки вони твердо переконані у своїй здатності керувати власним життям і досягати поставлених цілей. Такі особи не сприймають образ чи насмішок, вважаючи себе гідними лише поваги та позитивного ставлення з боку оточення.

Низька самооцінка у респондентів може відображати два різних психологічних явища. Перше – це справжня невпевненість у собі, коли людина щиро вважає себе

неспроможною чи недостатньо здібною. Друге – «захисна» низька самооцінка, коли декларування власних невмінь і неспроможності служить виправданням для уникнення зусиль чи відповідальності. Люди з низькою самооцінкою зазвичай болісно реагують на критику, насмішки чи осуд і дуже залежні від думки оточуючих. Вони часто сором'язливі, схильні до ізоляції та демонструють низький рівень соціальної активності, що ускладнює їхню взаємодію з іншими та адаптацію до соціального середовища.

Люди з низькою самоповагою часто почуваються ніяково у спілкуванні, заздалегідь вважаючи, що оточуючі мають про них негативну думку. Така занижена самооцінка і пов'язані з нею комунікативні труднощі значно знижують їхню соціальну активність. Вони рідко беруть участь у суспільному житті, уникаючи ситуацій, де потрібно проявити ініціативу чи взяти на себе відповідальність. Поставивши перед собою мету, ці люди зазвичай не сподіваються на успіх, переконані, що їм бракує необхідних навичок чи здібностей. Це свідчить про внутрішнє неблагополуччя, невпевненість у собі, незадоволення власною особистістю та надмірну самокритичність, яка блокує їхню активність і можливість самореалізації.

Люди з низькою самооцінкою, розуміючи свої слабкі сторони, часто намагаються приховати їх від інших, ніби затіняючи певні аспекти своєї особистості. Водночас вони активно шукають способи самовдосконалення. Такі особи болісно реагують на критику, важко переживають зауваження, що часто стає для них психологічно травматичним досвідом. Вони схильні проявляти комфортність у стосунках, прагнуть дослухатися до думки інших, але водночас часто страждають від «комплексу неповноцінності». Незважаючи на власну невпевненість, такі люди можуть висувати підвищені вимоги не лише до себе, а й до оточуючих, акцентуючи увагу як на своїх недоліках, так і на недоліках інших. Це створює внутрішнє напруження, яке заважає їм будувати гармонійні стосунки та впевнено взаємодіяти з соціальним середовищем.

Аналіз результатів методики «Шкала оцінки якості життя» О. Чабана показав розподіл рівнів якості життя серед учасників дослідження, що виявив значні відмінності у задоволеності життям. За отриманими даними, 30,8% респондентів оцінили свою якість життя як низьку. Найбільша частина вибірки, 43,5%, має середній рівень якості життя. Високий рівень якості життя зафіксовано у 25,7% учасників. Ці результати наочно представлені на рис. 2.3.

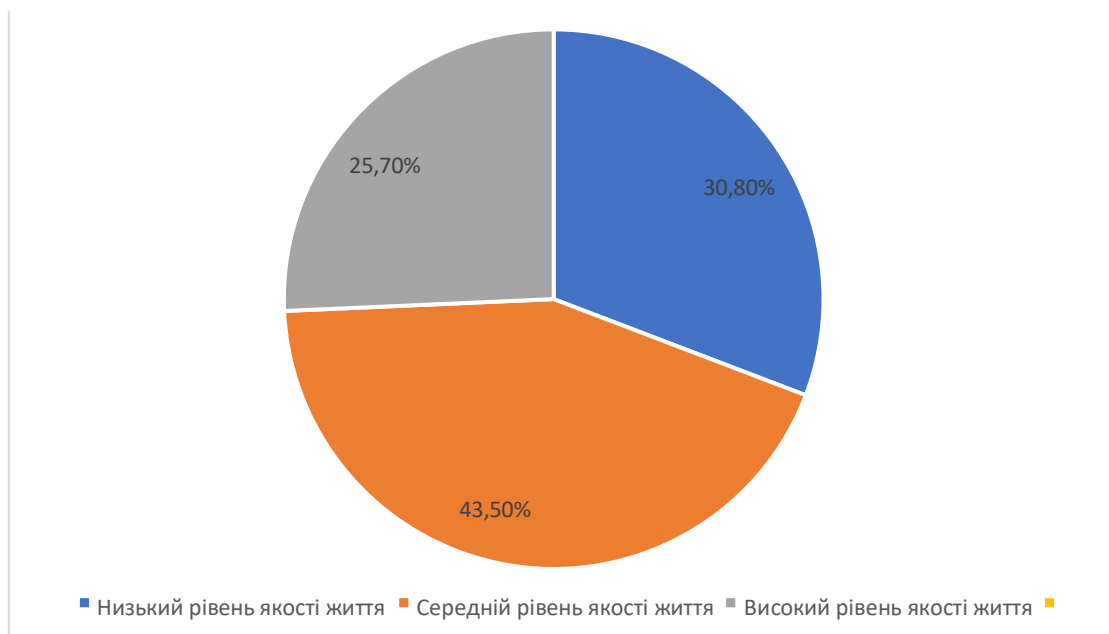


Рис. 2.3. Рівні якості життя досліджуваних за показниками методики «Шкала оцінки якості життя» (О. Чабан),%

Отже, як показують результати, приблизно третина досліджуваних демонструє низький рівень якості життя, що свідчить про значну кількість студентів, які відчувають незадоволення своїм становищем. Такий результат може бути зумовлений низкою факторів, зокрема стресом, пов'язаним із навчанням, фінансовими труднощами, проблемами зі здоров'ям або соціальною ізоляцією. Ця група потребує особливої уваги, оскільки низька якість життя може мати серйозний негативний вплив на їхню академічну успішність, психічне здоров'я та загальний рівень благополуччя.

