

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

**СОЦІАЛЬНО БАЖАНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК
ЖИТТЄВОГО УСПІХУ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 132 Мз групи
спеціальності 053 Психологія
другого (магістерського) рівня вищої
освіти
Лілія ВОЛОТКЕВИЧ

Керівник: докторка філософії,
викладачка кафедри психології
Валентина КАЛЕНЧУК

Рецензент: кандидат психологічних
наук, науковий співробітник Інституту
психіатрії Київського національного
університету ім. Тараса Григоровича
Шевченка
Світлана КАМІНСЬКА

Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНОЇ БАЖАНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ.....	6
1.1. Дефініція соціально бажаної поведінки у сучасній психологічній літературі	6
1.2. Сутність та чинники життєвого успіху особистості.	10
<i>Висновки до розділу I.</i>	15
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ.....	17
2.1. Опис психодіагностичних методик і процедури проведення емпіричного дослідження.	17
2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку соціальної бажаності та життєвого успіху.	19
2.3. План тренінгової програми щодо роботи з соціально бажаною поведінкою.	27
<i>Висновки до розділу II.</i>	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де швидко змінюються суспільні норми, цінності та взаємодії між людьми, здатність особистості демонструвати соціально бажану поведінку набуває особливого значення.

Збільшення соціальних вимог, а також необхідність швидкої адаптації до умов, що змінюються, роблять соціально бажану поведінку важливим фактором для досягнення успіху. Сучасне суспільство очікує від індивіда здатності пристосовуватися до соціальних норм, бути емоційно зрілим, толерантним і відкритим до спілкування. Соціальні взаємодії в колективах, бізнесі та особистих стосунках часто базуються на неформальних нормах поведінки, які не завжди очевидні або чітко визначені. Здатність орієнтуватися в цих нормах, розуміти очікування інших і діяти відповідно до них допомагає особистості досягати успіху як у кар'єрі, так і в особистому житті. З іншого боку, недотримання цих норм може призвести до соціальної ізоляції або втрати перспектив на особистісний та професійний розвиток.

Зазначимо, що значення емоційного інтелекту як важливого чинника життєвого успіху постійно зростає. Сьогодні багато професійних та особистих досягнень залежать не тільки від технічних навичок чи знань, але й від вміння спілкуватися, розуміти емоції інших і будувати гармонійні відносини. Емоційний інтелект, який включає в себе саморегуляцію, емпатію, здатність до конструктивного вирішення конфліктів та налагодження відносин, значною мірою корелює з соціально бажаною поведінкою. Люди, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, легше досягають успіху, оскільки вони краще інтегруються в колективи та стають більш ефективними комунікаторами.

Соціально бажана поведінка є важливим психологічним фактором у процесі самореалізації людини. Самореалізація, тобто досягнення власних життєвих цілей і реалізація потенціалу, є важливою складовою життєвого

успіху. Соціально бажана поведінка, яка сприяє встановленню гармонійних соціальних відносин, може значно покращити психологічний комфорт особистості. Люди, які відчують себе прийнятими в суспільстві, мають стійкі соціальні зв'язки та підтримку, зазвичай краще справляються з життєвими труднощами та мають більше шансів на успіх. Навпаки, відсутність соціальної підтримки, викликана невмінням адаптувати свою поведінку до соціальних очікувань, може стати серйозною перешкодою на шляху до досягнення цілей.

У нашому дослідженні ми спиралися на праці І. Бориса (дослідження мотиваційної сфери як детермінанти поведінки), І. Є. Боровицької (визначення понять успіх, успішність, життєвий успіх, життєва успішність), О. В. Бочарової (розуміння соціальної бажаності як фактору самопрезентації людини), В. Ю. Вінкова (вивчення стану розроблення поняття життєвого успіху в соціальній психології), Ю. М. Ільїної (дослідження психології життєвого успіху), С. І. Подмазіна (вивчення еволюції поняття життєвого успіху), І. С. Поповича (визначення проблематики соціальних очікувань особистості), А. В. Шевченко (дослідження взаємозв'язку цінностей особистості та соціальної бажаності) та ін.

Отже, дослідження соціально бажаної поведінки особистості як чинника життєвого успіху є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Дане питання лежить на перетині психології, соціології та педагогіки, а його вивчення може допомогти розробити ефективні стратегії для підтримки особистісного розвитку та професійного успіху в умовах сучасного динамічного суспільства.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити соціально бажану поведінку особистості як чинник життєвого успіху.

У відповідності до мети нами було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити ключові підходи до розуміння поняття соціальної бажаності у психології.

2. Вказати сутність та чинники, що визначають життєвий успіх особистості.

3. Емпірично дослідити соціально бажану поведінку особистості як чинник життєвого успіху.

4. Розробити план тренінгової програми щодо роботи з соціально бажаною поведінкою.

Об'єкт дослідження: соціально бажана поведінка особистості.

Предмет дослідження: соціально бажана поведінка особистості як чинник життєвої успішності.

Методи роботи: *теоретичні* (теоретико-порівняльне аналізування та узагальнення даних з науково-психологічних джерел) та *емпіричні* (шкала задоволеності життям Е. Дінера, шкала оцінки потреби у досягненні Ю. М. Орлова, шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун).

Наукова новизна одержаних результатів: *уточнено та розширено* визначення соціально бажаної поведінки в контексті сучасних соціальних та психологічних умов; *здійснено* аналіз соціально бажаної поведінки як багатогранного феномена, що поєднує в собі психологічні, соціальні та культурні чинники; *виявлено*, що соціально бажана поведінка не лише сприяє соціальній адаптації особистості, але й є вагомим фактором її життєвого успіху в різних сферах діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що отримані теоретичні висновки та наукові розробки можуть бути успішно використані в різних сферах соціальної та професійної діяльності для підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розвитку особистісних якостей, які сприяють життєвому успіху.

Апробація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО

БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЖИТТЄВИЙ УСПІХ ОСОБИСТОСТІ», листопад 2024 р.).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг тексту становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ СОЦІАЛЬНОЇ БАЖАНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ

1.1. Дефініція соціально бажаної поведінки у сучасній психологічній літературі

Соціально бажана поведінка часто пов'язана з бажанням отримати схвалення від інших людей або уникнути соціальної критики чи осуду, що спонукає людей до демонстрації поведінки, яка відповідає суспільним очікуванням.

О. В. Бочарова у своїй праці розглядає соціальну бажаність як прагнення людини сформувати позитивний образ себе в очах оточуючих. Вона зазначає, що в юнацькому віці ця потреба стає особливо вираженою, оскільки молоді люди активно шукають схвалення і визнання з боку своїх однолітків (Бочарова О. В.) [7].

На думку І. Є. Боровинської: «Схильність людей давати відповіді таким чином, щоб представити себе в кращому світлі, називається соціальною бажаністю» (Боровинська І. Є.) [6].

І. С. Попович у своїх дослідженнях психології соціальних очікувань зазначає, що коли людина стає частиною певної спільноти, вона приймає на себе відповідну соціальну роль, яка змушує її дотримуватися певних норм, обов'язків та правил, що, своєю чергою, формує систему очікувань людини щодо інших учасників групи та розвитку подій у цій спільноті. Така система впливає на те, з ким людина взаємодіє, як вона ставиться до інших і які

установки у неї виникають, що свідчить про тісний зв'язок цих процесів з її цінностями (Попович І. С.) [27;28].

Отже, можна стверджувати, що соціальні очікування групи впливають на цінності її членів, і, щоб відповідати цим очікуванням, індивід починає діяти згідно з нормами та традиціями групи, змінюючи свою систему цінностей та сподіваючись на схвалення від оточення.

А. В. Шевченко у своїй праці зазначає, що науковці виокремлюють кілька факторів, що впливають на прояв ефекту соціальної бажаності. До них належать: мотиваційні особливості особистості, зокрема прагнення отримати схвалення; ситуаційні чинники, такі як мета психологічного тестування, методи дослідження, рівень анонімності та стресу; а також особистісні якості, включаючи здатність до самопрезентації та рівень інтелекту (Шевченко А. В.) [35].

Н. В. Салміна разом зі своїми колегами пояснюють поняття соціальної бажаності як явище, що допомагає людині адаптуватися до нових соціальних умов та будувати стосунки з іншими учасниками взаємодії. Вони виділяють кілька ключових складових соціальної бажаності: мотиваційний компонент (прагнення визнання важливими людьми, відповідати соціальним очікуванням для отримання схвальної оцінки), когнітивний компонент (знання про норми та вимоги, що існують у суспільстві), інтерактивний компонент (здатність розуміти соціальну ситуацію та оцінювати свою поведінку з точки зору соціальних правил), регулятивний компонент (вміння регулювати та коригувати свою поведінку на основі наявних знань і соціальних норм) (Салміна Н. В.) [32].

Досліджуючи проблематику самооцінки творчих здібностей у процесі навчальної діяльності, І. С. Загурська зазначає, що: «Соціальна бажаність зумовлює втрату регулятивної функції цінностей, що деформує ціннісний розвиток, ведучи його в напрямку спрощення та «когнітивної простоти» (Загурська І. С.) [11].

У своїх дослідженнях моральних цінностей школярів М. А. Федорова вказує: «...соціально бажана поведінка передбачає не лише прагнення відповідати новій соціальній позиції школяра, а й оволодіння відповідними способами дій в більш пізні періоди соціально бажана поведінка стає постійною і виявляється як риса особистості у взаєминах з будь-якою людиною» (Федорова М. А.) [34].

У зарубіжних джерелах зазначається, що соціально бажана поведінка – це конкретні дії, вчинки або реакції людини, які відповідають суспільним нормам і очікуванням; реальні прояви поведінки, що схвалюються суспільством або певною соціальною групою. Люди демонструють таку поведінку, щоб досягти соціального схвалення, уникнути конфліктів або бути прийнятими в певному середовищі (Barker E. T., Bornstein M. H.) [38].

Основні аспекти соціально бажаної поведінки включають (Diener E.; Snyder C. R) [40; 41]:

1. Адаптація до соціальних норм – людина пристосовується до норм і правил, прийнятих у суспільстві або групі, та діє відповідно до них, що дозволяє уникнути соціальних конфліктів і бути прийнятим у суспільстві.

