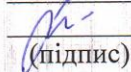


**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра \_\_\_\_\_ **психології**  
Освітній ступінь \_\_\_\_\_ **магістр**  
Спеціальність \_\_\_\_\_ **053 психологія**  
Освітня програма \_\_\_\_\_ **психологія**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач  
кафедри психологія  
Людмила ПРІСНЯКОВА

  
(підпис)

«10» лютого. 2022 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

ДМИТРИЄВА КАТЕРИНА ВАЛЕНТИНІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи \_\_\_\_\_ «Самооцінка як індикатор психічного здоров'я».

2. Науковий керівник \_\_\_\_\_ кандидат психологічних наук, доцент кафедри

Шевякова Олена Валеріївна

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру \_\_\_\_\_ 14.02.2022р

4. Мета \_\_\_\_\_ кваліфікаційної  
роботи \_\_\_\_\_

1. Визначити ступінь впливу самооцінки на стан психічного здоров'я  
дорослої людини.

2. Визначити, які чинники психічного здоров'я впливають на  
самооцінку.

3. Отримати кількісні показники, які свідчать про стан психічного  
здоров'я особистості та рівень самооцінки.

4. Визначити, як можна вплинути на психічне здоров'я через роботу із  
самооцінкою людини і навпаки.

5. Завдання випускної кваліфікаційної  
роботи \_\_\_\_\_

1. Провести аналіз літературних джерел - монографій, наукових статей,  
досліджень по проблемі психічного здоров'я особистості.

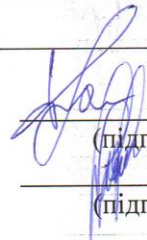
2. Конкретизувати поняття та функції психічного та психологічного  
здоров'я.

3. Виявити специфіку вікових проявів психічного здоров'я.
4. Дослідити самооцінку як складову частину психічного здоров'я.
5. Проведення діагностики за допомогою батареї обраних методик.
6. Здійснити аналіз одержаних результатів діагностики.
7. Виявити тенденції формування психічного здоров'я в залежності від статі і віку;
8. Надати практичні рекомендації учасникам емпіричного дослідження.

**Консультанти розділів роботи**

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	28.09.2021	24.10.2021
Теоретичні розділи	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	15.10.2021	27.12.21
Емпіричні розділи	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	15.10.2021	19.10.2021
Аналіз та практичні рекомендації	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	11.11.2021	11.11.2021
Список використаних літературних джерел	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	15.11.2021	16.11.2021
Підготовка доповіді та презентації	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	20.01.2022	20.01.2022
Полання кваліфікаційної роботи	Олена ШЕВЛЯКОВА. Кандидат психологічних наук, доцент кафедри	19.02.2022	19.02.2022

Науковий керівник



Олена ШЕВЛЯКОВА

(підпис)

Здобувач вищої освіти

Катерина ДМИТРИЄВА

(підпис)

Дата видавання завдання 29.09.2021 р

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2021р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2021р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2021р.	виконано
4	III Розділ	Січень 2022 р	виконано
6	Робота в цілому	Лютий 2022р.	виконано


Науковий керівник

Олена ШЕВЯКОВА

  
(підпис)

Здобувач вищої освіти

Катерина ДМИТРИЄВА

  
(підпис)

**Дата видавання завдання 29.09.2021 р**

## РЕФЕРАТ

Актуальність дослідження.

