

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНИХ МАСОК ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота

На здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 07- 231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Микола ГЕКАЛО

Керівник: к.психол.н., доцентка

Олена ШЕЛЕСТОВА

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Людмила ГРИДКОВЕЦЬ

Івано-Франківськ, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження самооцінки та соціально-психологічних масок особистості	6
1.1. Самооцінка як особистісна характеристика	6
1.2. Соціально-психологічні маски особистості: визначення, характеристики	17
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу самооцінки на формування соціально-психологічних масок особистості	29
2.1. Особливості формування вибірки та характеристика емпіричного дослідження	29
2.2. Результати емпіричного дослідження самооцінки та соціально-психологічних масок особистості	33
2.3. Інтерпретація та обґрунтування зв'язків самооцінки та соціально-психологічних масок особистості	39
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Центральною складовою особистості в наш час стає самооцінка. Вона істотно впливає на життєві позиції людини, її амбіції та загальну систему цінностей. Розвиток особистості неможливий без змін самооцінки. Як складова Я-концепції, вона дає людині можливість оцінювати себе з різних ракурсів: свою особистість, поведінку, діяльність. Завдяки самооцінці людина може аналізувати як окремі аспекти своєї особистості, так і цілісний образ. Тому самопізнання, розуміння своєї самооцінки, факторів, що впливають на її формування, стає надзвичайно важливим завданням. Виявлення та корекція проблем у цій сфері дозволяють людині вчасно усунути труднощі та скерувати зусилля на самовдосконалення.

Під "маскою" розуміють тимчасове перетворення особистості, що може бути помічено як у зміні поведінки, так і в зовнішньому вигляді. Вказані зміни мотивовані як власними бажаннями та потребами людини, так і очікуваннями та тиском з боку суспільства. Деякі маски можуть мати позитивний вплив, коли вони допомагають людині відчувати себе більш впевнено й компетентно. Інші маски призводять до самообману або відчуження від справжнього "Я".

У вивченні особливості самооцінки слід відзначити внесок видатних іноземних дослідників, таких як Вільям Джеймс, Хельмут Ремшмідт, Карл Роджерс, Карен Хорні, Абрагам Маслоу. Сучасна класифікація соціально-психологічних масок ґрунтується на ідеях таких дослідників як: Л. Бурбо, К.Г. Юнг і, частково, І. Якобі та З. Фройд. Тему неавтентичного життя, як вічної маски, розглядав Стивен Джозеф. Особливу увагу на вивчення самооцінки, як ключового елементу у формуванні особистості, звертали увагу в своїх наукових працях українські автори: А. В. Бахвалова, І. С. Попович, У. Б. Михайлишин, М. В. Гернешій, Ю. М. Кашпур.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження: теоретичний та емпіричний аналіз самооцінки як чинника формування соціально-психологічних масок особистості.

Аби досягти поставленої мети слід виконати такі **завдання дослідження:**

1. Опрацювати теоретичні основи дослідження самооцінки та соціально-психологічних масок особистості;
2. Провести емпіричне дослідження самооцінки та формування соціально-психологічних масок особистості;
3. Встановити зв'язки між самооінкою та соціально-психологічними масками особистості. Зробити висновки.

Об'єкт дослідження: самооцінка та соціально-психологічні маски особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та формування соціально-психологічних масок особистості.

Для вирішення поставлених завдань було обрано і реалізовано комплекс **методів:** *теоретичні* – порівняння, синтез, аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з питання дослідження самооцінки і формування соціально-психологічних масок особистості; *емпіричні* – статистичний аналіз, тестування.

Наукова новизна одержаних результатів. В роботі розширені та поглиблені розуміння механізмів, що лежать в основі формування соціально-психологічних масок особистості. Виявлені нові фактори, що опосередковують зв'язок між самооінкою та формуванням соціально-психологічних масок.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості розкрити механізми, за допомогою яких самооцінка впливає

на формування соціально-психологічних масок. Розумінню цих механізмів дозволить розробити більш оптимальні методи психологічної підтримки і консультування та вказати на можливі ризики, пов'язані з низькою самооцінкою та неадаптивним утворенням масок, що може бути корисним для розробки програм профілактики психологічних проблем. Також це може допомогти краще зрозуміти, як люди конструюють свою соціальну ідентичність.

Апробація результатів дослідження. Матеріали кваліфікаційної роботи обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6). За матеріалами магістерської роботи опубліковано тези у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «_____», листопад 2024 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МАСОК ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самооцінка як особистісна характеристика

Важливим аспектом індивідуальності людини є її самооцінка. Вона впливає на подальші прагнення, очікування та життєві установки. В цілому, самооцінка значно впливає на життєдіяльність людини і вектор особистісного зростання. Малеча у віці 2-х років вже енергійно досліджує себе і всесвіт, переживаючи різні почуття та отримуючи досвід про навколишнє. «За допомогою цієї активності індивід формує свою ідентичність. Таким чином, самооцінка - це наше уявлення про себе і наші почуття щодо цього уявлення.» [26]. «Поняття «самооцінка» був запропонований вченим У. Джеймсом, який поєднував його з найсильнішими емоціями, такими як задоволення та гнів. У ширшому значенні «самооцінка» відбиває ступінь задоволеності людини собою» [14].

Самооцінка поєднана зі ступенем амбіцій особистості, зі складністю цілей, які вона хоче досягти. Розбіжність між амбіціями та об'єктивними умовами викликає формування неправильної самооцінки, що, в свою чергу, робить поведінку людини неадекватною. Це може спричиняти емоційні зриви, підвищену тривожність тощо. Самооцінка також відображення в тому, як людина оцінює досягнення та помилки оточуючих.

Самооцінка не тільки є оцінкою особистості своїх достоїнств і недоліків, а й включає оцінку якостей і місця людини в суспільстві, що відіграє ключову роль в регуляції її поведінки. Зазначається, що самооцінка є змінною величиною, яка може змінюватись під впливом

поточного настрою людини: при депресивних станах вона часто знижується, а за маніакальних — підвищується.

Самооцінка грає ключову роль оцінці системи особистісних цінностей. Основним критерієм тут є здатність людини оцінювати саму себе. Головні функції самооцінки можна поділити на регуляторну та захисну. Регуляторна функція допомагає людині приймати рішення щодо її особистих уподобань та виборів. Захисна функція забезпечує відносну стабільність особистості та її незалежність. Самооцінка впливає безліч аспектів життя людини: з його відносини з оточуючими, з його здатність до самокритиці і вимогливості себе. Вона також впливає на ефективність його діяльності та на його особистісний розвиток.

Самооцінка людини складається з двох ключових елементів: когнітивного та емоційного. Когнітивний елемент включає знання себе, а емоційний – ставлення себе. Ці два компоненти тісно пов'язані і не можуть існувати окремо. Знання себе людина набуває через взаємодію з іншими, і це знання неминуче супроводжуються емоціями, інтенсивність яких залежить від важливості цих взаємовідносин.

Когнітивний компонент самооцінки є сукупністю переконань себе, які може бути як реалістичними, так і суперечити реальності. Основні критерії когнітивного аспекту самооцінки включають ступінь реалістичності, обґрунтованість самооцінки, різноманітність та широту самооцінних суджень, а також форму вираження цих суджень (проблематичну чи категоричну).

Емоційний компонент самооцінки – це емоційне ставлення до цих переконань, що виражає оцінні характеристики когнітивних аспектів самооцінки.

Поєднання когнітивного та емоційного компонентів надає самооцінці внутрішньо диференційованого характеру, який безпосередньо впливає на їх розвиток.

Формування самооцінки як механізму довільної психічної саморегуляції пов'язане з посиленням процесів самосвідомості та одночасним їх скороченням завдяки підвищенню автоматизму їх функціонування. Самооцінка є умовою та засобом створення таких складових самосвідомості, як «образ Я» та «Я-концепція».

«Я-концепція» відображає рівень розвитку знань суб'єкта про себе, що функціонують як сформована, ієрархічна, організована та відносно стабільна система. Ця система є постійним елементом самосвідомості, визначаючи специфіку сприйняття людиною навколишнього світу та її загальне ставлення до себе.

Рефлексія відіграє особливу роль у формуванні самооцінки. Вона дозволяє людині спостерігати себе через призму власних почуттів, розрізняючи діюче, мисляче та оцінююче «Я».

Рефлексія забезпечує самооцінці зворотний зв'язок, що дозволяє суб'єкту оцінювати свої цілі з точки зору перспектив успіху, коригувати їх відповідно до різних норм, відчувати відповідальність за результати, обмірковувати їх наслідки для себе та оточуючих. Через рефлексію людина свідомо висуває цілі діяльності та поведінки, розробляє плани їх реалізації, осмислює свої потреби у системі прийнятих цінностей, перетворює зовнішні вимоги на особистісно значущі, прогнозує наслідки своїх дій.

Таким чином, високий рівень самооцінки пов'язаний з умінням людини обґрунтовувати її та використовувати відповідні засоби для її підтримки.

Мотиви та емоційні імпульси, які спонукають людину діяти відповідно до її уявлень про себе, дуже різноманітні. Прагнення до позитивного образу «Я» є одним з основних мотивів людської поведінки. Люди завжди віддають перевагу високій самоповазі перед низькою, чітким і стабільним уявленням про себе перед розмитими та невизначеними, впевненості у собі перед невпевненістю тощо. Ставлення

людини до себе завжди емоційно забарвлене, і ця емоційна інтенсивність пронизує всі сфери її життя. Найстійкіший і, можливо, найсильніший мотив такого роду – самоповага. Інший специфічний мотив – відчуття «постійності Я», яке спонукає індивіда підтримувати стабільність сформованої «схеми самості», навіть якщо вона не зовсім задовільна. Взаємодія цих двох мотивів останніми роками стала предметом спеціальних експериментальних досліджень.