Результати дослідження показують, що більшість учасників оцінюють своє життя на середньому рівні задоволеності. Це може свідчити про певну стабільність, але також вказує на існування аспектів, які потребують покращення. Середній рівень

якості життя, ймовірно, відображає баланс між позитивними та негативними факторами, присутніми у житті цих людей. Учасники з таким рівнем задоволеності, швидше за все, мають як задовільні, так і проблемні сфери, які викликають занепокоєння. Важливим завданням є виявлення цих факторів, щоб розробити ефективні заходи для підвищення їхньої задоволеності життям.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що понад чверть учасників оцінюють свою якість життя як високу. Ця група студентів і працівників демонструє високе задоволення життям, що, ймовірно, обумовлено сприятливими умовами навчання або роботи, підтримкою з боку родини та друзів, фінансовою стабільністю і добрим станом здоров'я. Вони можуть стати прикладом для аналізу того, які саме фактори сприяють високій якості життя. Ці фактори можуть бути використані для розробки програм підтримки, спрямованих на покращення якості життя інших осіб.

Шкала задоволеності життям, розроблена Е. Дінером, оцінює, наскільки життєві обставини відповідають очікуванням індивіда, та відображає рівень внутрішньої гармонії й психологічного задоволення. Показник задоволеності життям демонструє дещо слабший зв'язок із іншими аспектами суб'єктивного благополуччя, проте має більш виражений взаємозв'язок з об'єктивними показниками успішності життя. Це дозволяє використовувати шкалу як інструмент для оцінки як особистісного сприйняття життя, так і його реальних результатів.

Результати, отримані за шкалою задоволеності життям Е. Дінера, показали, що 32,5% респондентів мають низький рівень задоволеності своїм життям, що свідчить про певні труднощі або незадоволеність різними аспектами життєдіяльності. Водночас така ж частка учасників (32,5%) оцінює свою задоволеність життям як набагато вищу за середню, що вказує на їхню позитивну оцінку свого життя на поточному етапі. Це підкреслює різноманітність рівнів задоволеності життям серед опитаних та важливість подальшого аналізу факторів, що впливають на ці показники.

35,0% респондентів мають середній рівень задоволеності життям, що можна інтерпретувати як нормальну оцінку їхнього поточного стану. Для цієї групи характерні прагнення до особистісного зростання, відчуття самовдосконалення з

часом і реалізація власного потенціалу. Вони зазвичай мають чіткі життєві цілі, сприймають своє сьогодення та минуле як осмислені і бачать перспективи для майбутнього. Крім того, ці респонденти зберігають позитивне ставлення до себе, яке базується на визнанні себе такими, якими вони є, безумовній любові до себе, повазі до своєї особистості, здатності до самостійного вибору і вірі у власні можливості. Це свідчить про здоровий підхід до самоповаги та впевненість у своїх силах.

Дані цього дослідження представлено на рис.2.4.

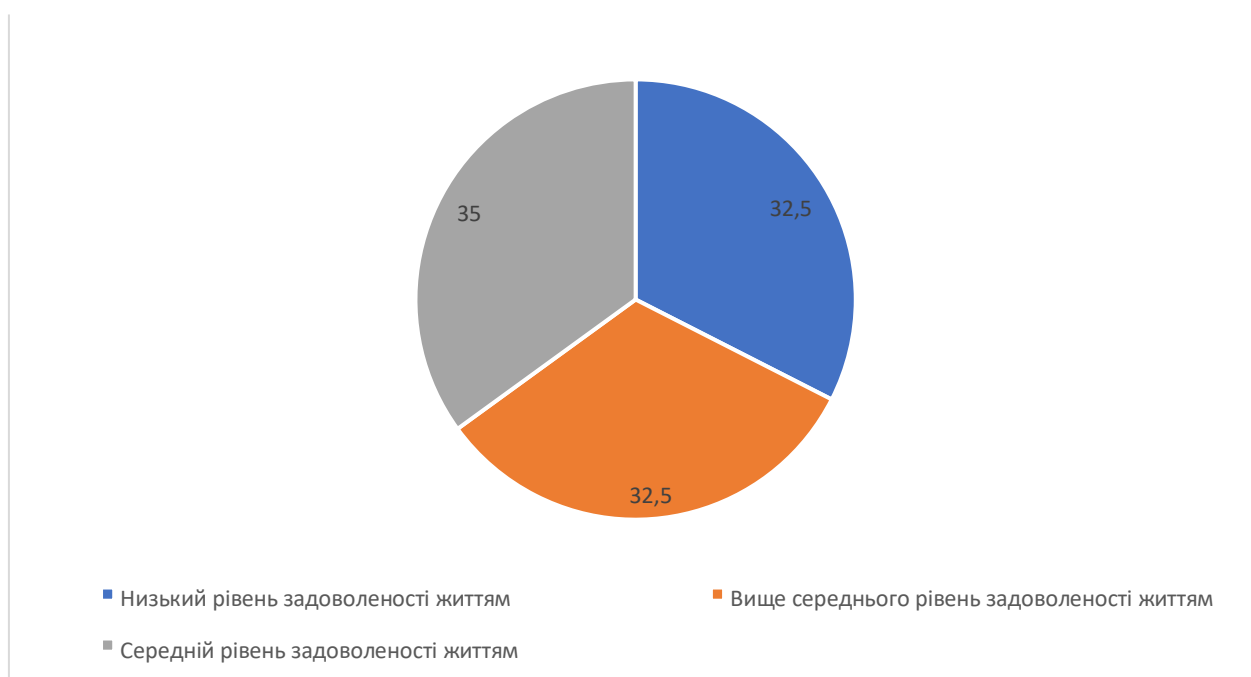


Рис. 2.4. Рівні задоволеності життям досліджуваних, %

Як видно з рис. 2.4, третина респондентів демонструє низький рівень задоволеності життям, що свідчить про загальну невдоволеність поточним станом свого існування. Цей результат дозволяє зробити висновок, що рівень задоволеності умовами життя, а отже, і якість життя є незадовільними для цієї групи. Респонденти з низьким рівнем задоволеності життям, як правило, дають негативну оцінку своєму життю, усвідомлюють розрив між тим, що вони мають, і тим, чого прагнуть. Це спонукає їх до пошуку змін і прагнення покращити свої життєві обставини.