2. Прагнення до схвалення – соціально бажана поведінка часто пов'язана з бажанням отримати схвалення від інших людей або уникнути соціальної критики чи осуду, що спонукає людей до демонстрації поведінки, яка відповідає суспільним очікуванням.

3. Емоційна та соціальна регуляція – важливою складовою соціально бажаної поведінки є здатність контролювати свої емоції та поведінку таким чином, щоб вони були прийнятними та відповідали нормам соціуму.

4. Маніпулятивний аспект – у деяких випадках соціально бажана поведінка може використовуватись для того, щоб маніпулювати враженням інших з метою досягнення особистих цілей.

5. Індивідуальні та культурні відмінності – хоча соціально бажана поведінка орієнтована на загальноприйняті норми, вона може варіюватися залежно від культури, соціальних умов і особистісних характеристик

людини, що означає, що норми бажаної поведінки можуть бути різними в різних суспільствах або соціальних групах.

Соціально бажана поведінка формується під впливом кількох важливих чинників, які можна поділити на мотиваційні, ситуаційні, когнітивні, особистісні та культурні.

Мотиваційні чинники включають прагнення до схвалення, коли людина діє відповідно до соціальних норм, щоб отримати позитивну оцінку від інших. Крім того, страх перед негативною оцінкою або критикою також стимулює соціально бажану поведінку. Люди часто намагаються уникнути конфліктів або соціального відкидання. Також важливу роль відіграє бажання соціальної адаптації – прагнення бути частиною суспільства або конкретної групи спонукає людину дотримуватись ustalених норм і правил (Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Єжова О. О.) [19].

До ситуаційних чинників належать соціальні обставини, в яких відбувається взаємодія. Наприклад, поведінка людини може змінюватися залежно від того, чи це робоча зустріч або неформальна розмова. Слід зазначити, що у стресових ситуаціях люди частіше демонструють соціально бажану поведінку, щоб знизити напругу або уникнути негативних наслідків (Олійник Н. Ю.) [25].

Когнітивні чинники включають усвідомлення соціальних норм і правил. Людина діє відповідно до тих норм, які добре знає і розуміє. Соціальний досвід також відіграє важливу роль, оскільки минулі взаємодії допомагають краще орієнтуватися в тому, яка поведінка є прийнятною у певних ситуаціях. Самоповага і самооцінка також впливають на прояв соціально бажаної поведінки: люди з високою самооцінкою менш схильні діяти під тиском соціальних очікувань, тоді як ті, у кого вона нижча, частіше демонструють соціально бажану поведінку (Борис І.) [4].

Особистісні чинники включають здатність до самопрезентації. Люди, які вміють добре презентувати себе, легше адаптують свою поведінку до соціальних очікувань. Рівень емпатії також важливий: ті, хто краще розуміє

почуття інших, частіше демонструють соціально бажану поведінку, щоб підтримати гармонійні взаємини. Крім того, вищий рівень інтелекту сприяє кращому розумінню соціальних контекстів і відповідній адаптації поведінки (Івачевська О. В.) [15].

Культурні чинники також мають значний вплив на соціально бажану поведінку. Кожна культура має свої норми та традиції, які визначають, що є прийнятною поведінкою. Люди, зростаючи в певному культурному середовищі, адаптуються до цих норм. Важливу роль відіграє і соціальна група, в якій людина знаходиться. Власні стандарти поведінки групи можуть суттєво відрізнитися від загальноприйнятих у суспільстві, і члени групи адаптуються до цих специфічних очікувань (Недозим І. В.) [24].

Отже, у сучасній психологічній літературі соціально бажана поведінка визначається як форма поведінки, яка відповідає суспільним нормам, очікуванням і стандартам, що існують у певній соціальній групі або суспільстві в цілому; дії та реакції людини, що є прийнятними та схваленими оточуючими, спрямовані на створення позитивного враження та підтримку гармонійних стосунків у соціальному середовищі.

1.2. Сутність та чинники життєвого успіху особистості

Життєвий успіх особистості – це багатогранне явище, яке можна визначити як досягнення людиною своїх життєвих цілей, реалізацію потенціалу та задоволення своїх основних потреб у різних сферах життя: професійній, особистій, соціальній та духовній.

За визначенням Ю. М. Ільїної, успіх є результатом діяльності, яка може бути спрямована на зовнішні чи внутрішні цілі, і супроводжується певними емоціями. Успіх може бути оцінений як суб'єктивно, так і об'єктивно, досягнутий із передбаченими або допустимими витратами у визначений час. Крім того, можна виділити таку модель дій, яка веде до успішних результатів і яку можна повторити для досягнення подібного успіху в майбутньому (Ільїна Ю. М.) [17].

Авторка визначає п'ять основних критеріїв, необхідних для досягнення успіху. По-перше, здатність змінювати свою поведінку і вчитися, тобто, людина повинна бути гнучкою, готовою адаптуватися до нових умов і постійно засвоювати нові знання та навички для досягнення своїх цілей. По-друге, важливим критерієм є здоров'я – вміння підтримувати свій фізичний і психічний стан на рівні, який дозволяє жити активно та продуктивно, є необхідною умовою успішного життя. Третій критерій – це здатність досягати фінансової стабільності, що забезпечує комфортний рівень життя і можливість реалізовувати власні плани. Четвертим є позитивний базовий емоційний стан, який допомагає зберігати мотивацію та ефективно долати труднощі. Нарешті, п'ятий критерій – це вміння встановлювати і підтримувати соціальні контакти. Сильна соціальна мережа і здатність взаємодіяти з іншими людьми значно підвищують шанси на успіх (Ільїна Ю. М.) [16].

В. Ю. Вінков вважає, що успіх – це досягнення поставленої мети в індивідуальній або груповій діяльності, яке відповідає вимогам, що визначаються характером цієї діяльності та знаннями людини про способи досягнення мети і очікуваний результат (Вінков В. Ю.) [9].

У своїх наробітках О. С. Голентовська зазначає: «Соціальний складник успішності визначається результатом діяльності та узгоджується з її оцінкою експертами, продуктивністю праці, якістю продукції, швидкістю дій, безпомилковістю виконання поставлених завдань, отриманням винагород та заохочень, суспільним визнанням і з культурою суспільства загалом» (Голентовська О. С.) [10].

Ю. М. Ільїна розглядає життєвий успіх як результат функціонування ментальної моделі, яка складається з кількох важливих компонентів, що допомагають досягати успіху в різних сферах життя. Перший компонент – фінансовий, що стосується уміння заробляти, накопичувати та розумно витратити кошти. Другий – комунікативний компонент, який відображає

здатність людини встановлювати, підтримувати та розвивати конструктивні та корисні стосунки з іншими (Ільїна Ю. М.) [18].

Третій компонент – досвід, який пов'язаний з усвідомленням власних психотравм та умінням застосовувати ефективні стратегії для їх подолання (копінг-стратегії). Наступний – сімейний складник, що включає розуміння своїх родинних ролей та профілю родини, як для себе, так і для партнера протилежної статі (Ільїна Ю. М.) [18].

П'ятий компонент – віковий, який стосується розуміння власного життєвого часу і його співвідношення з певними обов'язковими життєвими програмами. Також важливий компонент – здоров'я, що включає створення індивідуального психосоматичного профілю, який допомагає підтримувати фізичне та психологічне благополуччя (Ільїна Ю. М.) [18].

Наступним є гендерний складник, який полягає в усвідомленні та прийнятті власних гендерних ролей у житті. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає усвідомлення власних цінностей і побудову життєвої стратегії на їх основі. Також значущим є емоційний складник, що допомагає визначити власний ресурсний стан для підтримання бажаного рівня життєвої активності (Ільїна Ю. М.) [18].

Нарешті, професійний компонент включає вибір оптимальної для людини сфери діяльності, яка відповідає її здібностям і приносить задоволення (Ільїна Ю. М.) [18].

На думку І. В. Боровинської: «Життєвий успіх – це результат реалізації життєвого проекту через виокремлення значущих для людини сфер життєдіяльності, постановку завдань та визначення необхідних для досягнення життєвого успіху стратегій. Важливими складниками цього процесу є життєва компетентність і самоефективність» (Боровинська І. Є.) [5].

Додатково авторка зазначає, що поняття «життєвий успіх» можна розкрити через кілька ключових компонентів. Перше – уявлення людини про те, що таке успіх, яке впливає на вибір важливих сфер життя, в яких вона

прагне досягти результату. Такі сфери формуються через постановку конкретних життєвих завдань, які об'єднуються у цілісний життєвий проєкт. Реалізація цього проєкту відбувається через розроблені життєві стратегії. Важливо, що для ефективного визначення цих завдань особистість повинна мати високий рівень життєвої компетентності – здатності правильно розуміти, планувати і вирішувати життєві питання. Для успішного виконання життєвих стратегій також необхідна самоефективність, тобто віра в власну здатність досягати поставлених цілей (Боровинська І. Є.) [5].

О. О. Маркозова вказує: «...важливою передумовою досягнення життєвого успіху особистості стає формування гнучкого, емоційного інтелекту, який дозволить не тільки адекватно сприймати мінливий світ, а й формувати фрейми майбутніх взаємодій, відчувати, як світ буде змінюватися і що треба зробити вже сьогодні для того, щоб бути успішним завтра» (Маркозова О. О.) [23].

У праці А. І. Яреми зазначається, що поняття «життєвий успіх» відображає рівень відповідності між тим, що людина досягла, і її початковими планами та очікуваннями. Зазначений термін може мати як вузьке значення, коли йдеться про успішне вирішення конкретного завдання або досягнення певної мети, так і широке, де розглядається загальний сенс і гармонійність життя, реалізація свого життєвого призначення. Показниками життєвого успіху є те, наскільки особистість змогла реалізувати свій потенціал, досягти своїх мрій, надій і прагнень, а також рівень її самоактуалізації. Крім того, зазначає авторка, життєвий успіх вимірюється задоволеністю результатами в важливих сферах діяльності, способом і результатами власної самореалізації, а також тим, як людина оцінює власне життя і досягнення (Ярема А. І.) [37].

Додатково вказується, що життєвий успіх має особливість, що він в першу чергу визначається особистими суб'єктивними оцінками досягнень у соціальних практиках, що означає, що людина сама вирішує, наскільки успішною вважає свою діяльність, і ці оцінки можуть не завжди відповідати

загальноприйнятим соціальним стандартам успіху. Внутрішнє задоволення від власних досягнень не завжди співпадає з тим, як ці досягнення сприймаються і визнаються суспільством. Тобто, особисте відчуття успіху може існувати незалежно від соціального визнання чи схвалення (Ярема А. І.) [36].