«Самооцінка є фундаментом індивідуальності, формуючись в процесі життєвого досвіду під впливом різних факторів (реального Я та ідеального Я). Реальне Я – це те, як людина бачить і оцінює себе насправді, тоді як ідеальне Я – це уявлення про неї в очах її соціального оточення (сім'ї, друзів, колег по роботі, сусідів тощо)» [6]. Можна виділити три її рівня: занижену, завищену та адекватну. Кожен із цих рівнів має свої характерні риси.

Ознаки низької самооцінки виявляються у тривожному типі характеру. Такі люди зазвичай не впевнені в собі, нерішучі, сором'язливі, надмірно обережні і гостро потребують схвалення та підтримки оточуючих. Вони легко піддаються впливу інших і часто йдуть за ними, не замислюючись. Комплекс неповноцінності змушує їх прагнути самоствердження будь-якими засобами, що робить їх нерозбірливими у виборі методів досягнення цілей. Людина з низькою самооцінкою часто прагне компенсувати свої недоліки і довести собі та оточуючим свою значимість, але при цьому ставить перед собою цілі, значно нижчі від своїх реальних можливостей. Особи з низькою самооцінкою схильні зациклюватися на своїх проблемах, перебільшуючи їхню значимість. Вони часто надто вимогливі до себе та інших, надмірно самокритичні, замкнуті, заздрісні, підозрілі, мстиві та жорстокі. Ці люди часто вважають себе невдахами і не помічають своїх успіхів, через що не усвідомлюють повною мірою своїх сильних сторін. Низька самооцінка зазвичай утворюється у дитинстві, але може розвинутих і пізніше через постійне

порівняння себе з іншими. Такі люди нерідко стають занудами, викликаючи конфлікти як у роботі, і у сім'ї. Для їх зовнішнього вигляду характерні: втягнута голова, нерішуча хода та уникнення зорового контакту під час розмови.

Люди із завищеною самооцінкою схильні переоцінювати свої здібності і часто вважають, що оточуючі їх недооцінюють. Це призводить до зарозумілого, пихатого, а іноді й агресивного ставлення до інших. Їм необхідно, щоб їхню перевагу визнавали. Такі люди прагнуть переконати всіх у своїй перевазі, через що їх часто уникають. Завищена самооцінка проявляється у комплексі переваги – переконаності у своїй винятковості. Вони ідеалізують себе, перебільшуючи свої здібності та значущість для оточуючих. Щоб підтримувати свій високий рівень самооцінки, вони заперечують свої невдачі та видають слабкості за переваги. Такі люди стають емоційно нечутливими та не прислухаються до чужої думки. Невдачі вони пояснюють зовнішніми факторами, чужими підступами чи обставинами, але ніколи не визнають своїх помилок. Критику сприймають як заздрість чи причіпки. Їхня поведінка передбачувана і стабільна, а зовнішні ознаки включають високо підняту голову, пряму поставу, тривалий і прямий погляд, а також командні нотки в голосі.

Адекватна особистісна самооцінка відповідає реальним результатам діяльності людини, її життєвим фактам та очікуванням референтної групи. Вона не завищена і не занижена та відображає реалістичне сприйняття своїх можливостей, обмежень та місця серед людей, а також у житті загалом. Адекватний рівень самооцінки передбачає здорову самооцінку та правильне співвідношення власних сил з цілями різного ступеня важливості та очікуваннями оточуючих. На її формування впливають безліч факторів: особисті думки та сприйняття, реакція оточуючих, досвід спілкування в школі, з друзями та в родині, стан здоров'я, фізичні особливості, культурний рівень родини та середовища, релігійна приналежність, соціальний статус, професійна

реалізація та роль. Це сприяє відчуттю внутрішньої гармонії та стабільності, дозволяючи вибудовувати позитивні відносини з оточуючими, допомагає виявляти позитивні риси особистості, одночасно приховуючи чи компенсуючи недоліки.

Отже, різні аспекти самооцінки конструктивно впливають на життєдіяльність особистості. Коли індивід впевнений у своїй цінності, він має адекватне уявлення про себе, що веде до позитивного ставлення до життя і гармонійного психологічного стану. Це сприяє постановці цілей і їх досягненню, а також створенню наповнених і емоційно забарвлених стосунків із оточенням. Проте, якщо індивід надто високо оцінює свій потенціал, це може призвести до нарцисизму, егоцентричності, зарозумілості та маніпуляцій. Такі люди не бажають аналізувати свої помилки і не здатні вчитися на них. Навпаки, занижена самооцінка може призвести до депресивних станів, неадекватної оцінки своїх можливостей та терпимості до жорстокого ставлення до себе із використанням маніпулятивних технік [6].

На самооцінку впливають наступні чинники, як визначив М. Вагнер: «відчуття прийняття, бажання та кохання (недостатність цих аспектів може викликати емоційні проблеми, які можуть переслідувати людину на протязі життя); відчуття гідності (наявність любові, поваги та підтримки з боку середовища допомагає схвальному сприйняттю своєї особистості); відчуття досвідченості та обізнаності (особистості з здоровим самоусвідомленням та оптимістичним поглядом вірять у свої здібності і вміють успішно долати проблеми)» [14].

Розвиток самооцінки насправді залежить від багатьох чинників. Один із перших і найбільш значущих — це сім'я. Коли дитина народжується, вона не має уявлення про себе, про правильну поведінку чи критерії самооцінки. Вона покладається на досвід дорослих, які її оточують, та їхні оцінки. У перші роки життя самооцінка формується переважно на основі інформації, отриманої в сім'ї, та відносин з батьками.

Дорослі передають свої оцінки дитині через слова, інтонації, жести та міміку. Особливістю самооцінки у цьому віці є її абсолютність, дитина не порівнює себе з іншими.

На самооцінку дитини, яка відвідує дитячий садок, починають впливати й інші чинники. Зовнішні чинники підтверджують ту самооцінку, яка сформувалася в сім'ї. Дитина з високою самооцінкою справляється з невдачами та труднощами, тоді як дитина з низькою самооцінкою, незважаючи на успіхи, постійно сумнівається у собі. Однієї помилки достатньо, щоб знецінити всі попередні досягнення. Хоча самооцінка ще залишається абсолютною, починають проявлятися елементи порівняльної та відносної самооцінки. Дитина активно взаємодіє з іншими дітьми, пізнає їх і через них себе. Однак роль сім'ї у старшому дошкільному віці залишається дуже значною.

Самооцінка добре розвивається в сім'ї, де любов виражається відкрито, панує повага та взаєморозуміння, де спілкування дружнє і довірливе, помилки сприймаються як досвід, а дитина відчувається потрібною і коханою. Це атмосфера зрілої родини. У неблагополучних сім'ях діти часто відчуваються безпорадними через жорсткі правила, відсутність взаєморозуміння, критику і страх покарання. У таких сім'ях у дітей зазвичай низька самооцінка. Сімейні правила значно впливають на розвиток самооцінки. У деяких сім'ях заведено говорити лише про хороше, реальні проблеми не обговорюються. Таке табу призводить до того, що діти починають брехати, відчувають відчуження та ненависть до батьків, що у свою чергу сприяє формуванню низької самооцінки.

Другим чинником, що впливає на розвиток самооцінки, є вік. Існує припущення, що з віком самооцінка стає більш адекватною. Самооцінка дорослої людини за багатьма показниками більш реалістична та об'єктивна, ніж у підлітків. Діти старшого дошкільного віку частіше оцінюють себе позитивно і пов'язують невдачі із зовнішніми обставинами.

З віком самооцінка переходить від конкретно-ситуаційної до більш узагальненої. Діти старшого дошкільного віку ще не можуть оцінювати свою особистість повною мірою, тоді як діти молодшого шкільного віку вже починають виявляти цю здатність.

Критерії самооцінки також змінюються з віком. У юнацькі роки зовнішність відіграє важливу роль для самооцінки, тоді як у дорослих вона відходить на другий план, поступаючись місцем моральним якостям, розумовим здібностям та іншим аспектам.

Третім значущим чинником, що впливає на розвиток самооцінки, є міжособистісні стосунки. Процес розвитку особистості триває протягом усього життя. Самооцінка також формується та збагачується завдяки досвіду спілкування з іншими людьми та самосприйняттю. Міжособистісне спілкування відіграє тут величезну роль. Недостатність спілкування веде до недорозвинення оціночних здібностей, що призводить до відхилень у самооцінці. Це може бути небезпечно, тому що людина не просто не хоче бачити свої недоліки, вона не вміє їх розпізнавати. Спілкування допомагає людині побачити свої сильні та слабкі сторони, формуючи і коригуючи її самооцінку.

Самосприйняття людини значною мірою залежить від оцінок оточуючих, особливо коли це колективна, групова оцінка. Позитивні думки підвищують самооцінку, а негативні – знижують. Часто ці зміни бувають доволі стійкими. Наприклад, у людини, якій група дала завищені оцінки, з часом підвищується загальний рівень прагнень, що виходить за межі позитивно оцінених якостей.

Психологічні механізми самооцінювання дуже складні. Виникає питання, чи змінюється «образ Я» через те, що людина приймає чужу думку про себе, засвоює зовнішню оцінку, або тому, що вона приймає роль іншого, ставить себе на його місце і вловлює його ставлення? Також, хто і чому стає для людини значущим іншим? Чи залежить «значущість» певної особи переважно від її ієрархічного положення (начальник або

підлеглий), приписуваної їй компетентності (спеціаліст або любитель), належності до певної референтної групи («свій» або «чужий») чи від особистих взаємин з нею (друг або ворог) – це питання залишається відкритим.

Сучасний світ пропонує багатий вибір інструментів для роботи над собою. Психологічні тренінги, консультації фахівців, а також численні статті, книги та відеоматеріали допоможуть кожному охочому підвищити свою самооцінку та зміцнити віру у власні сили.