Третина респондентів оцінює свою задоволеність життям на середньому або вище середнього рівнях, при цьому високого рівня задоволеності життям не

виявлено. У своїх відповідях ці учасники більше орієнтуються не на власні досягнення чи прагнення до змін у майбутньому, а на позитивні взаємини з іншими людьми. Такий підхід вказує на співзалежність, яка проявляється через залежність від думки оточуючих і нездатність протистояти соціальному тискові. Ця співзалежність може ускладнювати здатність цих людей впливати на перебіг власного життя та реалізовувати свої цілі, оскільки їхні дії часто визначаються зовнішніми очікуваннями, а не внутрішніми бажаннями. У результаті це створює бар'єри для досягнення більш високого рівня задоволеності життям і особистісного розвитку.

Коефіцієнт кореляції Пірсона не виявив суттєвого зв'язку між середнім сумарним балом самооцінки досліджуваних та її віком. Проте було виявлено значний зв'язок між самооцінкою та ($r = 0,26, p < 0,03$) та рівнем освіти ($r = 0,36, p < 0,003$). Чим вищий рівень освіти, тим вищою є самооцінка особистості.

Психологічний аспект якості життя особистості проявляється у тому, як людина визначає межі свого психологічного благополуччя, встановлює пріоритети в житті, оцінює власні можливості для задоволення потреб і чи здатна реалізувати свій потенціал для досягнення індивідуального рівня якості життя. Виходячи з цього, можна стверджувати, що якість життя є багатовимірною характеристикою, яка охоплює фізичне, психологічне, емоційне та соціальне функціонування людини, ґрунтуючись на її суб'єктивному сприйнятті цих аспектів.

Дослідження якості життя є важливим інструментом для комплексної оцінки основних аспектів людського життя. Воно дозволяє знаходити рішення для багатьох актуальних проблем, що виникають у різних сферах життєдіяльності людини. У зв'язку з цим наукові та практичні дослідження, спрямовані на вивчення якості життя особистості, залишаються одним із пріоритетних напрямів психологічної науки.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив узагальнити, що якість життя надає особистості відчуття контролю над собою та життєвими ситуаціями. Вона також пов'язана зі сприятливою самооцінкою, яка відіграє ключову роль у подоланні труднощів та забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Встановлено, що висока самооцінка є важливим чинником, який сприяє збереженню внутрішнього балансу і допомагає людині досягати успіху навіть у складних життєвих обставинах. Натомість люди з низькою самооцінкою зазнають труднощів у подоланні стресових ситуацій, оскільки вони більш вразливі до емоційних зривів і схильні до соціальної дезадаптації, що ускладнює їхню взаємодію з оточенням та адаптацію до змін.

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між якістю життя та самооцінкою особистості. Показники якості життя відіграють ключову роль у формуванні самооцінки, виступаючи основними чинниками, які впливають на її рівень і визначають сприйняття особистістю себе та свого життя.

Отже, аналіз результатів методичного інструментарію для визначення рівня самооцінки показав, що у більшості досліджуваних переважає адекватна самооцінка. Такі особистості здатні реагувати на критику залежно від її обґрунтованості. Якщо критика є справедливою, вони враховують її та використовують для самовдосконалення. У разі, коли критика видається необґрунтованою, вони просто ігнорують її, зберігаючи внутрішній баланс і впевненість у собі.

Більшість респондентів у цій вибірці демонструють здатність до саморефлексії, визнаючи, що їм необхідно чогось навчитись, докласти більше зусиль або відмовитися від чогось непотрібного. Вони спокійно ставляться до того, що не завжди можуть досягти поставлених цілей, що їхні результати іноді далекі від ідеалу чи що вони ще не опанували певних навичок. Такий підхід свідчить про їхню адаптивність і готовність розвиватися без зайвого самозвинувачення.

Кореляційні зв'язки свідчать, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на якість життя. Чим вищий рівень самооцінки у респондентів, тим вище вони оцінюють якість свого життя. І навпаки, низький рівень самооцінки часто асоціюється з нижчим рівнем якості життя. Це означає, що особи з високою самооцінкою більш схильні відчувати себе успішними та задоволеними, тоді як люди з низькою самооцінкою частіше переживають невдоволеність своїм життям і занижений рівень благополуччя.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що самооцінка є одним із найважливіших чинників, які впливають на якість життя. Тому необхідно приділяти значну увагу її підвищенню для покращення загального рівня благополуччя. З цією метою пропонується впроваджувати освітні та психологічні програми, які сприятимуть зміцненню самооцінки респондентів. Це допоможе зменшити негативні наслідки, пов'язані з низькою якістю життя, та створити умови для гармонійного розвитку особистості.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В СТРУКТУРІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми

Самооцінка особистості за своїм змістовим наповненням поділяється на три основні рівні: завищена, занижена та адекватна. Для розробки нашої програми ключовою є саме адекватна самооцінка, оскільки вона забезпечує гармонійний розвиток особистості, сприяє успішній взаємодії з оточенням і підвищенню загальної якості життя. Орієнтація на формування адекватної самооцінки є важливим завданням для ефективного впровадження програми.