Дослідники відзначають, що різні покоління мають різні уявлення про життєвий успіх. Для старшого покоління успіх часто асоціюється з дотриманням соціальних норм і використанням традиційних шляхів соціальної мобільності. Таке покоління вважає важливим бути компетентним у своїй професії та слідувати усталеним стандартам (Сгонникова О. С., Вакал В. В.) [33].

Натомість для сучасної молоді успіх більше пов'язаний з пошуком нестандартних можливостей і вдачею. Молоді люди зазвичай прагнуть не лише до фінансового благополуччя, але й до особистісного розвитку та реалізації своїх амбіцій. Для них важливі не тільки високий зарібок, але й цікава робота, кар'єрне зростання, а також особисті якості, такі як цілеспрямованість і впевненість у собі (Сгонникова О. С., Вакал В. В.) [33].

Крім того, успіх для молоді часто асоціюється з соціальною інтеграцією, включаючи статус у суспільстві, вплив у медіа, підтримку з боку близького оточення та активну участь у соціальних стосунках.

На думку О. Заржицької: «...життєвий успіх сприймається як сума векторів, що характеризуються психологічними детермінантами особистості: прагнення до професійного зростання, статусу, слави. Це поняття характеризують і такі психологічні критерії, як: ступінь самовдосконалення людини, самовідчуття задоволеності, інтерес до життя, активність, морально-духовний стан» (Заржицька О.) [12].

С. І. Подмазіним вказується, що почуття успіху відіграє ключову роль в особистісному розвитку, оскільки воно стимулює мотивацію, підвищує самооцінку і сприяє формуванню позитивної життєвої позиції. Відчуваючи успіх у своїх діях, людина стає більш впевненою в собі, розвиває здатність

ставити амбітні цілі й активно рухатися до їх досягнення. Дане почуття також допомагає краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що є важливим аспектом для самовдосконалення. Досягнення успіху не тільки дає внутрішнє задоволення, але й мотивує на подальший розвиток, підвищує рівень самореалізації та сприяє гармонізації відносин з іншими людьми й соціумом (Подмазін С. І.) [26].

Соціально бажана поведінка може мати значний вплив на життєвий успіх особистості, оскільки вона сприяє кращій адаптації до соціальних норм і очікувань, що важливо для досягнення цілей у різних сферах життя. Людина, яка демонструє соціально бажану поведінку, частіше отримує схвалення з боку оточення, що може полегшувати доступ до ресурсів, підтримки та можливостей для розвитку. Така поведінка допомагає будувати позитивні стосунки в колективі, що особливо важливо в професійній діяльності, де соціальні контакти та комунікація відіграють ключову роль (Золотова Г.) [14].

Проте, якщо соціально бажана поведінка базується лише на прагненні відповідати очікуванням інших, це може призвести до конфлікту між особистими потребами та зовнішніми вимогами. У такому випадку це може знизити рівень самореалізації та внутрішнього задоволення, що також є важливим аспектом життєвого успіху (Козирев М. П.) [20].

Отже, сутність життєвого успіху особистості полягає в досягненні бажаних результатів у різних сферах життя, що відповідають особистим цілям, цінностям і прагненням. Дане поняття багатогранне і може включати як матеріальний добробут, професійні досягнення, так і гармонію в особистих стосунках, самореалізацію та внутрішнє задоволення життям. Життєвий успіх є індивідуальним, оскільки кожна людина має свої критерії успіху, засновані на особистих пріоритетах і суспільних очікуваннях.

Висновки до розділу I.

У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння соціально бажаної поведінки та її ролі у досягненні життєвого успіху можна зробити такі висновки:

Соціально бажана поведінка є складним психологічним феноменом, що передбачає прагнення особистості відповідати соціальним нормам та очікуванням з метою отримання схвалення та підтримки з боку оточення. У сучасній психологічній літературі соціально бажана поведінка розглядається як поведінка, спрямована на формування позитивного іміджу перед суспільством та інтеграцію в соціальну групу. Вона має мотиваційний, когнітивний, інтерактивний і регулятивний компоненти, які впливають на процес самопрезентації і взаємодії з іншими людьми.

Життєвий успіх особистості також є багатогранним явищем, що включає як об'єктивні досягнення (професійні, фінансові, соціальні), так і суб'єктивні аспекти, зокрема внутрішнє задоволення життям та відчуття самореалізації. Основними чинниками, які впливають на досягнення успіху, є особистісні якості, рівень освіти, здоров'я, соціальні зв'язки, фінансова стабільність та здатність до самоактуалізації. Успіх також залежить від здатності особистості адаптуватися до зовнішніх умов і використовувати можливості, які надає соціальне середовище.

Взаємозв'язок соціально бажаної поведінки та життєвого успіху виявляється в тому, що особа, яка вміє адаптувати свою поведінку до соціальних вимог і очікувань, має більше шансів на досягнення успіху в житті. Соціально бажана поведінка сприяє встановленню позитивних соціальних контактів, отриманню підтримки з боку оточення та розвитку професійної кар'єри, що є важливими елементами життєвого успіху.

Таким чином, соціальна бажаність та життєвий успіх є взаємопов'язаними аспектами особистісного розвитку, які визначають якість взаємодії особистості з суспільством і ступінь її самореалізації.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО БАЖАНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЖИТТЄВОГО УСПІХУ

2.1. Опис психодіагностичних методик і процедури проведення емпіричного дослідження

Дослідження соціально бажаної поведінки особистості як чинника життєвого успіху включало у себе проведення низки психодіагностичних методик, а саме:

1. Шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун (SDS) (Додаток А).

Тест складається з 13 тверджень (спрощена версія С. Рейнольдса), на які учасник повинен відповісти, погоджуючись або не погоджуючись із ними. За кожну відповідь, що відповідає ключу, нараховується 1 бал. Загальний рівень мотивації до схвалення визначається шляхом підрахунку всіх балів. Отриманий показник відображає мотиваційну структуру людини, зокрема ступінь її залежності від позитивних оцінок інших людей, а також її вразливість до зовнішніх та міжособистісних впливів. Таким чином, шкала дає змогу оцінити, наскільки сильно людина потребує схвалення з боку оточуючих (Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В.) [13].

2. Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (Додаток Б).

Методика використовується для дослідження самоефективності – впевненості людини в її здатності організувати та виконати завдання, необхідне для досягнення певної мети. Самоефективність також включає в себе вміння поєднувати когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти для реалізації оптимальних стратегій у різних ситуаціях (Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р.) [21].

Шкала самоефективності містить 10 тверджень, які респондент оцінює відповідно до своєї ефективності. Відповіді «абсолютно невірно» дають 1 бал, «скоріш невірно» – 2 бали, «скоріш вірно» – 3 бали, і «абсолютно вірно» – 4 бали. Підсумковий результат отримується шляхом складання балів за всі 10 тверджень [30].

3. Шкала оцінки потреби у досягненні Ю.М. Орлова (Додаток В).

Методика визначає рівень мотивації до досягнень і використовується для оцінки потреби людини в досягненні мети, успіху та загальних результатів. Чим вища самооцінка, тим активніша людина і більше зосереджена на досягненнях. У такому випадку потреба в досягненні стає особистісною рисою або настановою. Мотивація до досягнень виражається в прагненні покращувати результати, наполегливості у досягненні цілей і впливає на все життя людини [29].

Тест займає приблизно 10-15 хвилин. Початкові питання відображали індивідуальні особливості людей, орієнтованих на досягнення, і були відібрані за критеріями валідності та відповідності загальному балу. Методика представлена у вигляді анкети з 23 тверджень, на які потрібно відповісти «так» або «ні» [31].

4. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Додаток Г).

Методика розроблена для оцінки когнітивних переконань, пов'язаних із задоволеністю життям. Шкала задоволеності життям вимірює, наскільки життєві обставини відповідають очікуванням людини, і відображає рівень внутрішньої гармонії та психологічної задоволеності. Хоча цей показник має дещо слабший зв'язок з іншими аспектами суб'єктивного благополуччя, його слід очікувати тісніше пов'язаним з об'єктивними показниками успішності в житті (Diener E.) [39].

Опитування проводилося дистанційно за допомогою GoogleForms, попередньо респондентам були надані детальні інструкції проходження тестів та роз'яснення щодо результатів. Дослідження проводилося на добровільній основі зі збереженням повної конфіденційності даних. Після проходження

кожної методики за допомогою месенджерів та платформи Zoom нами було зібрано зворотній зв'язок від учасників опитування щодо труднощів та доцільності тестів.

У дослідженні взяли участь 48 осіб віком від 20 до 42 років, з них 52% жінок і 48% – чоловіки. Під час проведення опитування нами не враховувалися релігійні, політичні та гендерні відмінності. Кінцеві результати дослідження не пов'язувалися з соціальним та фінансовим статусом респондентів.

2.2. Аналізування результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку соціальної бажаності та життєвого успіху

У першу чергу нами було проведено та інтерпретовано шкалу соціальної бажаності Марлоу-Краун. Нами було проаналізовано загальні показники вибірки та виокремлено три рівні спрямованості особистості на соціально бажану поведінку (див. рис. 2.1).