Кожна людина унікальна і має свої сильні та слабкі сторони. Визнання своєї невпевненості - це не ознака слабкості, а, навпаки, свідчення того, що ти готовий працювати над собою та розвиватись. Потрібно визначити, у яких сферах життя ти відчуваєшся менш упевнено. Це може бути пов'язане з твоїм зовнішнім виглядом, здібностями, стосунками з іншими людьми чи ще чимось. Усвідомивши свої страхи, ти зможеш знайти способи їх подолати і стати впевненішим у собі.

Є сенс прислухатися до свого внутрішнього голосу і зрозуміти, кому він належить: чи це справді ви, чи вплив іншої людини, яка колись сумнівалася у ваших здібностях і силі. Можливо, це голос вашої нерішучої матері, невдахи вчительки або песимістичного старшого брата. Замініть негативні голоси на ті, що підтримують вас: згадайте, що хтось хоч раз хвалив вас і вірив у ваші сили.

Є кілька простих рекомендацій підвищення самооцінки:

Замість того, щоб заздрити успіхам інших, краще зосередься на своїх власних досягненнях. Кожен має свій власний шлях;

Позбудьтеся самокритики. Не лайте себе за зовнішність, кар'єру, відносини чи фінансове становище;

Приймайте компліменти з вдячністю. Коли ви відповідаєте на похвалу, наприклад, словами "та нічого особливого", ви відмовляєтеся від визнання та підтверджуєте своє низьке самооцінювання;

Використовуйте афірмації. Запишіть на картці твердження, такі як "я люблю і приймаю себе" або "я гідна кращого". Повторюйте їх кілька разів на день, особливо вранці та перед сном;

Спілкуйтесь із позитивними людьми. Підтримка та схвалення оточуючих допоможуть вам почуватися краще та підвищити свою самооцінку;

Складіть список своїх досягнень. Увімкніть у нього навіть невеликі успіхи, такі як навчитися кататися на сноуборді або отримати права. Згадайте радість, яку ви тоді відчували;

Запишіть свої позитивні риси. Будьте ласкаві до себе і перерахуйте хоча б 20 своїх переваг. Найчастіше звертайте увагу на цей список;

Давайте більше іншим. Допомагаючи оточуючим, ви відчуєте свою цінність;

Займайтеся улюбленими справами. Знайдіть час для захоплень, які приносять вам радість, навіть якщо робота не тішить;

Будьте вірні собі. Живіть так, як хочете, і не прагнете догодити іншим. Це допоможе вам поважати себе;

Дійте. Приймайте дзвінки та не бійтеся діяти. Кожне зусилля зміцнює почуття самоповаги. Прокрастинація лише призводить до розчарування.

Потреба в самооцінці має на увазі готовність і бажання дотримуватися цих рекомендацій у повсякденному житті, що виявляється нелегким завданням. Доведеться долати інерцію, позбавлятися страхів, протистояти болю і захищати свої переконання навіть від близьких людей.

Не має значення, наскільки комфортні умови оточують нас: раціональність, самовідповідальність і цілісність — це щось, що ми повинні досягти самостійно. Ми маємо право думати чи діяти бездумно, усвідомлювати чи уникати усвідомлення, бачити реальність такою, якою

вона є, чи тікати від неї. Підвищення самооцінки вимагає від нас особистого вибору.

Усвідомлене життя потребує значних зусиль. Підтримка усвідомлення – це справжня робота. Щоразу, коли ми прагнемо підвищити рівень своєї усвідомленості, ми стикаємося з інерцією і боремося з природним прагненням хаосу. Вибираючи осмислене мислення, ми намагаємося створити у собі острівець порядку та ясності.

Перший ворог самооцінки, який вимагає нашого подолання, — це лінь, що є силою інерції та хаосу в психологічному контексті. Хоча поняття «лінь» рідко зустрічається в психологічній літературі, всім відомо, що іноді ми зазнаємо поразки просто через небажання докласти зусиль перед певним викликом. Лінь може бути пов'язана зі втомою, але частіше ми просто не пручаємося інерції.

Другий ворог - прагнення уникати дискомфорту. Усвідомлене життя може вимагати від нас зіткнутися з власними страхами та відкрити двері до невирішеного болю. Прийняття себе може вимагати, щоб ми включили у своє життя думки та почуття, здатні порушити нашу рівновагу та підірвати «офіційний» образ себе. Відповідальність за себе передбачає визнання своєї самотності та відмову від надій на сторонню допомогу. Самоствердження вимагає мужності бути самим собою, не чекаючи схвалення оточуючих, що передбачає ризик втратити комфорт. Цілеспрямованість виштовхує нас зі стану пасивності у світ, повний вимог. Однією з таких вимог є необхідність генерувати власну енергію. Жити цілісно означає вибирати свої цінності та слідувати їм, незважаючи на думки інших. Іноді такий вибір виявляється дуже важким.

У довгостроковій перспективі видно, що люди з високою самооцінкою щасливіші за тих, у кого вона низька. Самооцінка є надійним показником щастя. Однак у короткостроковій перспективі вона вимагає готовності зіткнутися із незручностями, пов'язаними з особистісним зростанням. Прагнення до комфорту саме собою не є

поганим, але якщо ми піддаємося йому та ігноруємо важливі аспекти життя, уникаючи необхідних дій, наша пасивність може призвести до трагічних наслідків.

Якби процес не вимагав зусиль, завзяття та сміливості, у всіх людей була б висока самооцінка. Але життя без праці, боротьби та страждань – це лише дитяча мрія. Один із способів допомогти людям досягти цієї мети – показати, що виконувати необхідні дії не так складно. Не варто сприймати страхи та дискомфорт як катастрофу. Ми здатні прийняти їх як частину життя та успішно справлятися з ними, продовжуючи розкривати свої можливості.

1.2. Соціально-психологічні маски особистості: визначення, характеристики

В умовах сучасного інформаційного суспільства «майстерність жити» для багатьох людей перетворюється на «майстерність грати в житті». Гра як спосіб існування вводить людину в соціальний простір, задає їй роль, правила, сценарій і допомагає усвідомити сенс свободи та відповідальності за виконувану роль. Театральність і гра не лише виражають бажання виконувати роль у житті, але й прагнення захиститися від навколишнього світу, залишаючись вірним собі в глибині. Гра також означає бажання бути іншим, не тільки в ролях, а й у більш глибокому розумінні. Маски, які використовуються у грі, значно збільшують межі самовираження [1].

Людина виконує різні соціальні ролі в суспільстві, часто не усвідомлюючи цього. З позиції «Батька» вона може бути строгим батьком, уважним чоловіком, педагогом, лікарем, начальником, опонентом або продавцем дефіцитних товарів. З позиції «Дитини» – молодим фахівцем, аспірантом, артистом, улюбленцем публіки або зятем,

що бере в борг. З позиції «Дорослого» – сусідом, знайомим, випадковим попутником, колегою або підлеглим, який знає собі ціну.

Ролі не слід плутати з масками: ролі виконуються щиро, а маски надягають нещиро. Маски можуть бути ввічливості, уваги, скромності, строгості тощо. Маска – це набір виразів обличчя, жестів та стандартних фраз, які дозволяють приховувати справжні емоції та ставлення до іншої людини. Носіння масок обмежує людину і потребує багато зусиль. У незвичних чи екстремальних ситуаціях маски важко утримати, і справжні емоції та переконання виходять назовні. Досвідчена людина може розпізнати маску навіть у звичайному спілкуванні: труднощі у зображенні фальшивих почуттів та вираз очей видають, що людина в масці. Під зовнішнім апломбом одразу видно невпевненість, що метається, за бравадою — розгубленість, під вихваланням — сором'язливість, а за зарозумілістю — жалюгідну неприкаяність. Тривале носіння маски залишає відбиток на особистісних якостях, і людині стає важко бути собою. Проте, якщо маска має позитивний характер, таке приростання може бути корисним.

З давніх-давен люди приховували своє справжнє обличчя і тривогу за масками. Останніми роками, збільшилася кількість дітей, які відчують підвищене занепокоєння, невпевненість, емоційну нестабільність та низьку самооцінку. Тривожність може з'явитися на будь-якому етапі шкільного навчання, адже проблеми із засвоєнням матеріалу, взаєминами у класі та соціальною успішністю можуть виникнути як на початку навчання, так і пізніше. Особливо гостро ця проблема зачіпає підлітків, оскільки багато психологічних особливостей цього віку сприяють закріпленню тривожності як стійкої риси особистості. Стремління учнів до самоактуалізації, критичне сприйняття навколишнього світу, формування самооцінки, образу "Я" та "внутрішньої позиції" особистості створюють умови для розвитку тривожності. Небезпека полягає в тому, що тривожність може стати

постійною характеристикою особистості. Підлітки змушені захищати свій внутрішній світ, надягаючи маски та граючи ролі, які їм не властиві. Маска стає ідеальним "прикриттям" такої тривожності.

Людина часто змінюється, надягаючи різні маски хибних особистостей, щоб взаємодіяти зі світом замість свого істинного «я». Маски можуть бути засобом адаптації до оточення, методом самоствердження або захистом від зовнішнього світу. Для одних маски приховують уразливість, іншим допомагають вижити у жорстоких умовах, служать задля досягнення корисливих цілей чи приховування комплексів, і навіть підвищення самооцінки, створюючи ілюзію особистості. У кожному разі, маска – це образ, якому людина намагається відповідати, граючи певну роль суспільстві. Ми розглянемо найпоширеніші з цих масок.

Маска «хорошої людини» полягає в тому, що людина намагається бути гарною, пригнічуючи свої негативні якості, такі як брехня чи агресія. Ці якості можуть раптово проявитися, бо вони лише пригнічені, а чи не усунуті. Хороша людина прагне поваги та визнання, але може бути зовсім іншою, коли залишається одна. Він може мати негативні думки і робити інакше, коли його ніхто не бачить. Однак така маска допомагає підтримувати дисципліну та почуття провини за будь-якого збою, що може сприяти духовному розвитку. Однак часто люди звикають до цієї маски і проживають життя, не будучи істинно собою.