Адекватна самооцінка, також відома як реальна самооцінка, є важливим фактором, що спрямовує розвиток і формування особистості у відповідності до норми. Особистості з адекватною самооцінкою мають низку характерних рис, зокрема впевненість у своїх діях і здатність ставити чіткі завдання перед собою та успішно їх виконувати. Вони демонструють впевненість у своїх силах для досягнення поставлених цілей, здатність до адекватного мислення, об'єктивного сприйняття інших людей і адекватної реакції на їхню поведінку. Ці риси забезпечують гармонійний розвиток особистості та її взаємодію з оточенням.

Люди з адекватною самооцінкою успішно взаємодіють із соціальним оточенням, включаючи друзів, сім'ю, родичів, колег по роботі та сусідів. Іншими словами, адекватна, або «здорова», самооцінка виступає стабілізатором, який сприяє підтриманню позитивної психологічної та соціальної активності, а також забезпечує нормальне і стійке психологічне становлення та розвиток особистості.

Згідно з дослідженнями Ю. Ліпковської, адекватна самооцінка являє собою об'єктивне співвідношення між особистістю, її можливостями та досягненнями. Вона проявляється у критичному ставленні до себе, реалістичній оцінці власних успіхів і невдач, а також у здатності ставити перед собою досяжні цілі [25].

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні взаємовідносин людини з оточенням, її критичності та вимогливості до себе, а також у ставленні до власних успіхів і невдач. Таким чином, вона безпосередньо впливає на ефективність діяльності людини та сприяє її подальшому особистісному розвитку.

Розроблена нами корекційна програма спрямована на людей різного віку, які перебувають у стані життєвої невизначеності або переживають її. Такий стан негативно впливає на гармонійність, цілісність їхньої життєдіяльності та загальний добробут. Програма покликана підтримати учасників, допомогти їм впоратися з викликами та сприяти відновленню життєвого балансу.

Метою програми є:

1. Підвищення рівня самооцінки учасників.
2. Зміна негативних поглядів на себе та власні можливості.
3. Розвиток позитивної ціннісної системи.

Програма складається з трьох блоків, які спрямовані на: корекцію самооцінки; корекцію ціннісної системи.

Основними завданнями програми є:

- усвідомити негативні думки та їх трансформація на позитивні;
- формувати оптимістичне сприйняття світу;
- розвивати позитивний погляд на життя;
- розвивати вміння визначати та використовувати свої сильні сторони;
- визначити особистісні цінності та враховувати їх у прийнятті рішень;
- працювати з прийняттям власного «Я», навіть при наявності недоліків.

Для досягнення поставлених завдань застосовується психокорекція, зокрема групова робота у форматі тренінгів, яка використовує техніки діяльнісного підходу. При розробці програми основний акцент робився на психологічну корекцію, спрямовану на цілеспрямований вплив на певні психологічні структури. Метою цього підходу є формування адекватної самооцінки, сприяння повноцінному розвитку особистості, забезпечення її успішного функціонування та покращення якості життя.

Методичні основи програми:

- групові обговорення;
- робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;
- аналіз проблемних ситуацій;
- ігрові методи;
- арт-терапевтичні техніки.

Цільова аудиторія: особи різного віку, що переживають життєву ситуацію невизначеності.

Розробляючи програму ми орієнтувалися на застосування трьох основних компонентів структури психологічної технології, запропонованою в працях Л. Малімон [28]:

1) інформаційно-смісловий компонент: передбачає ознайомлення учасників із теоретичними підходами до розуміння певного психічного явища у життєдіяльності. У нашій програмі це реалізовувалось через просвітницьку діяльність щодо роз'яснення змісту поняття цінностей, їх джерел на рівні окремої особистості, специфічних характеристик, способів ціннісної

ієрархізації та їх взаємодії тощо;

2) корекційно-розвивальний компонент: використання психокорекційних вправ та форм роботи, що необхідні для оволодіння учасниками програми навичками й уміннями, що допоможуть реалізувати необхідну ефективну поведінку, корекцію ціннісних орієнтацій, актуалізацію особистісної самоефективності, узгодження індивідуальної ціннісної свідомості та якості життя.

3.2. Комплекс психокорекційних заходів програми формування самооцінки в структурі якості життя

Програма об'єднує 4 заняття, які включають в себе такі блоки: мотиваційний, інформаційний, рольовий, рефлексивний. Кожен блок корекційної програми складається з заняття, яке має свою мету та завдання.

Перший блок

Заняття № 1

Заняття спрямоване на визначення та зняття негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються особистістю як невизначені.

Заняття має такі завдання:

- 1) створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
- 2) встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
- 3) визначення життєвих ситуацій і подій, які мають негативне емоційно-чуттєве забарвлення;
- 4) усвідомлення характеру життєвих труднощів, розмежування їх реальної та уявної загрози;
- 5) меншення негативних емоційно-чуттєвих переживань щодо життєвої ситуації невизначеності.

Тривалість роботи : 4 години.

Хід роботи

Знайомство учасників тренінгу:

1. Вправа «Ланцюг імен». Мета – знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи.

Опис: Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та додає щось, що він любить (наприклад, хобі або улюблену їжу). Наступний учасник повторює ім'я та інформацію першого учасника, а потім додає свою власну. Процес продовжується, утворюючи ланцюг знань та імен.

2. Вправа «Факт або брехня». Мета – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи.

Опис : Кожен учасник готує три висловлювання про себе – два правдивих і одне хибне. Учасники по черзі говорять свої три висловлювання, а інші вгадують, яке з них є хибним. Це створює можливість веселих розмов і дозволяє учасникам дізнатися більше один про одного.