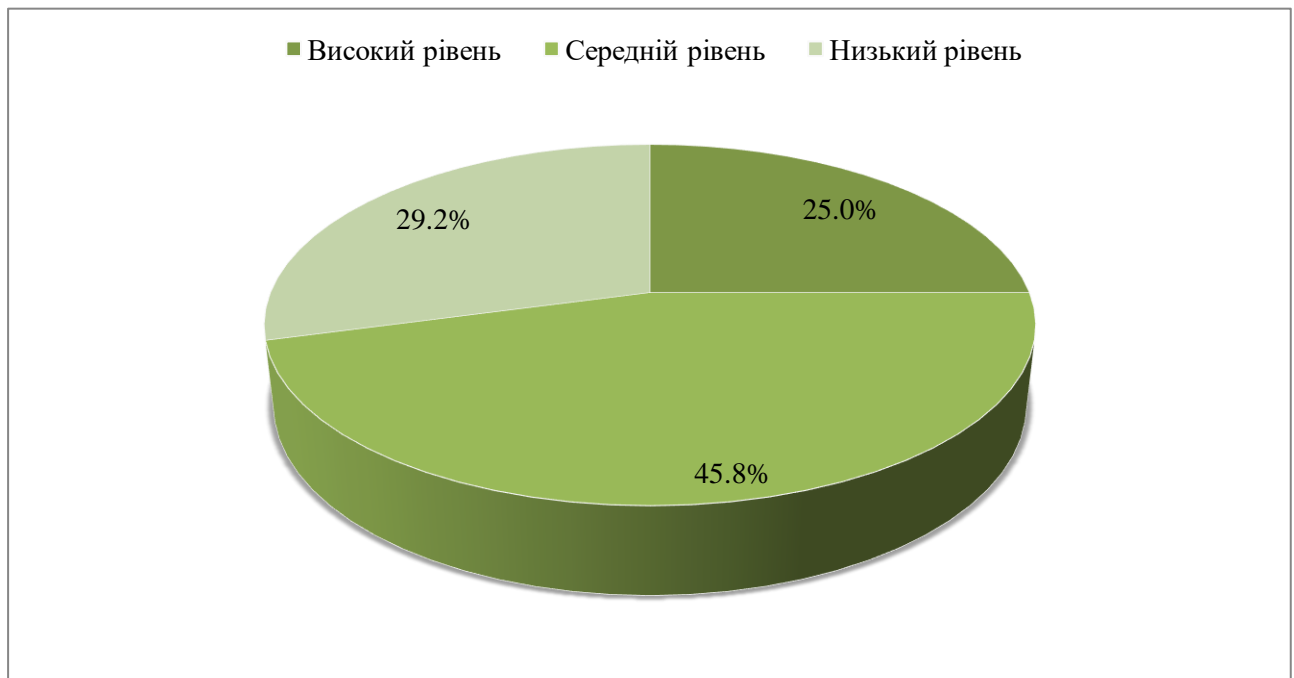


Рис. 2.1. Показники за шкалою соціальної бажаності Марлоу-Краун

Спостерігаючи отримані показники, нами визначено, що 45,8% респондентів мають середній рівень соціальної бажаності, що свідчить про те, що такі люди намагаються знайти баланс між власними потребами та соціальними очікуваннями. Вони схильні до компромісу, проявляють соціально прийнятну поведінку, але не на шкоду своїм інтересам. Зазвичай такі особи адекватно реагують на соціальні норми, не ідеалізуючи себе та не завжди прагнучи отримати схвалення.

У 29,2% опитуваних осіб виявлено низький рівень соціально бажаної поведінки. У такому випадку людина мало переймається тим, як її поведінка сприймається іншими. Вона може відкрито висловлювати свою думку, навіть якщо це йде всупереч соціальним нормам чи очікуванням. Такі люди зазвичай більше орієнтовані на власні переконання та бажання, часто ігнорують соціальний тиск. Низький рівень соціально бажаної поведінки може свідчити про незалежність, але в деяких випадках – про недооцінку соціальних стандартів або індивідуалізм.

Високий рівень соціальної бажаності спостерігається у 25% респондентів, що свідчить про постійне прагнення відповідати очікуванням суспільства або оточуючих, часто нехтуючи власними бажаннями чи інтересами. Така особистість схильна ідеалізувати себе, намагається уникати критики і конфліктів. Поведінка спрямована на отримання схвалення, навіть якщо це суперечить власним переконанням. Високий рівень може вказувати на залежність від чужої думки та надмірну чутливість до соціальних норм.

Наступним кроком є аналізування результатів проведення шкали самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема. Отримані показники були інтерпретовані у відповідності до ключа методики та представлені у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Показники за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М.
Єрусалема**

<i>Рівень самоефективності</i>	<i>Відсоткове відношення</i>
--------------------------------	------------------------------

Високий	39,6%
Вищий за середній	31,3%
Середній	20,8%
Нижчий за середній	8,3%
Низький	0%

Самоефективність особистості – це віра людини у власну здатність організувати і виконати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. Нами визначено, що у 39,6% респондентів наявний високий рівень самоефективності, що свідчить про сильну впевненість у своїх здібностях, готова братися за складні завдання і долати труднощі. Така особистість демонструє наполегливість, ініціативність і стійкість навіть у стресових ситуаціях.

Показники вище середнього спостерігаються у 31,3% опитуваних, що вказує на те, що людина здебільшого впевнена у своїх силах і здатна долати труднощі, хоча інколи може відчувати сумніви у складних ситуаціях. Вона, як правило, позитивно налаштована до викликів і готова діяти для досягнення мети, але може потребувати додаткового заохочення або підтримки в моменти невпевненості. Загалом її підхід до роботи ефективний, хоча іноді зустрічається недостатня рішучість у вирішенні проблем.

У 20,8% респондентів спостерігається середній рівень самоефективності, тобто, такі люди відчують впевненість у собі у звичних або простих ситуаціях, але можуть сумніватися у своїх можливостях при зіткненні зі складнішими викликами. Їхній підхід до вирішення проблем може бути нерішучим або обережним, особливо коли ситуація є новою або невизначеною. Такі люди здатні досягати результатів, але можуть легко втратити мотивацію при невдачах чи великому тиску.

Показники нижче середнього виявлено у 8,3% опитуваних осіб, що свідчить про те, що людина часто сумнівається у своїх здібностях і уникає ситуацій, які можуть вимагати значних зусиль або нових підходів. Її мотивація слабка, і вона швидко відступає при виникненні труднощів. Така

особа може залежати від підтримки інших або шукати виправдання для уникнення складних завдань.

Низьких проявів самоефективності серед досліджуваних не спостерігалося.

Далі нами було проведено шкалу оцінки потреби у досягненні Ю.М. Орлова, результати якої відображені на рисунку 2.3.

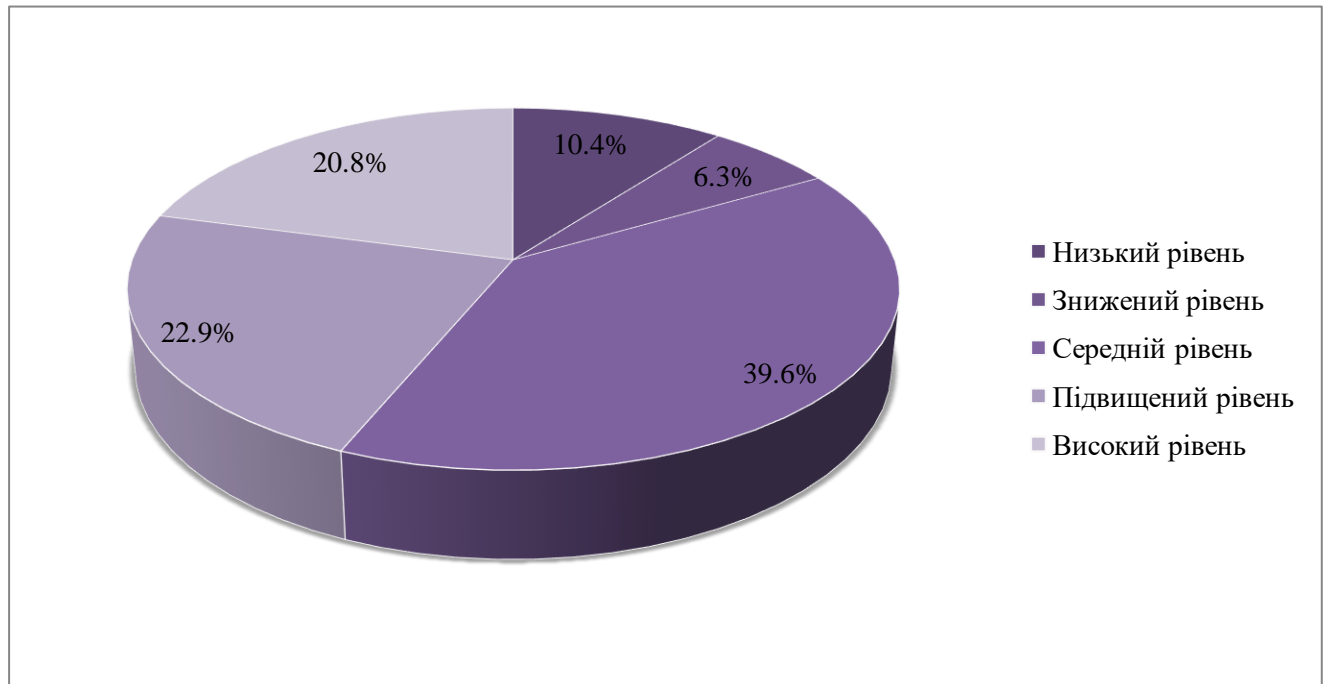


Рис. 2.3. Показники за шкалою оцінки потреби у досягненні Ю.М. Орлова

Потреба в досягненні відображає прагнення людини до успіху, високих результатів і досягнення поставлених цілей. Нами визначено, що у 39,6% респондентів наявний середній рівень потреби у досягненні. Така людина прагне досягати цілей, але її мотивація коливається залежно від ситуації. Вона налаштована на успіх у знайомих та досяжних завданнях, але може уникати надто складних або ризикованих викликів. Прагнення до досягнень не є ключовим мотивом, хоча у сприятливих умовах людина здатна показати непогані результати. Загалом, її амбіції збалансовані з потребою в комфорті та безпеці.

У 22,9% респондентів спостерігається підвищений рівень потреби у досягненні. Така людина прагне досягати високих результатів і націлена на

успіх, проте її мотивація може бути дещо гнучкішою. Вона зазвичай амбітна і ініціативна, але може не братися за найскладніші завдання, якщо ризик здається занадто високим. Важливими є не лише досягнення, але й комфорт або стабільність.

Високі показники потреби у досягненні виявлено у 20,8% досліджуваних осіб, що свідчить про прагнення досягати високих результатів, постановки перед собою амбітних цілей. Такі особи активні, ініціативні і мотивовані, не бояться ризикувати та приймати складні виклики. Успіх і досягнення мають для них особливе значення, часто спостерігається орієнтованість на особистісний розвиток, вдосконалення навичок і професійне зростання.