Маска "чесноти" приховує справжні наміри людей, які під виглядом добрих діянь реалізують свої егоїстичні і часом підлі плани. Ці люди входять у довіру, дізнаються про особисту інформацію, а потім використовують її для маніпуляцій. Вони можуть бути будь-ким, від членів сім'ї до знайомих і колег. Наприклад, мати дорослої дитини може під приводом турботи втручатися в її життя, руйнуючи стосунки. Інші "чесноти" можуть переслідувати свої вигоди: просуватися по службі, руйнувати чужі сім'ї або просто із заздрощів псувати життя іншим.

Маска "поганого" є протилежністю маски "хорошого" і може застосовуватися з трьох причин: через внутрішні образи, як захист від суспільства або як протест проти світу. У всіх випадках це свідчить про незрілість особистості: реакція на образу (людина відчуває, що в неї нічого не вийшло, і вирішує стати "поганою", починаючи вести розгульний спосіб життя), захисне покривало (людина одягає маску "поганого" щоб уникнути спілкування та відповідальності), протест (вираз протесту проти суспільства та соціуму). Ця маска не приносить радості навіть своєму носію, який у результаті відчувається самотнім і непотрібним, створивши довкола себе особисте пекло.

Маска "вічно нещасного" зручна енергетично слабким людям, які обирають такий образ, як свою реальність. Почуваючись жертвами, вони роблять жертвами своїх близьких, постійно знаходячи приводи для свого нещастя. Якщо підстав немає, їхній розум створює їх, щоб повернутися в стан "нещасного". Вони притягують енергію оточуючих, стаючи залежними від жалості та уваги, що показує їхню особистісну незрілість. Фокусуючись на негативі, вони посилюють свій деструктивний стан, з якого важко вибратися. Ці люди ніколи не задоволені тим, що мають. Радість швидко змінюється новими бажаннями, які нереалізованість призводить до розчарування. Вони шукають щастя у зовнішньому світі, не розуміючи, що воно всередині, у прийнятті себе та світу. Маска "нещасного" зручна, тому що приносить увагу оточуючих і допомагає досягати прихованих корисливих цілей, які були б інакше недоступні.

Образ гнівливої людини часто використовується для маніпуляції оточуючими. Він зручний для: залякування, уникнення зайвих прохань, зняття відповідальності. Цей образ допомагає створити певну думку себе, щоб менше турбували і давали відповідальні завдання. Насправді людина може бути спокійною і використовувати цей образ усвідомлено, що можна розпізнати лише через спостереження у різних ситуаціях. Справжня гнівлива людина виявлятиме свою запальність постійно, а той,

хто використовує маску, часом від неї відпочиватиме. Однак на робочому місці це складно помітити, тому що маніпулятори зазвичай дуже хитрі.

Маска безпорадної людини схожа на образ вічно нещасного: "я нічого не можу", "це складно", "я не впораюся". Такі люди часто перекладають свої проблеми на інших, спостерігають, як оточуючі вирішують їхні завдання, і потім полегшено дякують: "ти так добре впорався, я ж казав, що ти краще розумієш". Ця позиція зручна: "навіщо напружуватися та брати відповідальність, якщо за мене все зроблять інші".

Образ духовно-моральної людини схожий на "хорошу людину", але відрізняється за декількома ознаками: лжедуховна людина схильна до засудження і осуду всього, що не вписується в її рамки, тоді як істинна духовна людина розуміє і приймає інших, не засуджуючи їх; такі люди часто виявляють агресію і викидають негативні емоції, що накопичилися, прикриваючись боротьбою проти зла, як релігійні фанатики та сектанти; вони потребують постійної уваги і схвалення, прагнуть лідерства і публічності, тоді як істинно духовні люди вважають за краще залишатися непомітними; такі люди люблять говорити про духовність, вчити і навчати, стверджуючи свою перевагу, проте істинно духовна людина постійно вчиться сама і не потребує самоствердження через настанови; псевдодуховні люди часто сперечаються про духовність, але суперечка лише відводить від істини, тоді як істинно духовна людина бачить спотворення і не потребує суперечок.

Маска "холодної" або нечутливої людини служить захистом від життєвих труднощів для тих, хто не є по-справжньому черствим. Цей образ ґрунтується на страху та слабкості, допомагаючи людині приховати свою вразливість та відгородитися від світу. Така поведінка є несвідомою спробою закритися від реальності. Ця маска тимчасово захищає, але реальність неминуче наздоганяє людину, змушуючи її зіткнутися з істиною.

Маска гіперсексуальної людини, часто характерна для чоловіків, є способом самоствердження та підкорення інших через придушення. Якщо людина не страждає на психічні або фізіологічні патології, гіперсексуальність виступає як образ-маска. Її коріння лежить у потребі у постійному самостверженні. Така поведінка ґрунтується на прагненні сексуального підкорення та придушення. Задоволення від перемог на сексуальному терені зазвичай короткочасно, що змушує людину шукати нові шляхи реалізації своєї залежності. Великий сексуальний досвід таких людей свідчить не про зрілість та розуміння партнера, а про незрілість, залежність та самотність.

Маска жалісливої людини важко відрізнити від щирої тонкої натури, яка прагне допомогти іншим. Якщо перший щиро співчуває та допомагає, то другий носить маску з наступних підсвідомих причин: проекція жалості до себе як прояв страху та незахищеності; самолюбубання своєю "тонкою" психікою; приховані спонукання допомогти ближньому з розрахунком на допомогу у відповідь; корисливі мотиви, коли допомога виявляється важливим та потрібним людям.

Маска супер товариської і вічно життєрадісної людини приховує внутрішню самотність і страх перед реальністю. На відміну від істинно життєрадісних людей, такі індивіди патологічно бояться самотності і постійно шукають галасливі компанії та спілкування, навіть по телефону, щоб заповнити своє життя та уникнути своїх проблем та похмурих думок. Їх надмірна товариськість і активність у пошуку " друзів " і " споріднених душ " часто приховують по-справжньому сумну особистість, та його відносини може лише соціальної бутафорією для самозаспокоєння.

Маска "дури" (або "дурня") частіше застосовується жінками, хоча і чоловіки іноді використовують її. Цей образ дозволяє здаватися слабкими та вразливими у жорсткому суспільстві. Жінки використовують його перед чоловіками, намагаючись вижити і отримати вигоду з стосунків, де грають роль дурниці. Чоловіки також можуть використовувати маску

"дурня" для зняття відповідальності та отримання вигоди. У народі це називається "зіграти під дурня", і таких людей справді багато.

Маска "бувалий" часто використовується людьми, які хвалиться своїм "життєвим досвідом". Їх світ вже пізнаний і цікавий лише з погляду вигоди. Вони вважають себе всезнаючими, їхній погляд тьмянний, розум цинічний і скептичний, а гумор чорний. Такі люди недовірливі, підозрілі й незговірливі, їхня думка завжди єдина правильна. Маска "бувалий" створюється для підвищення власної значущості, але насправді світ завжди залишається таємницею і може змінитися будь-якої секунди.

"Рубаха-хлопець" або "свій у дошку" – це образ людей, які здаються безкорисливими, привабливими, винахідливими та відкритими. У них завжди все виходить легко, вони вміють спілкуватися та залучати інших своєю простотою та безпосередністю. Однак це може бути лише тимчасова маска, яка використовується в особистих інтересах. Ця маска є однією з найхитріших, тому що важко розглянути її одночасно: інтуїція може натякнути, але істину можна побачити лише з часом. Як тільки в людини зникає стимул використовувати цей образ - або мети досягнуто, або відносини пішли не так, - маска скидається, тому що вона більше не потрібна.

Маска-образ "високого рівня професіонала" часто використовується людьми для самоствердження та заробітку грошей. Вони активно просувають себе як експертів у своїй галузі, не завжди забезпечуючи відповідну якість роботи чи результати. Для них важливіше створити враження компетентності, ніж професійно виконувати свої обов'язки. Це дозволяє багатьом таким "фахівцям" успішно обманювати клієнтів і отримувати вигоду за рахунок маніпуляцій та впевненості у своїх силах, навіть якщо їх знання та навички виявляються недостатніми.

Вражає не тільки різноманітність видів масок, але й їхні функції. Найбільш помітні з них: захисна, розважальна та соціальна (рольова). Маски особливо популярні серед підлітків, оскільки дозволяють втілити

образ мрії, бути тими, ким вони хочуть здаватися, але не є насправді. У психології термін "маска" асоціюється з якостями, яких людина не має, але робить вигляд, що має, з почуттями, які вона не відчуває, але демонструє, а також із соціальними і психологічними ролями, які людина грає в особистому і суспільному житті. Прикладом психологічної функції масок можуть бути популярні смайлики, що зображають гнів, радість, сум, образу, страх і байдужість. Коли учень стоїть біля дошки і не може вирішити складне завдання, він одягає маску мудрості, серйозності або задумливості. Часто школярі використовують такі маски на контрольних, намагаючись списати зі шпаргалки з серйозним виглядом, сподіваючись, що вчитель цього не помітить. Навіть в інтернеті можна зустріти маски. Подібно до того, як одяг виражає "внутрішнє Я", аватар, обраний людиною, уособлює його особисті якості, характер і схильності.

Дослідники виявили причини, через які люди надягають психологічні маски: для захисту, самоствердження, вигідного позиціонування, досягнення корисливих цілей, привернення уваги, самопізнання, боротьби з нудьгою, через брак визнання чи бажання відповідати суспільству.

Якою б не була мета застосування масок, результат один – справжні емоції, почуття та переживання ховаються. Замість них демонструється поведінка, найбільш вигідна або прийнятна в конкретній ситуації. Через це маски мають властивість "приростати". Часто людина приховує свої почуття не тільки від середовища, але і від себе самого, що руйнує особистість. Тому важливо навчитися бути самим собою, не приховувати своїх почуттів, емоцій та бажань, бути щирим і насамперед залишатися людиною в будь-якій ситуації.