3. Вправа «Кінцеві цілі». Мета – аналіз учасниками своїх очікувань від тренінгу та визначення, що саме вони хочуть отримати в результаті.

Опис: Кожен учасник програми малює силует людини та прописує зверху (напроти голови) – про що йому треба подумати, щоб досягти мети, в середині (напроти серця) – що потрібно відчувати, щоб досягти мети, та внизу (напроти ніг) – що потрібно робити для досягнення мети.

4. Вправа «Асоціації та емоції» Мета – визначення найбільш актуальних ситуацій і подій життя, що мають негативну емоційну забарвленість.

Опис: Кожен учасник обирає слово, яке асоціюється з його станом або емоціями в момент переживання. Треба написати це слово на аркуші. Потім кожен учасник пояснює, чому обрав саме це слово. Це дозволяє учасникам висловлювати свої емоції та розкривати їх перед іншими. Потім учасникам пропонується обрати слово, яке асоціюється в них з позитивними емоціями. Написати його на іншому аркуші. Пояснити свій вибір. Після того, як кожен учасник пояснить свої обрані слова-асоціації, інші учасники пропонують слова-асоціації для перетворення негативу на позитив. Кожен пише своє слово на окремому аркуші, або всі по черзі прописують ці слова на загальному аркуші, що «створює» шлях для подолання переживань. В процесі обговорення визначаються актуальні переживання учасників, їх побоювання та способи розв'язання проблемних ситуацій.

5. Вправа «5 плюсів на 1 мінус». Мета – пошук ресурсів навіть у негативній ситуації.

Опис : Кожен учасник на аркуші малює таблицю з двох колонок. Зліва прописує ситуацію, яка йому вважається негативною або неприємною на цей момент. Всі аркуші збирає організатор тренінгу. Змішує їх і потім знову роздає учасникам. Тепер учасникам пропонується в правій колонці напроти кожного

«мінуса» прописати як мінімум 5 «плюсів», які може надати ця ситуація. Таким чином, кожний учасник наприкінці вправи отримує власний лист з переліком альтернативних варіантів вирішення ситуації. Ці варіанти озвучуються й обговорюються. Кожен має можливість додати свої варіанти, крім запропонованих. Завершення першого заняття Під час останнього рефлексивного кола кожний із учасників обговорює : свої почуття на початку заняття, як вони змінювалися протягом заняття та як він відчуває себе тепер; що нового для себе дізнався, зрозумів; чим хочеться поділитися з іншими; як ці зміни вплинуть на подальше життя; де їх можна використовувати.

Другий блок

Заняття № 2

Друге заняття спрямоване на розкриття та усвідомлення власних можливостей і ресурсів у вирішенні життєвих труднощів і має такі завдання:

- 1) підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
- 2) визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей і можливостей;
- 3) спрямування учасників до усвідомлення особистісних ресурсів якоснови для вирішення життєвих труднощів; розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Ми – найкращі!». Мета – пошук характеристик учасників групи для підвищення їх самооцінки.

Опис: Організатор тренінгу роздає учасникам аркуші, на яких прописані імена учасників тренінгу. Ці аркуші передаються від одного учасника до іншого по колу. Кожний учасник має написати найкращі риси того, чие ім'я він побачить в аркуші. У тому числі, можна згадати інформацію, яку про себе надавали учасники під час першого заняття та додати свої тільки приємні враження від інших учасників в якості

їх характеристики. Наприклад, Оксана – красива, струнка, гарно грає на гітарі та красиво співає й т. п.

2. Вправа «Я можу...». Мета – розвиток уміння визначати та використовувати свої сильні риси.

Опис: Кожний учасник пише на аркуші все, що він вміє робити, що на його думку, демонструє його сильні риси як особистості. Потім озвучує це і додає інформацію, коли їх сильні риси були використані, щоб усвідомити патерни успіху.

3. Вправа «Аукціон». Мета – виявлення особистісних якостей і потенціалу особистості.

Опис: Організатор тренінгу роздає учасникам аркуші з написаними іменами учасників – кожному по одному. Спираючись на 2 попередні вправи, треба дати «рекламу» учаснику, тобто презентувати його начебто лот на аукціоні таким чином, щоб усім захотілося придбати такий «лот» за будь-яку ціну.

4. Вправа «Моє життєве кредо». Мета – розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Опис: Кожний учасник тренінгу прописує своє життєве кредо. Це може бути девіз, гасло, афоризм, слова пісні або улюбленого вірша, назва фільму й т. п. Потім організатор тренінгу збирає ці аркуші й озвучує написане.

Учасники тренінгу спробують вгадати, кому саме належить це життєве кредо. Наприкінці обмінюються думками, що сподобалося або запам'яталося більш всього, та чи будуть вони також дотримуватися цих висловлювань у своєму житті.

5. Вправа «Подарунки» Мета – усвідомлення учасниками якостей, які орієнтують на досягнення бажаних цілей.

Опис: Кожному учаснику тренінгу пропонується написати на аркуші мотиваційне побажання на майбутнє. Організатор програми збирає аркуші, змішує та повертає їх учасникам. Потім кожен озвучує те побажання подарунок, який йому випадково дістався й аналізує, чому саме таке побажання він (вона) отримали. Завершення другого заняття Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими

зіткнулися в процесі роботи та успіхами, які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по його закінченню.