У 10,4% респондентів виявлено низький рівень прагнення до досягнень, тобто, такі люди майже не відчують потреби в успіху. Вони часто уникають викликів, вважаючи за краще залишатися в зоні комфорту і мінімізувати будь-які зусилля. Цілі, навіть якщо ставляться, є мінімальними, і досягнення високих результатів не має значення для таких осіб.

Знижений рівень потреби у досягненні виявлено у 6,3% опитуваних осіб. У даному випадку людина виявляє мало інтересу до досягнення високих результатів і часто задовольняється середніми показниками. Вона не ставить перед собою амбітних цілей і може уникати складних завдань, оскільки не бачить у них великої цінності. Успіх не є для неї пріоритетом, і вона може проявляти недостатню ініціативу або старанність у роботі. Мотивація до досягнень зазвичай слабка, і основна увага зосереджена на підтримці стабільності та уникненні ризиків.

Наступним кроком було проведення шкали задоволеності життям Е. Дінера, отримані показники представлені на рис. 2.4.

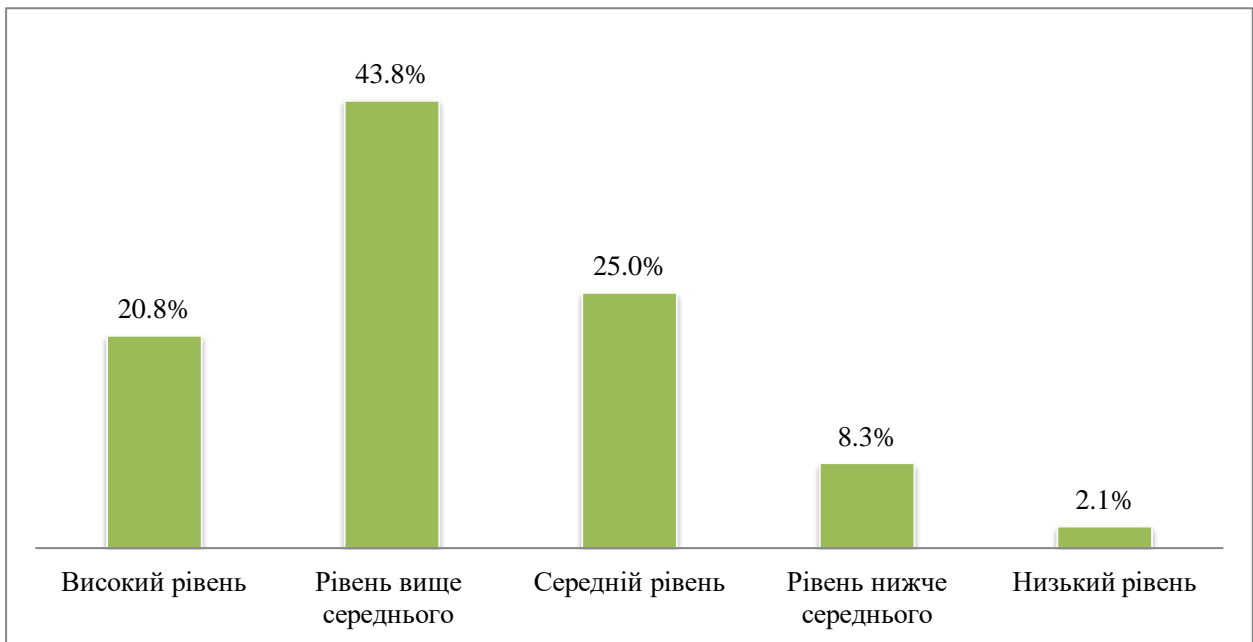


Рис. 2.4. Показники за шкалою задоволеності життям Е. Дінера

Аналізуючи отримані показники, нами визначено, що у 43,8% наявний рівень вище середнього щодо задоволеності життям. Така людина здебільшого задоволена своїм життям і позитивно оцінює його якість. Хоча можуть бути окремі аспекти, які не повністю відповідають її очікуванням, загальний баланс радості і спокою переважає. Вона здатна насолоджуватися своїми досягненнями, хоча іноді можуть виникати періоди сумнівів або незначного незадоволення. Такі люди, як правило, задоволені більшістю аспектів свого життя і намагаються підтримувати позитивний баланс.

У 25% респондентів спостерігається середній рівень задоволеності життям, тобто, людина має змішані почуття щодо свого життя. Є як задоволеність окремими аспектами, так і певні невдоволення. Вона може відчувати задоволення в стабільних сферах, але періодично сумнівається у своїх досягненнях або особистому розвитку. Задоволеність життям може бути нестабільною і залежати від зовнішніх факторів, таких як кар'єра, стосунки або фінансове становище.

Високий рівень задоволеності життям виявлено у 20,8% опитуваних, такі особи відчують глибоке задоволення своїм життям і вважають його

успішним, гармонійним і таким, що відповідає їхнім очікуванням. Вони відчувають внутрішній спокій і радість, задоволені своїми досягненнями, стосунками і загальним станом справ. Такі люди, як правило, оптимістичні, стійкі до стресів і мають позитивне ставлення до майбутнього.

У 8,3% респондентів спостерігається рівень нижче середнього, що свідчить про часті відчуття невдоволення своїм життям і невідповідності очікуванням. Можуть бути постійні відчуття розчарування, незадоволеності або смутку, пов'язані з роботою, стосунками або особистим розвитком. Незважаючи на наявність позитивних моментів, загальний фон емоцій переважно негативний, що може позначатися на загальному настрої та мотивації.

Низький рівень виявлено у 2,1% опитуваних осіб, тобто, людина майже повністю незадоволена своїм життям і вважає, що воно не відповідає її очікуванням. Вона може відчувати постійний стрес, розчарування, депресію або незадоволеність в більшості аспектів свого життя. Відсутність радості і внутрішньої гармонії може впливати на всі сфери діяльності, включаючи роботу, стосунки та самопочуття.

Проаналізувавши отримані показники та перевіривши їх на відповідність нормальному розподілу даних, нами було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту Спірмена (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Значущі кореляційні зв'язки соціально бажаної поведінки з параметрами життєвого успіху (потреба у досягненнях, самоефективність, задоволеність життям)

<i>Параметри життєвого успіху</i>	<i>Рівні соціально бажаної поведінки</i>		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Високий рівень самоефективності	-	-	0,2911***
Самоефективність вище середнього	-	0,2818***	0,3314****
Середній рівень самоефективності	-	0,1983*	-

Рівень самоефективності нижче середнього	0,2381**	-	-
Низький рівень самоефективності	0,2692**	-	-
Високий рівень потреби у досягненнях	-	-	0,2251**
Середній рівень потреби у досягненнях	0,1951*	0,2411**	0,1912*
Знижений рівень потреби у досягненнях	0,2285**	-	-

Продовження таблиці 2.5.

Низький рівень потреби у досягненнях	-	-	-
Високий рівень задоволеності життям	-	-	0,2515**
Задоволеність життям вище середнього	-	0,2511**	-
Середній рівень задоволеності життям	-	-	-
Низький рівень задоволеності життям	0,2884***	-	-

Примітка: * - $p > 0,1$; ** - $p > 0,05$; *** - $p > 0,01$; **** - $p > 0,001$

Аналізуючи отримані результати нами сформовано наступні висновки кореляції:

- високий рівень соціально бажаної поведінки має позитивні кореляційні зв'язки з низкою параметрів, що визначають життєвий успіх, в саме: самоефективність на рівні нижче середнього і низькому (на рівні

$p > 0,05$), середній і знижений рівень потреби у досягненнях (на рівнях $p > 0,1$ і $p > 0,05$ відповідно), низький рівень задоволеності життям (на рівні $p > 0,01$);

- середні показники соціальної бажаності позитивно корелюють з: самоефективністю вище середнього (на рівні $p > 0,01$), середнім рівнем самоефективності (на рівні $p > 0,1$), середніми значеннями потреб у досягненні (на рівні $p > 0,05$), задоволеністю життям вище середнього (на рівні $p > 0,05$);

- низький рівень соціально бажаної поведінки має позитивну кореляцію з такими параметрами як: високий та вище середнього рівня самоефективності (на рівні $p > 0,01$ і $p > 0,001$ відповідно), високими та середніми рівнями потреби у досягненнях (на рівні $p > 0,05$ і $p > 0,1$ відповідно), високим рівнем задоволеності життям (на рівні $p > 0,05$).

Отже, результати дослідження показують, що рівень соціально бажаної поведінки має різноманітні кореляційні зв'язки з параметрами, які визначають життєвий успіх, зокрема з самоефективністю, потребою в досягненнях і задоволеністю життям. Високий рівень соціально бажаної поведінки пов'язаний із нижчими показниками життєвого задоволення. Такі люди мають знижену або середню самоефективність, а також середній або знижений рівень потреби у досягненнях, що вказує на орієнтацію на зовнішнє схвалення за відсутності внутрішньої впевненості в собі. Водночас середній рівень соціальної бажаності асоціюється з більш збалансованими результатами: такі люди мають вище середнього рівень самоефективності, середню потребу у досягненнях та задоволеність життям вище середнього, що свідчить про гармонійне поєднання особистісних досягнень і потреби в соціальному схваленні.

Низький рівень соціально бажаної поведінки, навпаки, корелює з високими показниками життєвого успіху. Такі люди демонструють високу або вище середнього самоефективність, а також мають високий рівень потреби у досягненнях і високий рівень задоволеності життям, що може свідчити про те, що люди, які менше орієнтовані на зовнішнє схвалення,

частіше виявляються впевненими у своїх силах і мають високу мотивацію до досягнень, що позитивно впливає на їхню загальну життєву задоволеність.

2.3. План тренінгової програми щодо роботи з соціально бажаною поведінкою

Мета програми: розвинути у учасників усвідомленість щодо соціально бажаної поведінки, її впливу на особистісний розвиток та міжособистісну взаємодію, навчити регулювати її прояви для досягнення гармонійного балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми очікуваннями.

Цільова аудиторія: люди, які прагнуть покращити свою самооцінку, самовпевненість та ефективність у міжособистісних стосунках.

Формат роботи: групова робота (8-15 учасників), інтерактивні вправи, дискусії, рефлексія.