Від моменту пробудження до сну більшості з нас вдається хоча б іноді бути щирими, але більшу частину дня ми носимо маски. З найкращих намірів ми не висловлюємо свої справжні думки і почуття, роблячи вигляд, що все добре. Ми відчуваємо обов'язок демонструвати

оптимізм і зображати щастя, коли зустрічаємося з людьми на вулиці, на роботі або в соціальних мережах.

Наприклад, на роботі, де ми проводимо значну частину часу, часто виникають конфлікти та образи, які зазвичай не виражаються відкрито. Ми знаємо, що іноді краще промовчати. Страх втратити роботу чи друзів, стати об'єктом пліток змушує нас бути обережними, мовчати або посміхатися, навіть коли ми сердимося.

Ті з нас, хто працює з клієнтами, добре знають, як складно зберігати дружню посмішку весь день. Нещодавно співробітникам компаній у Японії навіть дозволили носити маску цілий день, щоб допомогти їм розслабитися. Іншими словами, нещирість дуже втомлює.

Неавтентичне життя - вічна маска. На думку Карла Роджерса, одного з найвеличніших психотерапевтів та психологів ХХ століття, «Автентичність можна визначити як здатність бути творцем власного життя. Це складний процес, який вимагає бажання встановлювати і задовольняти свої потреби, а також вміння гармонійно взаємодіяти з іншими, враховуючи їхні потреби. Отже, автентичність передбачає самосвідомість, можливість чітко усвідомлювати свій емоційний стан і вміння відкрито його виражати під час спілкування з іншими» [40]. Як вважав Роджерс, «для особистості першочергово вміння жити гармонійним життям, яке має на меті і сенс, і черпати автентичність у кожному її миті» [40].

Ми глибоко шануємо і цінуємо тих, хто прагне бути справжнім, але чому для нас це так важко? Ми змушені стримувати свої слова, щоб не проявити гнів або не зізнатися в любові близькій людині, уникати розмов про наші сексуальні вподобання з партнером, не визнавати власних помилок у потрібний момент. Ми переконані, що у нас є вагомі причини для мовчання – іноді це дійсно так, але частіше ми просто обманюємо себе, щоб уникнути незручностей. Проте в довгостроковій перспективі небажання бути собою може мати негативні наслідки.

Сучасна людина існує в світі знаків і символів, які активно формуються через мас-медіа. Мас-медіа переповнені рекламними кампаніями, що спонукають до гасел типу "будь унікальним", "змінюйся". Ці гасла часто стосуються зовнішніх проявів ("тілесний" образ). Захоплення іміджевими стратегіями ідентифікації з почуттям особистості надає переваги стандартним культурним нормам, що може знищити індивідуальність. Мас-медіа, особливо телебачення, визначає форми існування та нав'язує їх, програмуючи особистість [2].

Чим більше шансів виявити свою індивідуальність, тим щасливішими ми стаємо. А коли ми щасливі, ми найактивніше підтримуємо розвиток інших людей. Але якщо наш потенціал залишається нерозкритим і через це зростає невдоволення собою та почуття безсилля, наше життя та дії починають шкодити навколишньому світу. Для того щоб жити повноцінним, гідним і радісним життям, необхідно слідувати правильному шляху.

Феномен маски є великою темою, яку неможливо охопити у межах одного дослідження. Проте, досліджуючи маску, її прояви та функціональні особливості в контексті соціальної та культурної історії, можна зробити певні висновки. Важливо виділити дві основні сторони цього феномена: зовнішню та внутрішню форми. Вони, поєднуючись у єдине ціле — особистість людини, пояснюють різноманітність станів «Я», її властивостей та особливостей.

Формування маски та її двосторонність протягом історії можуть розглядатися як причина ускладнення структури особистості, де зовнішнє та внутрішнє зливаються, створюючи інтерпретаційну та нормативну єдність масок як елементів «Я». В цьому випадку внутрішня маска сприймається не тільки як індивідуальна модель поведінки, а також як чинник, підтримуючий загальну систему цінностей.

Особистість не є однорідною. Людське «Я» може вмістити різноманітність символів зовнішньої реальності, одночасно створюючи

нові знаки та символи, що формують цілісність внутрішнього світу. Таким чином, феномен маски тісно пов'язаний із основними характеристиками людини. Наслідуючи соціальні ролі, виконуючи ритуали і відповідаючи певним образам, людина стає як драматург свого спілкування, так і актором у «виставах» інших людей. Прагнення досягти позитивного результату у міжособистісній взаємодії спонукає особистість до самопізнання та дослідження глибини «Я» іншої людини. У цьому контексті маска стає способом розкриття індивідуальності та пізнання як себе, так і інших.

Проте є й негативна сторона використання маски. У комунікації маска може являти собою поведінку, яка відрізняється від істинної сутності людини та обумовлена емоціями чи цілями. У такому разі маска може сприйматися як обман чи брехня, коли людина прагне приховати свій внутрішній світ та негативні аспекти.

Маска може символізувати як ідеал щирості, і приховувати чи змінювати риси «Я», часто стаючи символом фальші. Вона сприймається як щира, якщо інша людина адекватно реагує на неї. Крім того, останніми роками спостерігаються «зрежисовані» події та явища, у тому числі «зрежисовані» особи. Це не дивно, оскільки такі драматурги мають у своєму розпорядженні індустрію іміджу, PR-агентства, ЗМІ та інтернет. Створення таких образів і масок стало частиною соціального процесу, а моделювання історії — звичайною справою. Ця тематика є цікавою і в майбутньому може стати предметом подальших теоретичних досліджень.

Висновки до першого розділу:

Самооцінка грає значну роль у формуванні та розвитку особистості. Вона є основним фактором, який визначає наше ставлення до самих себе, своїх здібностей та цінностей. Впевненість у собі і позитивне сприйняття

власного "Я" є фундаментом для саморозвитку та досягнення успіхів у різних сферах життя.

Самооцінка сильно впливає на наше самопочуття, емоційний стан та мотивацію. Коли ми віримо у свої сили та цінність, ми отримуємо енергію та прагнення до розвитку. Позитивна самооцінка спонукає нас до самовдосконалення та пошуку нових можливостей. Водночас низька самооцінка може придушувати нас, обмежувати наші можливості та заважати досягненню цілей.

Для формування позитивної самооцінки важливо усвідомити свої сильні сторони, здобутки та цінності. При цьому важливо не перебільшувати, але й не занижувати їхню значущість. Необхідно знайти баланс та об'єктивно оцінювати свої здібності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ МАСОК ОСОБИСТОСТІ

2.1. Особливості формування вибірки та характеристика емпіричного дослідження

Самооцінка, як оцінка власної цінності, відіграє ключову роль у регуляції поведінки людини, її взаємодії з оточенням та ставленні до себе та інших. Вона впливає на те, як людина формує соціальні зв'язки, буде стосунки з людьми та наскільки успішно їх підтримує. Динамічна за своєю природою, самооцінка змінюється залежно від рівня соціальної адаптованості індивіда. Висока самооцінка сприяє особистісному

зростанню, самореалізації та формуванню міцних і продуктивних стосунків з людьми. Натомість, низька самооцінка стає на заваді розвитку, обмежує самовираження, породжує комплекси та ускладнює соціальну взаємодію.

Від ранкового пробудження до вечірнього сну більшості з нас вдається хоча б іноді виявити щирість, але більшу частину дня ми носимо маски. З найкращих спонукань ми не говоримо, що думаємо, і не показуємо істинних думок і почуттів. «Однак неавтентичне життя (тобто таке, в якому наші слова та справи розходяться з справжніми почуттями) створює психологічну напругу, що негативно позначається на нашому емоційному стані. Якщо ми живемо неавтентично, причому довгий час, це рано чи пізно виявиться» [40].

Вміння контролювати себе в спілкування допомагає людині керувати своїми емоціями, поведінкою, вибирати реакції у відповідь на різні ситуації, але також надає можливість підроблювати або маніпулювати враженнями. Так свідомо формується маска, щоб справити бажаний ефект на співрозмовника.

Метою нашого дослідження на цій стадії було визначити та проаналізувати самооцінку як чинника формування соціально-психологічних масок особистості.

Емпіричне дослідження проводилось протягом червня-липня 2024 року онлайн за допомогою Google форм. Вибірку склали 41 внутрішньо переміщена особа, які відвідують одну з недержавних мереж освітньо-культурних та волонтерських центрів, у ранньому дорослому віці від 20 до 45 років (стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном), 37% – чоловіки та 63% – жінки. Участь у дослідженні відбувалася на добровільних засадах.

Для вивчення впливу самооцінки на формування соціально-психологічних масок особистості було обрано метод опитування, а саме

анкетування, яке здатне об'єктивно відтворити закономірності. У дослідженні були визначені, відібрані і використані наступні методики:

1. Тест «Самооцінка» [30];
2. Шкала автентичності А. Вуда [42];
3. Тест "Як Ви контролюєте себе в спілкуванні?" [30].

Для встановлення взаємозв'язку між самооцінкою особистості та формування соціально-психологічних масок особистості застосовано методику рангової кореляції Спірмена.

Надамо їх короткий опис.

1. Тест «Самооцінка» призначено і використовується для визначення рівня самооцінки особистості. «Є 32 судження (твердження), до яких потрібно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей. Обробка результатів відбувається підсумовуванням балів за всіма 32 судженнями (твердженнями). При цьому бали означають: я розмірковую про це дуже часто — 4 знаки; часто - 3 знаки; інколи - 2 знаки ; рідко - 1 знак; ніколи – 0» [30].

«Сума знаків від 0-25 свідчить про високий ступень самооцінки, за якою людина, як правило, впевнена у собі, адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Сума знаків від 26-45 свідчить про середній ступень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших. Сума знаків від 46-128 вказує на низький ступень самооцінки, за яким людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших» [30].

Даний тест є представником моношкальних методик. Методика дослідження дозволяє кількісно фіксувати якісні особливості вимірюваних параметрів, є надійною та доступною у використанні.