Третій блок

Заняття № 3

Третє заняття дає можливість учасникам тренінгу зосередитися на їх основних цінностях і враховувати їх у процесі прийняття рішень, що може призвести до більш смислового та задовільного життя, і має такі завдання:

- 1) усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів і можливостей;
- 2) формування вміння будувати пріоритетність цінностей, планування сценарію свого кращого життя;
- 3) аналіз цінностей та їх прихованого внутрішнього змісту, що несвідомо реалізуються завдяки їм;
- 4) розвиток здібностей до прогнозування результатів власної діяльності, проєктування власного майбутнього.

Тривалість заняття: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Мапа цінностей». Мета – визначення та усвідомлення своїх особистих цінностей.

Опис: Учасники створюють «мапу цінностей», на якій вони визначають свої основні цінності, котрі є для них найважливішими. Це може бути предметна або символічна візуалізація, хаотичне або ієрархічне зображення своїх цінностей у житті.

2. Вправа «Сценарій кращого життя». Мета – визначення цінностей для покращення свого життя.

Опис: Учасники уявляють ідеальний сценарій свого життя та визначають, як їх цінності можуть бути враховані в досягненні цього ідеалу.

3. Вправа «Історії цінностей». Мета – усвідомлення учасниками, як цінності впливають на їх вчинки.

Опис: Учасники діляться історіями, як їх цінності вплинули на прийняття конкретних рішень у житті. Це допомагає їм усвідомити, як ці цінності впливають на їх вчинки.

4. Вправа «Місце для цінностей». Мета – усвідомлення учасниками ієрархії цінностей в їх житті.

Опис: Учасники розташовують фізичні об'єкти (наприклад, картки чи малюнки) на великому аркуші паперу, уявляючи свої цінності. Вони обговорюють, чому кожен об'єкт представляє ту чи іншу цінність для них.

5. Вправа «Дослідження цінностей». Мета – усвідомлення учасниками, як цінності можуть бути втілені в реальному житті.

Опис: Учасники досліджують і обмінюються інформацією щодо визначних особистостей, які служать їм взірцями за своїми цінностями. Завершення третього заняття В рефлексивному колі учасники обмінюються враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації та постановки цілей для покращення свого життя. Кожен висловлює власні набутки, переживання, з якими уходить після закінчення тренінгу. Також обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів і способів поведінки та досягнення цілей у будь-якій життєвій ситуації.

Підсумки програми. Учасникам повертаються малюнки, де вони зображували силуети та прописували свої очікування від програми. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати та порівнює їх з тими очікуваннями, які були записані на першому занятті. Вони можуть скорегувати власні цілі, якщо з'явилася така потреба після тренінгу. Також рекомендується прописати конкретний термін щодо виконання своїх цілей. Кожен висловлює власні набутки та переживання, з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів і способів поведінки та досягнення цілей у будь-якій життєвій ситуації.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного наукового дослідження узагальнено:

1. Теоретичні підходи до визначення самооцінки та соціального статусу в групі свідчать про відсутність однозначного трактування цього поняття. Самооцінка розглядається як складова «Я-концепції» або як самостійне новоутворення особистості. Рівень самооцінки значно впливає на здатність людини адекватно оцінювати ситуацію і свої можливості. У випадку адекватної самооцінки людина реалістично сприймає свої здібності та ситуацію в цілому, тоді як надмірно завищена або занижена самооцінка призводить до переоцінки чи недооцінки власних можливостей.

2. Встановлено, що самооцінка є ключовим фактором у сприйнятті людиною якості власного життя та характеризується низкою важливих функцій. Вона виконує прогностичну, коригувальну (процесуальну) та ретроспективну функції. Завдяки цьому самооцінка допомагає людині орієнтуватися у своїх можливостях, адаптувати свої дії відповідно до змін обставин та оцінювати результати своєї діяльності, що сприяє особистісному розвитку і підвищенню якості життя.

3. Поняття якості життя розглядається як комплексна характеристика, що виступає інтегральним показником, який відображає ступінь розвитку та повноту задоволення комплексу потреб і інтересів особистості. У психології особистості якість життя аналізується як психологічна категорія, яка показує, як людина суб'єктивно відчуває, сприймає та оцінює своє життя. Важливим аспектом є те, наскільки ця якість життя сприяє зміцненню психологічного благополуччя особистості та впливає на її самооцінку, формуючи гармонійний розвиток та задоволення своїм життям.

4. Дослідження показало, що загалом респонденти оцінюють задоволеність своїм життям на середньому рівні. Основним фактором, який сприяє цій задоволеності, є задоволення станом власного здоров'я, що

відповідає особливостям вікового періоду вибірки. Водночас низькі показники були зафіксовані в аспекті задоволеності фінансовим забезпеченням, яке має найбільший вплив на загальну якість життя. Помітно, що майже кожен другий студент виявляє більшу незадоволеність своїм матеріальним становищем порівняно з працюючими фахівцями.

5. Дослідження виявило відсутність значних гендерних відмінностей у визначенні найбільш важливих сфер життя. І чоловіки, і жінки оцінюють якість свого життя майже однаково, що свідчить про подібність їхніх пріоритетів та сприйняття основних аспектів життєдіяльності.

6. Дослідження показало, що більшість респондентів адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, об'єктивно сприймаючи як свої достоїнства, так і недоліки. Вони здатні чітко розмежовувати свої інтереси від інтересів інших, одразу встановлюючи межі у взаєминах з незнайомими, малознайомими та близькими людьми. Такі респонденти не терплять негативного ставлення до себе, з повагою ставляться до інших і, відповідно, очікують такого ж ставлення до себе.

7. Дослідження показало, що у четвертій частині респондентів спостерігається нестабільність настрою та самооцінки, які сильно залежать від результатів їхньої діяльності. Їхня самооцінка коливається між самоповагою та самознищенням. У ситуаціях успіху ці люди демонструють радість, задоволення собою, віру у власні сили та активно ставлять нові цілі. Проте у разі невдач їхній емоційний стан різко змінюється: з'являються негативні думки про себе, свої можливості та досягнення, що впливає на їхню поведінку та сприйняття себе.