Зі схемою тренінгової програми можна ознайомитися у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Схема тренінгової програми

№	Тема	Опис	Тривалість
1.	Вступна частина	<p><u>Привітання та знайомство учасників:</u> Коротка презентація тренера. Кругове знайомство: кожен учасник представляється та коротко розповідає про свій досвід щодо теми.</p> <p><u>Огляд програми тренінгу:</u> Цілі та очікування від програми. Обговорення правил роботи в групі (дотримання конфіденційності, активність, повага до думок інших).</p> <p><u>Вправа «Очікування та побоювання»:</u> Учасники записують свої очікування від тренінгу та те, що їх може турбувати. Обговорення результатів у загальному колі.</p>	30 хвилин
2.	Поняття соціально бажаної поведінки	<p><u>Міні-лекція:</u> Пояснення поняття соціально бажаної поведінки, її походження та значення у суспільстві.</p>	60 хвилин

		<p>Позитивні та негативні аспекти соціально бажаної поведінки.</p> <p><u>Групова дискусія:</u></p> <p>Обговорення особистих прикладів прояву соціально бажаної поведінки у житті кожного учасника.</p> <p><u>Вправа «Маски»:</u></p> <p>Учасники в парах обговорюють ситуації, в яких вони відчували тиск щодо відповідності соціальним очікуванням.</p>	
3.	Вплив соціально бажаної поведінки на особистісний розвиток	<p><u>Міні-лекція:</u></p> <p>Як соціально бажана поведінка впливає на самооцінку, мотивацію та рішення.</p> <p><u>Вправа «Я і суспільство»:</u></p> <p>Учасники малюють схему, де позначають, як часто вони керуються своїми бажаннями чи соціальними очікуваннями у різних сферах життя</p>	90 хвилин

Продовження таблиці 2.6.

		<p>(робота, стосунки, навчання тощо).</p> <p><u>Групова дискусія:</u></p> <p>Аналіз малюнків. Обговорення, де учасники відчують найбільший вплив соціальних очікувань.</p>	
4.	Баланс між власними потребами та соціальними очікуваннями	<p><u>Вправа «Мої справжні цілі»:</u></p> <p>Учасники записують власні життєві цілі, а потім аналізують, наскільки вони зумовлені їхніми особистими бажаннями чи очікуваннями інших.</p> <p><u>Вправа «Слухати себе»:</u></p> <p>Робота в парах: один учасник розповідає про своє бажання або мету, другий «голосом суспільства» коментує це з точки зору очікувань. Після цього – обговорення того, як змінюються відчуття при впливі зовнішньої оцінки.</p> <p><u>Дискусія «Баланс у прийнятті рішень»:</u></p> <p>Обговорення методів прийняття рішень, які враховують власні цінності</p>	90 хвилин

		та соціальні очікування.	
5.	Навички для зменшення впливу соціальних очікувань	<p><u>Вправа «Стратегії впевненості»:</u> Учасники працюють в групах та обговорюють, які навички допомагають не піддаватися соціальному тиску (асертивність, самоповага, чіткість цілей).</p> <p><u>Рольові ігри:</u> Практика ситуацій, в яких учасники можуть проявляти свою індивідуальність, не піддаючись соціальним очікуванням.</p>	60 хвилин
6.	Підсумки та рефлексія	<p><u>Вправа «Крок вперед»:</u> Кожен учасник висловлює одну річ, яку він планує змінити у своєму житті після тренінгу.</p> <p><u>Заклучне коло:</u> Рефлексія: учасники діляться своїми враженнями, що вони дізналися про себе та свою поведінку.</p> <p><u>Оцінка тренінгу.</u></p>	30 хвилин

Додаткові матеріали:

- пам'ятка з техніками управління соціальними очікуваннями;
- рекомендації з літератури на тему самовпевненості та соціальної поведінки.

Очікувані результати: після проходження тренінгу учасники зможуть краще усвідомлювати вплив соціально бажаної поведінки на свої рішення, навчатися гармонійно поєднувати свої потреби з очікуваннями суспільства та розвиватимуть навички, необхідні для впевненого самовираження.

Розвиток самосвідомості та рефлексії є важливою складовою роботи з соціально бажаною поведінкою, оскільки він допомагає людині глибше розуміти власні мотиви, емоції та реакції. Усвідомлення того, коли людина діє відповідно до своїх цінностей, а коли під впливом соціальних очікувань, є ключовим у процесі самопізнання. Для цього важливо розвивати усвідомлення своїх цінностей та принципів, адже вони є фундаментом для прийняття рішень, які базуються на внутрішніх переконаннях, а не на

бажанні відповідати суспільним нормам (Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.) [1].

Ефективним інструментом для розвитку самосвідомості є ведення рефлексивного щоденника, де людина може щодня аналізувати свої вчинки, емоції та рішення, що дозволяє бачити ситуації, в яких поведінка була зумовлена бажанням отримати схвалення інших, та розуміти причини таких дій. У процесі розвитку самосвідомості важливим є також аналіз власних мотивів, щоб зрозуміти, чи є рішення результатом власних бажань, чи соціального тиску (Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.) [1].

Значну роль у розвитку рефлексії відіграє розпізнавання впливу соціального тиску. Людині потрібно вміти визначати моменти, коли її дії спричинені бажанням відповідати соціальним очікуванням, а не внутрішнім переконанням, що може супроводжуватися негативними емоціями, такими як тривога або дискомфорт, які сигналізують про конфлікт між особистими потребами і соціальними вимогами. Усвідомлення цих емоцій є важливим елементом саморефлексії (Балахтар В. В.) [2].

Отримання зворотного зв'язку від інших людей також може бути корисним для розвитку самосвідомості. Воно допомагає побачити, як людина сприймається оточуючими, і виявити розбіжності між власною оцінкою своєї поведінки і тим, як її бачать інші. Додатково можна використовувати моделювання ситуацій, у яких людина стикається з соціальним тиском, що допоможе проаналізувати її реакції та прийняті рішення (Балахтар В. В.) [2].

Розуміння впливу соціальних ролей на поведінку також є важливим. Люди часто діють згідно з очікуваннями, які накладають їхні соціальні ролі (батька, колеги тощо). Аналіз своєї поведінки в таких ролях дозволяє зрозуміти, наскільки сильно ці ролі впливають на рішення.

Формування асертивної поведінки – це процес розвитку вміння висловлювати свої думки, потреби та емоції відкрито й чесно, при цьому з повагою до прав і почуттів інших людей. Асертивна поведінка допомагає уникати як пасивного підкорення, так і агресивної комунікації, дозволяючи

знайти баланс між власними інтересами та інтересами оточуючих. Вона сприяє збереженню особистих кордонів і є важливим інструментом у побудові ефективних та здорових стосунків (Величко О., Янковська Т.) [8].

Першим кроком у формуванні асертивності є усвідомлення власних прав і кордонів. Людина повинна розуміти, що вона має право відстоювати свої інтереси, говорити «ні» без почуття провини, захищати свої кордони та приймати рішення, що відповідають її переконанням, що дозволяє уникати підкорення зовнішньому тиску або маніпуляціям.

Важливою складовою є розвиток навичок чіткої та відкритої комунікації, де людина прямо й конкретно висловлює свої думки й почуття, використовуючи «Я-повідомлення», що знижує ризик конфліктів, оскільки фокусує увагу на власних переживаннях, а не на звинуваченні іншої людини (Величко О., Янковська Т.) [8].

Асертивна поведінка також вимагає навчитися конструктивно відстоювати свою точку зору, вміючи аргументовано захищати свої переконання. Людина має бути готовою до обговорень і діалогу, не вдаючись до агресії, але й не погоджуючись пасивно з іншими, що включає здатність говорити «ні» без почуття провини чи страху відмови.

Контроль емоцій та збереження спокою в конфліктних ситуаціях є важливою частиною асертивної поведінки. Людина, що діє асертивно, не дозволяє агресії чи тривозі впливати на її раціональні рішення, зберігаючи рівноваженість у складних ситуаціях, що досягається через практику технік самоконтролю та методів релаксації (Величко О., Янковська Т.) [8].

Вміння висловлювати свої почуття та емоції конструктивно є ще одним ключовим аспектом асертивної поведінки. Людина має навчитись говорити про свої емоції, як позитивні, так і негативні, без страху осуду, що допомагає уникнути накопичення негативних емоцій і сприяє більш здоровому емоційному клімату у стосунках (Білова М. Е.) [3].

Одним із важливих елементів асертивності є розвиток навичок активного слухання – здатність зосереджуватися на словах співрозмовника,

уважно слухати без перебивання, що допомагає будувати довіру і розуміння у спілкуванні.

Крім того, асертивна поведінка передбачає впевненість та гнучкість. Людина має бути впевненою у своїх поглядах, але водночас відкритою до зворотного зв'язку та готовою до компромісу, якщо це необхідно.

Асертивна поведінка сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі, допомагає вибудувати здорові межі у відносинах, а також сприяє конструктивному вирішенню конфліктів. Люди, що діють асертивно, відчувають менше стресу і внутрішнього напруження, оскільки вміють висловлювати свої потреби та захищати свої кордони. Формування цих навичок є важливим кроком до гармонійних стосунків і підвищення якості життя (Білова М. Е.) [3].

Зниження залежності від зовнішніх оцінок є важливим процесом для розвитку особистісної автономії і внутрішньої стійкості, що дозволяє людині зменшити вплив думок і оцінок оточуючих на свою емоційну реакцію та поведінку, сприяючи підвищенню внутрішньої впевненості та якості життя. Першим кроком у цьому процесі є формування внутрішньої самооцінки. Людина повинна навчитися оцінювати себе на основі власних досягнень і переконань, а не залежати від зовнішніх стандартів або схвалення, що можна досягти шляхом ведення щоденника досягнень, де фіксуються власні успіхи та позитивні якості (Білова М. Е.) [3].

Другим важливим аспектом є розвиток автономного мислення, що означає вміння приймати рішення, керуючись власними цілями і потребами, а не намагаючись відповідати очікуванням інших. Людина повинна навчитись аналізувати ситуації самостійно та приймати рішення, що відповідають її власним пріоритетам. Практика критичного мислення, де особа розглядає інформацію і оцінює її з позицій власних переконань, є корисною для розвитку автономного мислення (Лефтеров В. О.) [22].