2. Шкала автентичності А. Вуда є опитувальником, що складається з 12 тверджень, розділених за трьома субшкалами: 1. Автентичне життя –

поведінка відповідно до переконань і цінностей; 2. Самовідчуження – є мірою неконгруентності актуальних переживань і глибинних цінностей особистості; 3. Прийняття зовнішнього впливу – схильність до зовнішніх впливів. Твердження опитувальника оцінюються за семибальною шкалою Лікерта.

Всі питання оцінюються за шкалою від одиниці (зовсім не відноситься до мене) до семи (описує мене дуже добре). Скласти питання 1, 8, 9 та 11 для оцінки Автентичності самовираження, 3, 4, 5 та 6 для Необмеження іншими; та 2, 7, 10, та 12 для оцінки Знання та прийняття себе.

1,8,9,11 Ваша оцінка цих тверджень дає змогу розібратися, наскільки ви є собою. Якщо ви набрали 20 балів і більше, то найвірогідніше, ви добре знаєте, що вам подобається. Ви можете публічно відстоювати свою позицію, якщо це потрібно, і залишаєтеся собою у більшості ситуацій. Якщо ви набрали менше 20 балів, ймовірно, вам часом хочеться стати собою.

3,4,5,6 Уміння відповідати за себе – це здатність чинити опір зовнішньому тиску та брати на собі відповідальність за свої дії. Мало хто успішно справляється із зовнішнім впливом. Більшість людей час від часу здаються і говорять чи роблять щось на прохання оточуючих, навіть якщо не хочуть. Якщо ви набрали понад 12 балів, у вас, ймовірно, є потреба активніше чинити опір зовнішньому тиску і стояти на своєму. Якщо ви набрали 12 балів і менше, це може означати, що ви суверенна особистість.

2,7,10,12 Головна відмінна риса автентичної людини – в тому, що вона добре себе знає. Щоб стати автентичним, потрібно відкрити новий досвід, нове про себе, про свої потужні і слабкі сторони, про те, що вам подобається і не подобається. Але більшості з нас важко пізнати самих себе. Протилежність знанню себе – це самовідчуження. Мало кому вдається пізнати себе так добре, щоб повністю виключити цей фактор. Якщо ви набрали понад 12 балів, вам, мабуть, хотілося б пізнати себе

краще і доводилося ловити себе на бажанні змінити своє життя. Якщо ж ви набрали 12 балів і менше, ви знаєте себе досить добре.

3. «Тест «Як Ви контролюєте себе в спілкуванні?» має 10 позицій, що висвітлюють відгук на деякі обставини. Їх всі потрібно оцінити як справедливий чи несправедливий щодо себе. Якщо пропозиція здається справедливою чи переважно справедливою, необхідно поставте поряд з порядковим номером букву В, якщо несправедливий або переважно несправедливий - букву Н» [30].

«Цей тест дозволяє оцінити, наскільки людина контролює свою поведінку під час спілкування з іншими. Особи з високим рівнем комунікативного контролю постійно спостерігають за собою, добре знають, як і де слід себе вести, і вміло керують вираженням своїх емоцій. Проте їм важко бути спонтанними, і вони не люблять непередбачуваних ситуацій; їхня позиція полягає в тому, що "я є таким, яким є в цей момент". Люди з низьким комунікативним контролем є більш безпосередніми та відкритими, мають стабільніше "Я", яке мало піддається змінам у різних обставинах.» [30].

«Оцінювання: По одному балу нараховується за відповідь Н на запитання 1, 5, 7 та за відповідь В на всі інші» [30].

1-3 бали. Ви маєте низький рівень комунікативного контролю, Ваша щирість і прямолінійність можуть сприйматися оточуючими як відвертість, але іноді можуть викликати незручність. Можливо, варто спробувати бути трохи більш гнучким у спілкуванні. Ви завжди кажете те, що думаєте, навіть якщо це може когось образити. Це робить вас відвертою людиною, але іноді може створювати труднощі у спілкуванні.

4-6 балів. Ви маєте середній рівень комунікативного контролю. Ви відкриті, але стримані в прояві своїх емоцій і не враховуєте людей, які вас оточують, у своїй поведінці.

7-10 балів. Ви маєте високий рівень комунікативного контролю. Ви швидко адаптуєтесь до різних ролей, здатні оперативно пристосуватися

до нових обставин і добре відчуваєте, а навіть здатні передбачити, яке враження справляєте на інших.

2.2. Результати емпіричного дослідження самооцінки та соціально-психологічних масок особистості

Аналіз результатів дослідження самооцінки (Рис. 2.1. Результати визначення рівня самооцінки) показує що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки і це позначається на їхній здатності ухвалювати незалежні рішення та відчувати впевненість у собі. Водночас, наявність респондентів з високим та середнім рівнем самооцінки свідчить про те, що деякі люди в групі демонструють здорове самосприйняття та стабільну впевненість у собі.

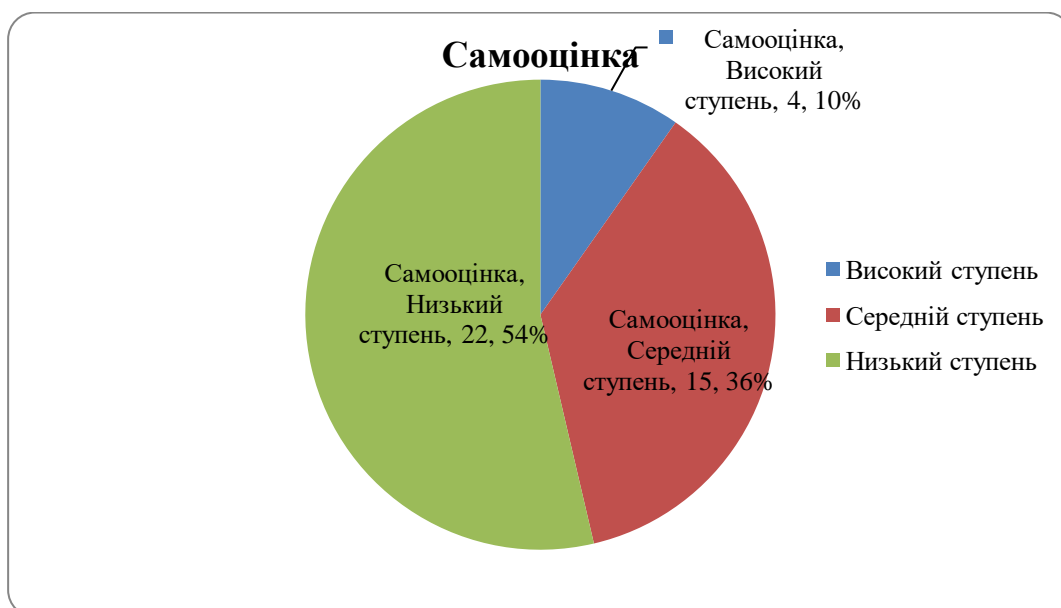


Рис. 2.1. Результати визначення рівня самооцінки

Високий рівень самооцінки зафіксовано у 4 респондентів. Це вказує на те, що ці люди мають значну впевненість в собі, здатні відповідно реагувати на докір та зрідка сумніваються у правильності своїх дій. Вони зазвичай не піддаються впливу інших і мають стабільне почуття власної гідності.

Середній рівень самооцінки виявлено у 15 респондентів. Люди з таким рівнем зазвичай не страждають від почуття меншовартості і в основному впевнені в собі, але іноді все ж таки прагнуть відповідати очікуванням оточуючих. Вони в цілому стабільні емоційно, але можуть час від часу потребувати підтвердження своїх дій з боку інших.

Низький рівень самооцінки мають 22 респонденти. Такі люди часто сприймають критику болісно і надають великого значення думці оточуючих. Їм складно підтримувати стабільну впевненість у собі, і вони постійно шукають зовнішнього підтвердження своїх дій та рішень.

Аналіз результатів дослідження автентичності самовираження серед респондентів показують наступний розподіл рівнів.

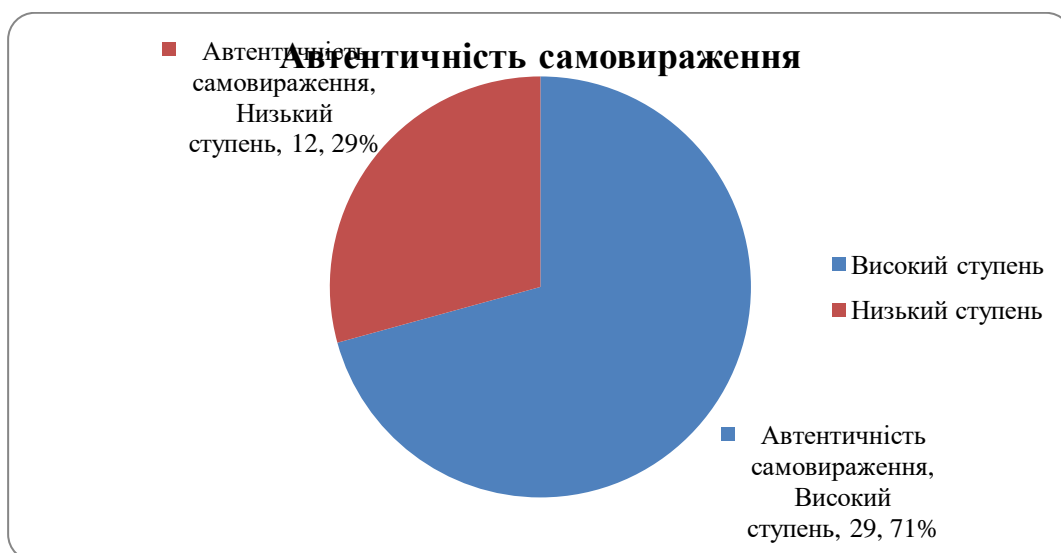


Рис. 2.2. Результати визначення рівня автентичності самовираження

Результати свідчать про те, що більшість респондентів (29 осіб) мають високий рівень автентичності самовираження, що є позитивним показником. Це означає, що значна кількість людей здатна бути собою і впевнено висловлювати свої справжні думки та почуття. Однак наявність 12 респондентів з низьким рівнем автентичності самовираження вказує на те, що є частина людей, які потребують підтримки у розвитку своєї впевненості та здатності відкрито виражати себе.