Самооцінка одна із вищих психічних утворень, що формується у структурі : відомості, як компонент самосвідомості і проявляється як якість особистості, оскільки цілісна система самооцінки включена до багатьох зв'язків та стосунків з іншими духовними істотами, включаючи риси особистості, взаємодія яких є діалектичною: через це самооцінка є водночас найважливішим чинником їх подальшого розвитку (А.В. Захарова). У радянській та українській психології (Б.Г. Ананьев, Л.І. Божович, ЕС. Кон, С.Л. Рубінштейн, В.Ф. Сафін, І.А. Чеснокова, В.В. Столін, А.В. Захарова, Л. В. Бороздіна, О. Е[. Молчанова та ін) самооцінка розглядається у трьох теоретичних ракурсах: як компонент самосвідомості, як дентральне особистісне утворення та як компонент психічного здоров'я. Психічне здоров'я по суті є відображенням якості комунікації людини з її оточенням та : датністю до адаптації. У цій роботі розглядаються поняття самооцінки, її якості, поняття психічного здоров'я, зв'язки особистості та самооцінки, самосвідомості та самооцінки, а також самооцінка, як найважливіший компонент психічного здоров'я.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження: самооцінка як індикатор психічного здоров'я.

Мета дослідження:

1. Визначити ступінь впливу самооцінки на стан психічного здоров'я у дорослої людини.
2. Визначити, які чинники психічного здоров'я впливають на самооцінку.
3. Отримати кількісні показники, які свідчать про стан психічного здоров'я особистості та рівень самооцінки.
4. Визначити, як можна вплинути на психічне здоров'я через роботу із самооцінкою людини і навпаки.

**Гіпотеза:** є припущення про існування зв'язку між рівнем психічного здоров'я особистості та рівнем самооцінки, віковими та статевими особливостями.

З мети випливають наступні завдання:

1. Провести аналіз літературних джерел - монографій, наукових статей, досліджень по проблемі психічного здоров'я особистості;
2. Конкретизувати поняття та функції психічного та психологічного здоров'я;
3. Виявити специфіку вікових проявів психічного здоров'я;
4. Дослідити самооцінку як складову частину психічного здоров'я;
5. Проведення діагностики за допомогою батареї обраних методик;
6. Здійснити аналіз одержаних результатів діагностики;
7. Виявити тенденції формування психічного здоров'я в залежності від статі і віку;
8. Надати практичні рекомендації учасникам емпіричного дослідження.

Методи дослідження: для реалізації сформованих завдань, досягнення меті, підтвердження або скасування гіпотези дослідження, ми використовували групи методів.

1. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових досліджень).
2. Емпіричні методи - психодіагностика для вияву вікових особливостей психічного здоров'я та самооцінки.
3. Математико-статистичні методи (метод середніх значень, метод узагальнення, кореляційний аналіз та інші).

Методологічну основу дослідження складають основні принципи психології: загально-психологічні концепції діяльності (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, Л.С. Рубінштейн, С.Д. Максименко); теоретичні засади теорій пізнання та сприйняття людьми (К. Девіс, Г. Келлі, Г. Ліндсей,

Г. Олпард); дослідження соціально-перцептивних процесів (Б.І. Додонов, О.О. Кроннік, Н.В. Казарінова).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що було проведено і дослідження, яке допомогло виявити взаємозалежність між самооцінкою та психічним здоров'ям.

Теоретичне значення роботи полягає у подальшому розвитку наукових знань щодо психологічних особливостей самооцінки та психічного здоров'я; вивчені підходи до дослідження самооцінки та психічного здоров'я; виявлені і зві особливості респондентів та прояви їх психологічних особливостей.

Практичне значення дослідження складається з визначення необхідності психодіагностичного дослідження самооцінки як індикатора психічного здоров'я і особистості для виявлення залежності між ними, та корекції стану особистості у комплексі.

Вклад магістранта. Статті:

1. К. В. Дмитрієва. «Особливості трансформації самооцінки особистості в вчасному Українському суспільстві» / Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології», м. Дніпро, 30 вересня 2021 року // стр. 72.

2. К. В. Дмитрієва. «Самооцінка як індикатор психічного здоров'я» / Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології», м. Дніпро, 30 вересня 2021 року // стр. 75.

Полігон дослідження: жителі Дніпропетровської області.