Розвиток стійкості до критики є ще однією ключовою складовою зниження залежності від зовнішніх оцінок. Людина повинна навчитися

сприймати критику конструктивно і розрізняти об'єктивну інформацію від суб'єктивних думок або маніпуляцій, що допомагає зменшити вплив критики на самооцінку і використовувати її як інструмент для самовдосконалення. Техніки аналізу критики допоможуть виявити конструктивні аспекти і навчитися реагувати на них без негативного впливу на власну самооцінку (Лефтеров В. О.) [22].

Важливим є також відмова від перфекціонізму. Людина, що намагається досягти ідеалу, часто зазнає стресу через невідповідність зовнішнім очікуванням. Прийняття своїх недоліків і розуміння, що помилки є частиною процесу розвитку, допомагає зменшити тиск і зосередитися на реальних досягненнях. Ведення «щоденника помилок», де фіксуються помилки і висновки з них, може допомогти в подоланні перфекціонізму (Лефтеров В. О.) [22].

Усвідомлення власних цінностей і цілей є ключовим для зниження залежності від зовнішніх оцінок. Людина повинна чітко визначити свої життєві пріоритети та цілі, щоб приймати рішення, виходячи з власних переконань, що сприяє тому, що людина залишається вірною своїм принципам і не підлягає впливу зовнішніх стандартів. Вправа на ідентифікацію особистих цінностей допоможе визначити свої пріоритети і зосередитися на їх досягненні (Величко О., Янковська Т.) [8].

Розвиток емоційної незалежності також є важливим аспектом цього процесу. Людина має навчитися контролювати свої емоції і знайти джерела внутрішнього задоволення, що знижує потребу в зовнішньому схваленні. Медитація, техніки самоконтролю та методи релаксації допомагають зберігати спокій і впевненість, незалежно від думок інших.

Побудова впевнених міжособистісних відносин є важливим компонентом зниження залежності від зовнішніх оцінок. Важливо навчитися спілкуватися асертивно, відстоюючи свої інтереси без агресії та підкорення, що допомагає створювати здорові відносини, де людина не відчуває необхідності відповідати чужим очікуванням (Величко О., Янковська Т.) [8].

Зниження залежності від зовнішніх оцінок є ключовим для підвищення якості життя, розвитку внутрішньої стійкості та самовпевненості, що дозволяє людині діяти самостійно, приймати рішення на основі власних переконань і зменшити емоційний стрес від потреби в схваленні з боку інших.

Розвиток навичок самоприйняття є суттєвим аспектом особистісного зростання, що сприяє підвищенню якості життя і психічного здоров'я. Самоприйняття передбачає позитивне ставлення до власних особистих рис, якостей і особливостей, без критики чи осуду, що допомагає людині відчувати себе більш впевненою, зменшити стрес і тривогу, а також покращити стосунки з оточенням.

Один із основних аспектів самоприйняття – це прийняття власних недоліків і слабкостей. Люди часто намагаються приховувати свої недоліки або відмовлятися від них, що може призводити до почуття невпевненості. Прийняття своїх слабких сторін дозволяє зменшити внутрішній конфлікт і зосередитися на особистісному зростанні, що можна досягти, ведучи журнал самоприйняття, де фіксуються недоліки і розмірковується над тим, як їх можна прийняти і працювати над ними без самокритики (Величко О., Янковська Т.) [8].

Другим важливим аспектом є оцінка своїх сильних сторін. Розуміння і визнання своїх досягнень і позитивних якостей формує позитивний образ себе, що може включати особисті та професійні досягнення. Ведення списку власних досягнень і позитивних якостей допомагає підтримувати впевненість і позитивний настрій (Величко О., Янковська Т.) [8]

Розвиток позитивного внутрішнього діалогу також є важливим. Люди часто ведуть негативний внутрішній діалог, що підриває самооцінку. Замінювання негативного діалогу на позитивний і конструктивний сприяє розвитку здорового ставлення до себе. Техніки когнітивної поведінкової терапії можуть допомогти в зміні негативних думок на підтримуючі та позитивні.

Усвідомлення і прийняття власних емоцій є ще одним важливим аспектом, що допомагає уникнути самокритики і підтримує здоровий емоційний фон. Ведення щоденника емоцій, де людина записує і аналізує свої емоційні переживання, сприяє кращому розумінню і прийняттю своїх емоцій без осуду (Бочарова О. В.) [7].

Розвиток самовизнання і самоповаги також є важливим для самоприйняття, що включає вміння визнавати свою цінність і досягнення, незалежно від зовнішніх оцінок. Техніки самоприйняття, такі як вправи на позитивне самоствердження, допомагають підтримувати впевненість у своїх досягненнях і якостях (Бочарова О. В.) [7].

Прийняття змін і невизначеності є важливим для зниження тривоги і стресу. Людина повинна навчитися адаптуватися до нових ситуацій і змін, не відчуваючи загрози для своєї самооцінки. Розвиток гнучкості мислення через вправи на прийняття змін може допомогти в адаптації до нових обставин (Загурська І.С.) [11].

Нарешті, підтримка здорових відносин також сприяє самоприйняттю. Наявність підтримуючих і позитивних стосунків допомагає людині відчувати свою цінність і підвищувати самоповагу. Активний пошук і підтримка таких відносин допомагають підтримувати позитивне ставлення до себе.

Розвиток навичок самоприйняття дозволяє людині зменшити стрес, підвищити емоційну стійкість і покращити якість життя, що є основою для здорового особистісного розвитку і щасливого життя, сприяючи тому, щоб людина могла діяти самостійно і впевнено, незалежно від зовнішніх оцінок та очікувань (Загурська І.С.) [11].

Ефективність тренінгової програми щодо роботи з соціально бажаною поведінкою можна оцінити за кількома ключовими критеріями, що стосуються як короткострокових результатів (зміна сприйняття та поведінки учасників після тренінгу), так і довгострокового впливу на їхні особистісні та соціальні навички (Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А.) [1].

1. Підвищення усвідомленості.

Учасники тренінгу розвивають розуміння того, що таке соціально бажана поведінка, як вона впливає на їхні рішення та життєві цілі. Завдяки вправам, що розкривають механізми соціального тиску, учасники стають більш обізнаними про ситуації, в яких вони підпорядковуються очікуванням інших, і можуть свідомо їх регулювати.

2. Формування навичок самовираження.

Програма сприяє розвитку навичок асертивності та впевненості в собі. Учасники вчаться відкрито виражати свої думки та бажання, не піддаючись надмірному впливу соціальних стандартів. Рольові ігри та практичні вправи допомагають закріпити ці навички, що дозволяє учасникам відчувати себе впевненіше в реальних життєвих ситуаціях.

3. Баланс між внутрішніми потребами та соціальними очікуваннями.

Тренінг допомагає учасникам краще зрозуміти, як знайти баланс між своїми власними прагненнями та суспільними вимогами, що сприяє підвищенню самооцінки та мотивації, оскільки учасники вчаться ставити цілі, які відповідають їхнім особистим бажанням, а не лише соціальним нормам.

4. Зменшення стресу від соціального тиску.

Учасники отримують практичні інструменти для зменшення негативного впливу соціального тиску, що дозволяє їм відчувати менше тривоги та стресу в ситуаціях, коли потрібно діяти всупереч очікуванням суспільства. Вони починають більш свідомо приймати рішення, засновані на своїх власних потребах та цінностях.

5. Підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Завдяки тренінгу учасники розвивають впевненість у власних силах і можливостях, що відображається на їхній здатності досягати власних цілей, приймати самостійні рішення і не піддаватися маніпуляціям чи зовнішньому впливу.

6. Задоволеність життям.

Довгостроковий ефект програми може включати підвищення загальної задоволеності життям. Учасники, які навчилися ефективно балансувати між своїми особистими бажаннями та зовнішніми вимогами, стають більш задоволеними своїм життям і досягненнями.

7. Покращення міжособистісної взаємодії.

Учасники, що пройшли тренінг, стають більш відкритими і чесними в стосунках з оточенням, що покращує якість міжособистісної взаємодії, оскільки вони менше орієнтуються на соціальні стандарти і більше на особисті цінності, що створює більш автентичні та глибокі стосунки.

Для оцінки результатів програми може бути використаний зворотний зв'язок від учасників, анкети до і після тренінгу, а також спостереження за змінами в їхній поведінці. Результативність також можна оцінити за такими показниками, як підвищення самооцінки, покращення життєвої задоволеності та розвиток асертивних навичок, які учасники продемонструють після завершення програми.

Таким чином, тренінгова програма є ефективним інструментом для формування більшої впевненості в собі, гармонізації особистих цінностей і соціальних вимог, а також покращення якості життя учасників.

Висновки до розділу II.

Розділ II присвячений емпіричному дослідженню зв'язку між соціально бажаною поведінкою та життєвим успіхом особистості, а також розробці відповідної тренінгової програми. У рамках цього розділу було виконано кілька важливих етапів дослідження.

Для дослідження використовувались різні психодіагностичні методики, які дозволяли виміряти рівень соціально бажаної поведінки, самоефективності, задоволеність життям та потребу у досягненнях. Процедура дослідження включала збір даних за допомогою опитувань та тестів серед респондентів, з подальшим аналізом отриманих результатів.

Особлива увага була приділена правильній організації дослідження, щоб забезпечити точність і достовірність отриманих даних.

Аналіз даних показав, що соціально бажана поведінка може по-різному впливати на життєвий успіх особистості, залежно від рівня соціальної бажаності. Було виявлено, що високий рівень соціальної бажаності корелює з нижчими показниками самоефективності, потреб у досягненнях та задоволеності життям. Навпаки, середній і низький рівень соціальної бажаності пов'язаний з вищими рівнями самоефективності, більшою потребою у досягненнях і вищою задоволеністю життям, що вказує на те, що люди, які менше орієнтовані на соціальні очікування, можуть бути більш успішними та задоволеними у своєму житті завдяки більшій впевненості у власних силах та мотивації до досягнень.

На основі результатів дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на роботу із соціально бажаною поведінкою. Метою тренінгу є підвищення усвідомленості учасників щодо впливу соціальних очікувань на їхнє життя, навчання асертивної поведінки та розвитку навичок самовираження без надмірної орієнтації на зовнішні оцінки. Програма включає серію практичних вправ і рольових ігор, що спрямовані на формування балансу між власними потребами та соціальними вимогами, а також на підвищення самооцінки і життєвої задоволеності.