Аналіз отриманих результатів дослідження здатності до необмеження іншими показують розподіл респондентів за рівнем уміння протистояти зовнішньому тиску та брати відповідальність за свої дії.

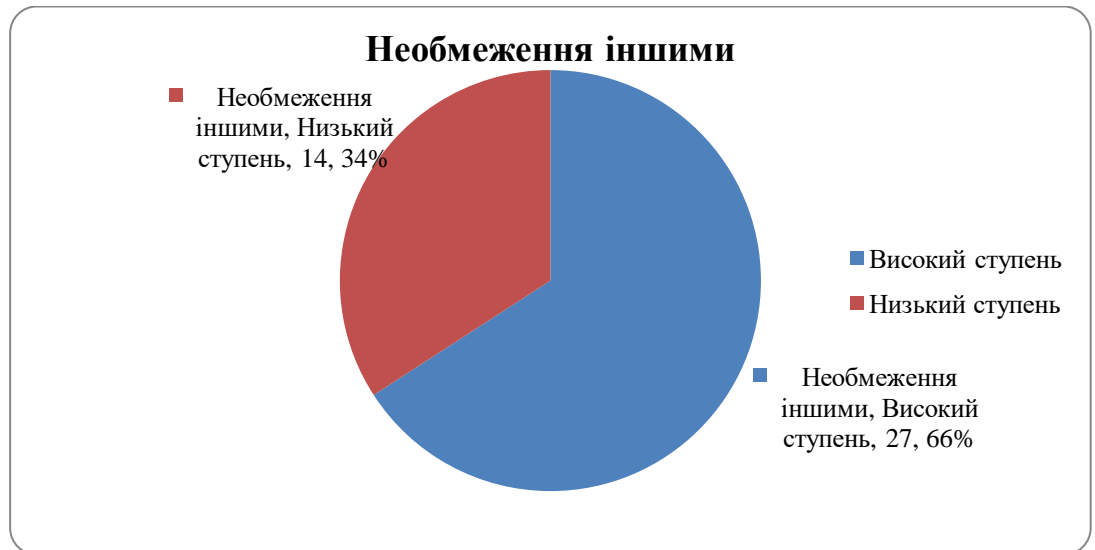


Рис. 2.3. Результати визначення рівня необмеження іншими

Високий рівень здатності до необмеження іншими зафіксовано у 27 респондентів. Це свідчить про те, що ці люди здатні ефективно протистояти зовнішньому тиску та твердо дотримуватися своїх рішень і переконань. Вони можуть відстоювати свою позицію, навіть коли інші намагаються вплинути на них, і здатні брати відповідальність за свої дії. Такі респонденти зазвичай є незалежними і самодостатніми особистостями.

Низький рівень здатності до необмеження іншими мають 14 респондентів. Це вказує на те, що ці люди можуть мати труднощі з тим, щоб відстоювати свою позицію перед зовнішнім тиском. Вони часто піддаються впливу оточуючих і можуть говорити або робити те, чого насправді не хочуть, через бажання задовольнити інших або уникнути конфлікту. Їм, ймовірно, потрібна додаткова підтримка для розвитку впевненості у своїх рішеннях та вміння протистояти зовнішньому впливу.

Аналіз отриманих результатів дослідження знання та прийняття себе показали значні відмінності у самовідчутті та прагненнях до змін.

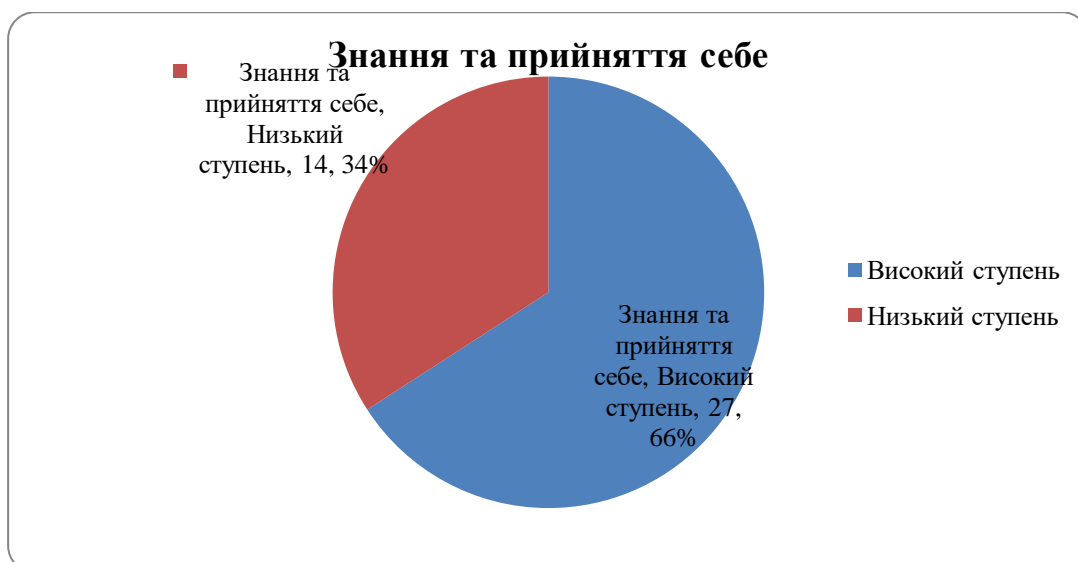


Рис. 2.4. Результати визначення рівня знання та прийняття себе

Група з високим рівнем знання себе, що складається з 27 респондентів, демонструє високий ступінь самопізнання та самоприйняття. Вони розуміють свої потужні і слабкі сторони, мають чітке уявлення, про те, що їм подобається та антипатії. Такі люди вже пройшли певний шлях саморефлексії і, як результат, менш схильні до внутрішніх конфліктів та відчуження від себе. Вони знають, чого очікувати від себе, і частіше почувуються впевнено у своїх рішеннях та діях.

У протилежність цьому, група з низьким рівнем знання себе, що включає 14 респондентів, показує ознаки самовідчуження. Ці респонденти частіше прагнуть змінити своє життя, оскільки відчувають невдоволення собою та своїм становищем. Вони можуть бути менш впевненими у своїх рішеннях і частіше відчувати сумніви щодо своїх бажань та цілей. Це може бути пов'язано з недостатнім розумінням своїх внутрішніх бажань та мотивів, а також з труднощами у визнанні своїх особистих якостей.

Аналіз результатів дослідження комунікативного контролю серед респондентів показали різноманітні підходи до самоконтролю у спілкуванні.

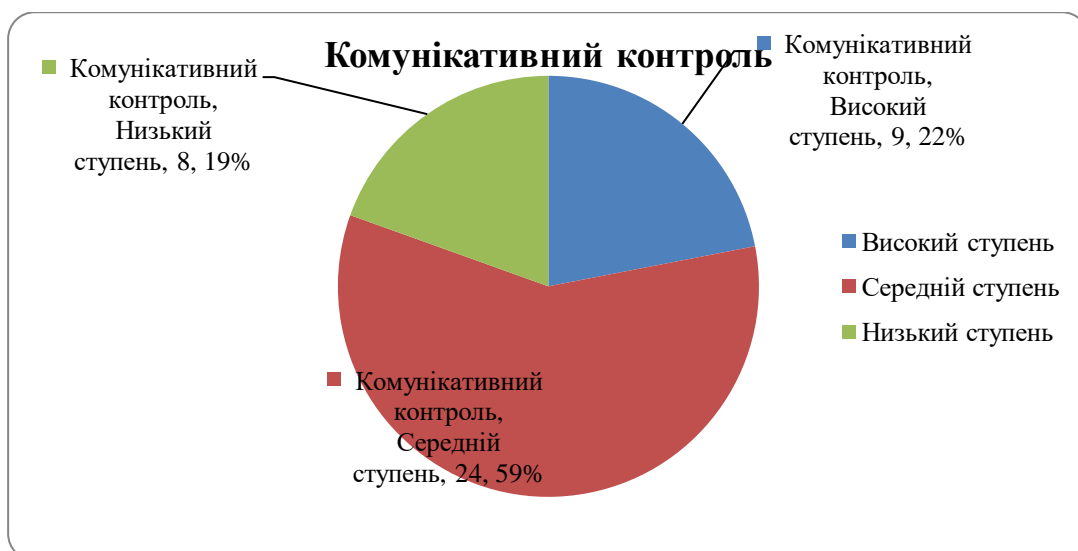


Рис. 2.5. Результати визначення рівня комуникативного контролю

Високий рівень комуникативного контролю: ця група включає 9 респондентів, які постійно слідкують за своєю поведінкою у спілкуванні з іншими. Вони чітко розуміють, як і де потрібно себе поводити, ретельно керують своїми емоціями, щоб справити бажане враження на оточуючих. Вони здатні швидко адаптуватися до змінних обставин та легко приймають різні ролі. Однак, така увага до контролю може утруднювати їхню спонтанність і природність у вираженні себе, що робить їх менш схильними до непередбачуваних ситуацій.

Середній рівень комуникативного контролю: 24 респонденти показали помірний рівень контролю у спілкуванні. Вони відкриті, але стримані в прояві своїх емоцій. Їхня поведінка є більш збалансованою – вони враховують оточуючих, але не дозволяють цьому повністю диктувати свою поведінку. Вони здатні до певного самоконтролю, але не настільки, щоб це обмежувало їхнє природне самовираження.

Низький рівень комуникативного контролю: до цієї групи належить 8 респондентів, які демонструють безпосередність і відкритість у спілкуванні. Вони мають стійке і незмінне "Я", яке не сильно піддається зовнішнім впливам. Їхня поведінка є стабільною незалежно від ситуації, і вони не відчують потреби змінювати її під різні обставини. Завдяки

цьому вони здатні до широкого саморозкриття, хоча інколи їх можуть вважати "незручними" через пряmolінійність і відвертість.