8. Дослідження виявило, що у десятій частині респондентів у ситуаціях невдач проявляються специфічні емоційні та поведінкові реакції, такі як постійне звинувачення себе, загострення уваги на власних недоліках і підкреслення слабких сторін. У таких випадках ці респонденти часто займають позицію жертви, уникають активних дій і не можуть ставити перед собою цілі,

оскільки вже мають сформовану установку на власну неспроможність. Для них кожна невдача стає підтвердженням їхньої нікчемності, відсутності здібностей і перспектив, що значно ускладнює подолання життєвих труднощів.

9. Дослідження показало, що одна третина респондентів демонструє низький рівень задоволеності своїм життям, що свідчить про значну кількість студентів із незадовільною якістю життя. Це може бути зумовлено такими факторами, як стрес від навчання, фінансові труднощі, проблеми зі здоров'ям або соціальна ізоляція. Запропонована програма формування самооцінки орієнтована саме на цю групу, оскільки низька самооцінка безпосередньо впливає на якість життя, а також може мати негативні наслідки для академічної успішності, психічного здоров'я та загального благополуччя. Програма спрямована на подолання цих проблем шляхом покращення самооцінки та підвищення якості життя.

10. Дослідження показало, що більшість респондентів оцінюють своє життя на середньому рівні задоволеності. Це свідчить про певну стабільність, але також вказує на існування аспектів, які потребують покращення. Середній рівень якості життя, ймовірно, є результатом балансу між позитивними та негативними факторами, присутніми у житті цих людей. Вони мають як задовільні аспекти, так і такі, що викликають занепокоєння. Важливо ідентифікувати ці фактори, щоб розробити відповідні заходи, які допоможуть підвищити рівень задоволеності життям і сприяти гармонійному розвитку особистості.

11. Дослідження показало, що третина респондентів має низький рівень задоволеності життям і висловлює загальну невдоволеність своїм поточним станом. Вони характеризуються негативною оцінкою свого життя, усвідомлюють розрив між своїми очікуваннями та реальністю, що їх не задовольняє, і прагнуть до змін для покращення свого становища.

12. Дослідження показало, що суттєвого зв'язку між середнім рівнем самооцінки респондентів та їхнім віком не виявлено. Однак встановлено значний зв'язок між самооцінкою та рівнем освіти: чим вищий рівень освіти, тим вищою є самооцінка особистості. Це свідчить про те, що освітній рівень відіграє важливу роль у формуванні впевненості в собі та позитивного сприйняття власних можливостей.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив зробити висновок, що якість життя забезпечує особистості відчуття контролю над собою та життєвими обставинами. Вона тісно пов'язана зі сприятливою самооцінкою, яка відіграє ключову роль у подоланні життєвих труднощів. Виявлено прямий кореляційний зв'язок між якістю життя та самооцінкою особистості, що підтверджує, що показники якості життя є важливими чинниками, які визначають рівень самооцінки та впливають на її формування.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що самооцінка є одним із ключових факторів, які впливають на підвищення якості життя. Тому важливо зосередити увагу на її вдосконаленні шляхом впровадження освітніх і психологічних програм, спрямованих на зменшення негативних наслідків, пов'язаних із низькою якістю життя.

Розроблена нами програма може стати основою для подальшого пошуку нових і більш ефективних підходів до підтримки та зміцнення самооцінки людей різного віку, особливо в періоди життєвої невизначеності.

Питання, розглянуті у науковій роботі, лише частково висвітлюють проблему дослідження самооцінки та якості життя особистості. Залишаються актуальними як теоретичні, так і емпіричні дослідження цієї тематики, особливо у контексті різних вікових категорій. Подальшого вивчення потребує вплив різних факторів на розвиток самооцінки та визначення якості життя особистості. Ці аспекти стануть предметом наших майбутніх наукових пошуків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Яконцепції» особистості студента. *Вісник Донецького університету*. 2015. № 1–2. С. 16–21.
2. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*, 2006. № 3 (17). С. 95–101.
3. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»* № 3 (67), 2022. С. 153–160.
4. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023, 72(2). С. 29–34. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-229-34>
5. Віговська О. О. Задоволеність від життя: ознаки психологічного благополуччя та особистісної зрілості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 85–90.
6. Віговська О. О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. Київ : Університет «Україна». 2013. № 2 (32). С. 161–165.
7. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
8. Гаврилюк І. О. Особистісно-адаптаційні індикатори суверенності психологічного простору студентської молоді. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific school*. Hamilton, 2019. Vol. 32. No 2. Pp. 19–29. DOI : <https://doi.org/10.33531/farplss.2019.2.0> .
9. Галаган В. В., Раєвська В. М. Соціально-психологічні чинники психічного здоров'я працівників комерційних організацій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 1. С. 21–25.

10. Губа Н. О., Кандиба М. О. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери сучасної студентської молоді. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ «Вежа». 2009. Вип. 13. С. 28–34.
11. Гукалова І. В. Якість життя як цільовий імператив концепцій міського розвитку: висновки для України. *Український географічний журнал*, 2023. № 2. С. 35–47.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. *Навч. посібник*. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
13. Даниленко Н. В. Духовна складова здоров'я особистості. *Педагогіка здоров'я*. 2016. С. 102–106.
14. Данилюк І., Предко В., & Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія, 2(18), 2023. С. 63–69.
[https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
15. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 10-15.
16. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163–165.
17. Іщук Н.Ю., Лесовий В.Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія «Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти». Кіровоград, 2013. №.4 (1). С. 39-43.
18. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2016. № 5. С. 113–116.

19. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 32, 2018. С. 135–148.
20. Ковалишин І. В. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку (порівняльна характеристика). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 959. С. 47–51. 21.
21. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статтеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. Вип. 34. 2022. С. 47–51.
22. Куразаєва А., Ніколаєвська А. Моральні орієнтації українського студентства в умовах нестабільного суспільства. *Монографія*. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. С. 332–357.
23. Леонович К. Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у молодших школярів. *Магістр: магістерський науковий вісник Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль, ТНПУ, 2011. Вип. 14. С. 102–104.*
24. Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. Вимірювання якості життя в Україні. *Аналітична доповідь*. Київ, Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України, 2013. 48 с.
25. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. Вип. 9. С. 61–69.
26. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2017. № 1 (11). С. 51–55.
27. Малихіна О. А. Теоретичне обґрунтування моделі формування самоповаги в студентському віці. *Психологічний часопис: науковий журнал*. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 3. Вип. 6. С. 144–153.

28. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : *Навч.-метод. посібник*. Луцьк, СПД Галяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.
29. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*, №4 (68), 2022. С. 108-112. Вилучено із <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002> .
30. Олефір В., Боснюк В. Адаптація Українськомовної версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2024. 2. С.65-71.
31. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
32. Олійник О. Адекватна самооцінка особистості: віковий дискурс. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (20). 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-20.%p> .
33. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. С. 396–412.
34. Панфілов Ю.І., Токарев В.М., Поліщук Д.К. Самооцінка особистості і лідерство. 2021. Вилучено із http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPI-Press/58159/1/Panfilov_Samootsinka_osobystosti_2021.pdf.
35. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Серія 12. Психологічні науки, Вип.12 (57), 2020. С. 79-89. Вилучено із <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855>.

36. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 181–184.

37. Пачковський Ю.В. Психологія підприємництва. *Навч. Посібник*. Львів. 2001. С.41-47.

38. Пенькова О. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. *Психологічний часопис*, Том1(1), 2015. С. 74-78. Вилучено із <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150>.

39. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 .

40. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 57 (№ 1150). С. 34–39.

41. Просандеєва Л. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського педагогічного університету*. № 126. 2015. С. 142–143.

42. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник довідник. Київ : «Каравела», 2020. 397 с.

43. Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2020. 234 с.

44. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. Вип. 2, 2023. С. 35–39.

45. Решетник О. А. Внутрішньо-особистісні конфлікти в юнацькому віці у контексті підтримки життєстійкості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах*

трансформації освіти. Київ, ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 97–99.

46. Рябчикова О. Формування самооцінки у дітей. *Психологічна служба школи*. 2012. № 3. С. 50–57.

47. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. *Навч. посіб.* Київ: Академвидав, 2011. 384 с.

48. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості. *Монографія*. Київ – Львів. Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

49. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ. Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.

50. Слободян Н. О., Теренда Н. О., Мулик Т. О., Романюк Л. М. Оцінка якості життя та здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. №2(100). С. 38-43.

51. Слободянюк А.О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Матеріали XLVII наук.-техн. конф. підрозділів ВНТУ: збірник доповідей*. Вінниця, 2018 р. С.125-129.

52. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь: Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.

53. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

54. Столярчук О. А. Професійна самооцінка фахівця: теорія і практика. *Навч.-метод. посіб.* Київ, Науковий світ, 2010. 103 с.

55. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. Київ, Либідь, 2003. 376 с.

56. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої. *Монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс–ЛТД. 2018. 160 с.

57. Ушакова І. М. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 247–254.
58. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 279 с.
59. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*, 2013. Вип. 22. С. 611-623.
60. Хоменко К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького вік. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. С. 186–199.
61. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*, Вип. 4. Херсон, 2020. С. 11–28.
62. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, Прапор, 2007. 640 с.
63. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31.
64. Шевякова Н. Л. Особливості емоційно-вольової регуляції особистості в перехідний період від підліткового до юнацького віку : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 223 с.
65. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Яконцепції курсантів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (19), 38. 2015. С. 119–122.
66. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. Г. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 202–207.

67. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. № 985. Вип. 48. 2011. С. 46–49.
68. Adler N, Stewart J. Self-esteem. Psychosocial Working Group. 2004. Available from: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/selfesteem>
69. Branden, Nathaniel. *The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man`s Psychological Nature*. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.
70. Burns R. B. *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
71. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, 1967. 216 p.
72. Erikson E. *Childhood and Society*. New York: W.w. Norton and Compny Inc., 1950. 389 p.
73. Heckhausen J., Heckhausen H. *Motivation and Action*. Springer Cham, 2018. 909 p.
74. Hemati Z, Kiani D. The Relationship between Self-esteem and Quality of Life of Patients with Idiopathic Thrombocytopenic Purpura at Isfahan's Sayed AlShohada Hospital, Iran, in 2013. *Int J Hematol Oncol Stem Cell Res*. 2016 Apr 1;10(2). P. 79-84.
75. James W. *The Principles of Psychology*, in two volumes. New York : Henry Holt and Company. Vol. 1. 696 p.
76. James W. *The Principles of Psychology*, in two volumes. New York : Henry Holt and Company. Vol. 2. 720 p.
77. Meili R. Research in personality assessment. A commentary. *Perspectives in personality research*. 1960. pp. 342–357.
78. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method*. 1987.

79. Rogers C.R. *Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston. 1961. 367 p.
80. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23. Princeton, NJ, Princeton University Press. 1965. Pp. 443–451.
81. Seligman M. *Flourish*. North Sydney. Random House Australia, 2011. 370 p.