Отже, соціально бажана поведінка, хоча й необхідна для успішної соціалізації, може стати перешкодою на шляху до особистого розвитку, якщо вона домінує над індивідуальними прагненнями. Для досягнення життєвого успіху важливо підтримувати баланс між зовнішніми очікуваннями і власними цінностями, а тренінгова програма є ефективним інструментом для формування такого балансу.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами було сформовано наступні висновки:

1. Соціальна бажаність в психології розглядається як тенденція особи діяти або відповідати таким чином, щоб відповідати соціально прийнятним нормам та очікуванням, навіть якщо це не є її справжніми переконаннями чи поведінкою. Основні підходи до розуміння соціальної бажаності включають концепції соціального контролю, соціальних норм і самопрезентації. Важливим є також розмежування між соціально бажаною поведінкою та її реальними проявами у міжособистісних стосунках і самовідчутті особи.

2. Життєвий успіх особистості визначається як здатність досягати власних цілей і відчувати задоволення від життя, що включає не лише матеріальний успіх, але й особистісне задоволення, соціальне визнання і гармонію. Чинники, що впливають на життєвий успіх, охоплюють особистісні якості (самоорганізація, мотивація, самомотивація), соціальні умови (підтримка соціального оточення, доступ до ресурсів), а також психологічні аспекти (самооцінка, стійкість до стресу, здатність до саморегуляції).

3. Емпіричне дослідження показало, що соціально бажана поведінка має різний вплив на життєвий успіх залежно від рівня її прояву. Високий рівень соціально бажаної поведінки часто співвідноситься з нижчими рівнями самоефективності та потреби в досягненнях, а також з низькою задоволеністю життям. Натомість, середні рівні соціальної бажаності можуть бути позитивно пов'язані з середніми показниками самоефективності та задоволеності життям. Низький рівень соціально бажаної поведінки корелює з високим рівнем самоефективності і задоволеності життям, що вказує на важливість внутрішнього самоприйняття і автономії.

4. Розробка тренінгової програми повинна враховувати основні аспекти розвитку соціально бажаної поведінки. Програма повинна включати модулі, що сприяють розвитку самосвідомості та рефлексії, формуванню асертивної поведінки, зниженню залежності від зовнішніх оцінок, а також розвитку навичок самоприйняття. Заняття повинні бути інтерактивними, включати вправи на самооцінку, рольові ігри, обговорення і групову роботу для забезпечення комплексного підходу до зміни соціально бажаної поведінки.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість балансу між соціально бажаною поведінкою і особистими цінностями та переконаннями для досягнення життєвого успіху. Розробка ефективної тренінгової програми допоможе особам зменшити залежність від зовнішніх оцінок, розвинути впевненість у собі та досягти більшого особистісного і професійного успіху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Х. : ХНАДУ, 2015. 315 с.
2. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція : навч.-метод. посіб. Вижниця : Черемош, 2015. 431 с.
3. Білова М. Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2015. 113 с.
4. Борис І. Мотиваційна сфера як проблемний чинник поведінки. *Психологія і суспільство*. №2 (8). 2002. С. 48-57.
5. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять успіх, успішність, життєвий успіх, життєва успішність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. №3 (2). 2017. С. 142-148.
6. Боровинська І. Є. Життєва успішність як феномен, на який впливає ефект соціальної бажаності. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. № 1. 2019. С. 199-205

7. Бочарова О. В. Соціальна бажаність як фактор самопрезентації особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2010. № 74. С. 11-15.
8. Величко О., Янковська Т. Управління конфліктами та стресом. Посібник для працівників апарату суду. Київ, 2010. 192 с.
9. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. 2015. №2. С. 221-231.
10. Голентовська О. С. Проблема особистісної успішності в командній діяльності крізь призму української і російської наукової думки. *Проблеми політичної психології*. 2015. №2. С. 209-220.
11. Загурська І.С. Розвиток самооцінки творчих здібностей в учбово-творчій діяльності. *Актуальні проблеми реформування системи виховання та освіти в Україні: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 24-25 квітня 2015 року): Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. С. 9-14.
12. Заржицька О. Життєвий успіх як соціально-психологічна проблема. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція*. 2024. С. 267-272.
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Золотова Г. Формування ідей профілактики адиктивної поведінки у теоріях особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. №22. 2011. С. 53-56.
15. Івачевська О. В. Дослідження особливостей репродуктивної мотивації молодих жінок: проблеми та перспективи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. №32. 2013. С. 152-162.

16. Ільїна Ю. М. Історико-психологічний аналіз моделей життєвої успішності. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К. : Ніка-Центр, 2011. № 39. С. 169-181.

17. Ільїна Ю. М. Психологія успіху: онтологія проблематики. *Психологічна теорія і технологія навчання: збірник «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені ГС Костюка АПН України*. №8. 2008. С. 45-56. Режим доступу <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/>

18. Ільїна Ю.М. Методика дослідження життєвого сценарію «успіх». *Актуальні проблеми психології. Том. 3.: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. №7. С. 244-256. Режим доступу: http://hb.ntta.gov.ua/1711/1/Lototska_lifescenario_research_metod_2010.pdf

19. Кириченко В. І., Нечерда В. Б., Єжова О. О. Стан сформованості просоціальної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка і психологія*. №4.101. 2018. С. 37-43.

20. Козирєв М. П. Девіантна поведінка як соціально-психологічне явище та її профілактика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна*. №1. 2016. С. 28-39.

21. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

22. Лефтеров В. О. До питання ефективності психологічних тренінгів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2010. № 24–25. С. 57–60.

23. Маркозова О. О. Навчання впродовж життя—необхідна передумова досягнення життєвого успіху людини. *Вісник Національного*

університету *Юридична академія України імені Ярослава Мудрого. Серія: Політологія. №2. 2016. С. 198-205.*

24. Недозим І. В. Особливості емоційного та поведінкового компонентів соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. №2. 2018.* Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_2_8

25. Олійник Н. Ю. Особистісні процеси професійного розвитку індивіда. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Економічна. №1. 2023. С. 48-54.*

26. Подмазін С. І. Еволюція концепту життєвий успіх. *Культурологічний вісник. №37 (1). 2017. С. 93-100.*

27. Попович І. С. Соціальні очікування як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології. К.: Фенікс. 2016. Т.1. № 44. С. 138–143.*

28. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. *Проблеми заг. та пед. психології. К. 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259–268.*

29. Практикум з загальної психології : метод. рекомендації до практичних занять з курсу «Практикум з загальної психології» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / укладач Т. Д. Мостова. Одеса, 2023. 32 с.

30. Психодіагностика : практикум / уклад. : Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та допов. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с.

31. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

32. Салміна Н. Г., Іовлева Т. Є., Тиханова І. Л. Методика діагностики соціально бажаної поведінки, дослідження феномена соціально бажаної

поведінки у дошкільному віці. *Психологічна наука та освіта*. 2006. №4. С. 81-94.

33. Сгонникова О. С., Вакал В. В. Життєвий успіх у системі цінностей сучасної молоді. *Сучасна вища освіта: проблеми та перспективи: VII Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів і науковців: тези доповідей*, Дніпро, 21 березня 2019 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2019. С. 194.

34. Федорова М.А. Змістова характеристика моральних цінностей молодших школярів. *Молодь і ринок*. Дрогобич, 2016. С. 56-62.

35. Шевченко А. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної бажаності та ціннісних орієнтацій в юнацькому віці. *Інсайт*, №1. 2019. С. 90-95.

36. Ярема А. І. Соціологічний аспект сутності феномену успіху. *Шевченківська весна: матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених*. К. : Логос, 2010. Вип. VIII. 444 с.

37. Ярема А. І. Феномен успіху в соціологічному вимірі. *Вісник Львівського університету. Серія Соціологічна*. №4. 2010. С. 92-99.

38. Barker E. T., Bornstein M. H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc.* 2010. № 30(2). P. 205–224.

39. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, №3 (95), 1984. pp. 542–575.

40. Diener E., Diener, M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, №68(4), 1995. P. 653–663.

41. Snyder C. R. The self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, №63(2), 1992. P. 285-294.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун (SDS)

1. Іноді мені важко продовжувати роботу, якщо мене не заохочують.
Так/Ні
2. Іноді відчуваю образу, коли не домагаюся свого.
Так/Ні
3. Кілька разів я кидав щось робити, тому що занадто мало думав про свої здібності, бо був невисокої думки про свої здібності.
Так/Ні
4. Були часи, коли мені хотілося повстати проти людей, які мають владу, хоча я знав, що вони мають рацію.
Так/Ні
5. З ким би я не розмовляв, я завжди вмію слухати.
Так/Ні
6. Були випадки, коли я кимось скористався..
Так/Ні
7. Я завжди готовий визнати свою помилку.
Так/Ні
8. Іноді я намагаюся звести рахунки, а не пробачити та забути.
Так/Ні
9. Я завжди ввічливий, навіть із неприємними людьми.
Так/Ні
10. Мене ніколи не дратувало, коли люди висловлювали ідеї, які сильно відрізнялися від моїх.

Так/Ні

11. Були часи, коли я дуже заздрих щастю інших.

Так/Ні

12. Іноді мене дратують люди, які просять про послуги.

Так/Ні

13. Я ніколи навмисно не говорив чогось, що зачепило б чийсь почуття.

Так/Ні

Додаток Б

Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої діяльності.

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Додаток В

Шкала оцінки потреби у досягненні успіху (Ю.М. Орлов)

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Якщо Ви згодні з висловом, то поруч із його номером напишіть так або поставте знак +, якщо не згодні – ні (-).

1. Думаю, що успіх у житті швидше залежить від випадку, ніж від розрахунку.

2. Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить всякий сенс.
3. Для мене у будь-якій справі важливіше не його виконання, а кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живуть далекими цілями, а не близькими.
6. У житті я мав більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся вдосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене лінєвим.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні, скоріше, обставини, ніж я сам.
12. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
13. Мої батьки надто суворо контролювали мене.
14. Лїнь, а не сумнів в успіху, змушує мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена в собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси невеликі.
17. Я старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би, скоріше, про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя є нижчим, ніж у моїх товаришів.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від справ.

Додаток Г

Шкала задоволеності життям Е.Дїнера

Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

Цїлком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Цілком не згоден

Не згоден

Швидше не згоден

Важко відповісти

Швидше згоден

Згоден

Цілком згоден