2.3 Інтерпретація та обґрунтування зв'язків самооцінки та соціально-психологічних масок особистості

Наступним етапом нашого дослідження буде детальний аналіз того, як наша думка про себе взаємодіє з тими соціальними ролями, які ми граємо. Для цього ми застосуємо статистичний метод кореляційного аналізу. Цей метод дозволить нам виявити, чи існує взаємозв'язок між рівнем самооцінки та використанням різних соціальних масок. Іншими словами, ми перевіримо, чи зміна одного з цих факторів впливає на зміну іншого.

Ми представили результати за рівнями автентичності та комунікативного контролю, де встановлено кореляційні зв'язки (дивись табл.2.1.). Оцінка кореляційної залежності між показниками здійснювалась за методом рангової кореляції Спірмена.

В ході здійснення кореляційного аналізу, були встановлені такі зв'язки:

А) між ступенем самооцінки особистості та ступенем їх автентичності самовираження встановлено слабкий зворотній зв'язок на рівні значимості $-0,18807$;

Б) між ступенем самооцінки особистості та ступенем їх необмеження іншими встановлено середній прямий зв'язок на рівні значимості $0,630662$;

В) між ступенем самооцінки особистості та ступенем їх знання та прийняття себе встановлено середній прямий зв'язок на рівні значимості $0,589373$;

Г) між ступенем самооцінки особистості та ступенем їх комунікативного контролю встановлено слабкий зворотній зв'язок на рівні значимості $-0,0159$.

Таблиця 2.1

**Показники кореляційних взаємозв'язків компонентів
соціально-психологічних масок та самооцінки особистості**

Рівні використання соціально-психологічних масок		Високий рівень самооцінки (кількість респондентів)	Середній рівень самооцінки (кількість респондентів)	Низький рівень самооцінки (кількість респондентів)	Коефіцієнт кореляції
Рівень автентичності самовираження	Високий	2	12	15	-0,18807
	Низький	2	3	7	
Рівень необмеження іншими	Високий	4	13	10	0,630662
	Низький	0	2	12	
Рівень знання та прийняття себе	Високий	4	13	10	0,589373
	Низький	0	2	12	
Рівень комунікативного контролю	Високий	1	3	5	-0,0159
	Середній	3	9	12	
	Низький	0	3	5	

Отже, згідно з даними, нами було виявлено прямий середній зв'язок між самооцінкою та такими компонентами соціально-психологічних масок, як «необмеження іншими» та «знання та прийняття себе». Але між самооцінкою та такими компонентами, як «автентичність самовираження» та «комунікативний контроль» виявлено слабкий зворотній зв'язок.

Висновки до другого розділу:

Емпіричне дослідження соціально-психологічних масок особистості виявило особливості їх прояву в залежності від рівнів самооцінки, але ця залежність знаходиться на середньому рівні і тільки у половині із чотирьох компонентів відібраних для дослідження.

Середній прямий зв'язок між самооцінкою такими компонентами соціально-психологічних масок, як «необмеження іншими» та «знання та прийняття себе», вказує на те, що люди з вищою самооцінкою почуваються більш вільно у вираженні себе і не відчують потреби приховувати свою особистість за соціальними масками. Як правило, краще розуміють себе і приймають свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм бути більш автентичними.

Результати підкреслюють складність взаємозв'язків між самооцінкою та різними аспектами соціальної поведінки. Можуть бути застосовані для створення нових психологічних інструментів, направлених на підвищення самооцінки та розвиток навичок автентичного спілкування.

ВИСНОВКИ

Самооцінка є ключовим елементом формування особистості та її розвитку. Вона визначає, як ми сприймаємо себе, свої здібності та цінності, що, в свою чергу, впливає на нашу впевненість і мотивацію до саморозвитку. Позитивна самооцінка надихає на досягнення нових цілей і самовдосконалення, тоді як низька самооцінка може обмежувати можливості та заважати успіхам.

Дослідження показали, що самооцінка має прямий середній зв'язок із такими компонентами, як «необмеження іншими» та «знання та прийняття себе». Водночас зв'язок із «автентичністю самовираження» та «комунікативним контролем» виявився слабшим. Це свідчить про те, що самооцінка впливає на певні аспекти соціально-психологічних масок особистості, але цей вплив не є універсальним.

З огляду на вищесказане, важливо розвивати об'єктивну самооцінку, усвідомлюючи свої сильні сторони і досягнення, щоб сприяти гармонійному розвитку особистості та ефективному самовираженню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабіна С. І. Гра масками як форма екзистенціальної свободи. *«Гілея: науковий вісник»: Збірник наукових праць*. 2018. № 134. С. 297-302.
2. Бабіна С. І. Маска та самоідентичність особистості. *Вісник КНТЕУ*. 2018. №1. С. 109-118.
3. Бахвалова А. В. Зв'язок самооцінки та об'єктивних факторів. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. Львів – Торунь: Liha-Press, 2022. С. 54-57.
4. Бахвалова А. В. Психологічні детермінанти професійної самооцінки журналіста : дис. ... д-ра філософії у галузі психології : Київ, 2022. 276 с.
5. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2020. №34. С. 214-216
6. Бойко О., Горун, Г. (2023). Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72(2). С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>.
7. Горностай П. П. Психологія рольової самореалізації особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 35 с. URL: <http://www.gorn.kiev.ua/AR-Gorn.pdf>.
8. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життестійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 63–69. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9).

9. Кармалюк С. П., Сенчонок Ю. О. Вплив самооцінки особистості на вибір професії та адаптацію до навчання у закладах вищої освіти. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 2(54). С. 75–91. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241387](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241387).
10. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2021. № 70. С. 199-201. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/34108>.
11. Котух О.В. Огляд моделей становлення автентичності особистості. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Д70 Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). 2020. С. 106-109.
12. Маєр Ю. В. Визначення кола основних ролей особистості сучасної жінки. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)» спецвыпуск: журнал. 2022. № 5(10). С. 39-52.
13. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 86-92. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.17>.
14. Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. The 21th International scientific and practical conference “Scientists and methods of using modern technologies” (May 30 – June 02, 2023) Melbourne, Australia. International Science Group. 2023. С. 390-393.
15. Молібог В. В. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Д70 Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). 2020. С. 161-163.

16. Панфілов Ю. І., Токарєв В. М., Поліщук Д. К. Самооцінка особистості і лідерство. Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами : матеріали 5-ї міжнар. наук.-практ. конф. (28-29 жовтня 2021 р., м. Харків). 2021. С. 54-58. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/58159>.
17. Панчук Н. П. Загальна і вікова психологія : Практикум : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Друк-Сервіс, 2018. 168 с.
18. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Науковий журнал з соціології та психології Габітус*. 2020. № 19. С.181-184.
19. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. The 4th International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society” (June 19-21, 2023) SPC “Sciconf.com.ua”, Kyiv, Ukraine. 2023. С. 576-580.
20. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К. : ГНОЗІС, 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
21. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «Самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Тернопільський державний педагогічний університет: Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf.
22. Прокопович Л. В. Концепт «маска» в соціально-філософському осмисленні «театру» буття. *Scientific Journal Virtus*. 2019. № 31. С. 16-20.

23. Сахарова К. О., Поліщук Д. О. Причини виникнення соціально-залежної поведінки. Актуальні проблеми сучасної психології: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 28 жовтня 2021 р.). 2021. С. 58-63.
24. Свірська Ж. М. Ситуаційно-рольова дезадаптація особистості. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)» спецвипуск: журнал.* 2022. № 5(10). С. 99-115.
25. Сошина Ю. М., Михайленко О.Ю. Психодіагностика рольової компетентності особистості. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)» спецвипуск: журнал.* 2022. № 5(10). С. 116-125.
26. Скиба С. А., Дмитришин М. В. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей: монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 100 с.
27. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоствавленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2020. № 1(11). С. 57–63. URL: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1\(11\).11](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.1(11).11).
28. Тернова М. В. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2022. С. 111-115.
29. Харченко А. С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений.* 2019. № 8(72). С. 214-217. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-46>.
30. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посіб. К.: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
31. Чанчиков І. Самоствавлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного*

- університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2020. № 2(12). С. 98–103. URL: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).18](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).18).
32. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
 33. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
 34. Шевчук В. О. Автентичність особистості як чинник її самоактуалізації. Актуальні проблеми психології в умовах кризових ситуацій: збірник наукових праць учасників круглого столу (9 листопада 2022 року, м. Київ). 2022. С. 49–51.
 35. Ющенко О. В. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Д70 Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). 2020. С. 278-280.
 36. Яремко Р. Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*. 2023. № 1. С. 51-57.
 37. Cameron J., Granger S. Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personal. Soc. Psychol. Rev.* 2019. Vol. 23(1). P. 73–102. URL: <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
 38. Fennell M. *Boost Your Confidence: Improving Self-Esteem Step-By-Step*. Robinson, 2011. 250 p.
 39. Hagen R., Havnen A., Hjemdal O., Kennair LEO, Ryum T., Solem S. Protective and Vulnerability Factors in Self-Esteem: The Role of Metacognitions, Brooding, and Resilience. *Front. Psychol.* 2020. Vol. 11:1447. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01447>.
 40. Joseph S. *Authentic: How to be yourself and why it matters*. Little, Brown Book Group, 2016. 272 p.

41. Wang X., Liu X., Wang Y., Zhu T. (2021) How Can People Express Their Trait Self-Esteem Through Their Faces in 3D Space? *Front. Psychol.* 2021. Vol. 12:591682. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.591682>.
42. Wood A., Linley A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology.* 2008. № 3. P. 385-399.
43. Zhao Y., Zheng Z., Pan C., Zhou L. Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. *Front. Psychol.* 2021. Vol. 12:690828. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>.