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літературних джерел, додатків. Кваліфікаційна робота викладена на 149 сторінках, містить 44 таблиць та 59 рисунків. Список літератури має 85 джерел.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ І ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ.....	5
1.1. Проблема самооцінки в психологічних дослідженнях.....	5
1.2. Підходи до визначення самооцінки.....	8
1.3. Види самооцінки та підходи до визначення видів.....	19
1.4. Підходи до вивчення рівня домагань .....	28
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ .....	37
2.1. Психічне здоров'я в контексті психологічного здоров'я.....	37
2.2. Визначення психічного здоров'я.....	38
2.3. Психічні властивості, психічні процеси та психічні стани.....	40
2.4. Самосвідомість та самооцінка.....	42
2.5. Психологічне здоров'я особистості в дослідженнях вітчизняних та закордонних психологів.....	46
2.5.1. Поняття види та класифікації.....	46
2.5.2. Психологічне здоров'я особистості у психологічних напрямках (в психоаналізі, біхевіоризмі, гештальтизмі, гуманістичної психології.....	58
2.5.3. Сучасні напрями дослідження психологічного здоров'я особистості акцент на вітчизняних дослідженнях).....	68
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	77



3.1. Організація емпіричного дослідження. Методи та методики.....	77
3.1.1. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан.....	80
3.1.2. Тест на самооцінку особистості: Я реальне, Я ідеальне. Методика Реан А.А. та Коломінський Я.Л. дослідження Я концепції.....	81
3.1.3. Тест на самооцінку особистості: Я реальне, Я ідеальне. Методика Будассі дослідження Я концепції.....	82
3.1.4. Опитувальник «Ставлення до здоров'я», Р. А. Березовська.....	83
3.1.5. Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалів (ОСТ)... ..	84
3.1.6. Самоактуалізаційний тест САТ, Еверетт Шостром.....	88
3.1.7. Шкала психологічного благополуччя Ріфф. Бланк версії Шевєленкової Фесенко.....	91
3.1.8. Оцінка рівня задоволеності якістю життя, Н. Є. Водоп'янова.....	94
3.2. Учасники емпіричного дослідження.....	96
3.3. Результати діагностики по дослідженню самооцінки як індикатору т;яхічного здоров'я.....	97
3.3.1. Результати діагностиці по методиці Т. Дембо-Рубінштейн по визначенню самооцінки.....	97
3.3.1.1. Середні показники за рівнем домагань.....	97
3.3.1.2. Середні показники за рівнем самооцінки.....	98
3.3.1.3. Середні показники за рівнем розбіжностей.....	99
3.3.1.4. Висновки до результатів діагностиці за методикою Т. Дембо-Рубінштейн по визначенню самооцінки.....	100
3.3.2. Результати діагностиці за тестом на самооцінку особистості: Я реальне, цільне. Методика Реан А.А. та Коломінський Я.Л. дослідження Я-концепції.....	100

3.3.3. Результати діагностиці за тестом на самооцінку особистості: Я реальне, і вільне. Методика Будассі дослідження Я-концепції.....	102
3.3.4. Результати діагностиці за опитувальником «Ставлення до здоров'я», Р.. Бетезовська.....	103
3.3.4.1. Середні показники за «Когнитивною» шкалою.....	103
3.3.4.2. Середні показники за «Емоційною» шкалою.....///.....	104
3.4.3. Середні показники за «Поведінковою» шкалою.....	105
3.3.4.4. Середні показники за «Ціннісно Мотиваційною» шкалою.....	105
3.3.4.5. Висновки до результатів діагностиці за опитувальником «Ставлення до здоров'я», Р. А. Березовська.....	106
3.3.5. Результати діагностиці за опитувальником структури темпераменту В.М. Русалів (ОСТ).....	110
3.3.5.1. Середні значення за шкалою «Предметна ергічність».....	110
3.3.5.2. Середні значення за шкалою «Соціальна ергічність».....	110
3.3.5.3. Середні значення за шкалою «Пластичність».....	111
3.3.5.4. Середні значення за шкалою «Соціальна пластичність».....	112
3.3.5.5. Середні значення за шкалою «Темп або Швидкість».....	112
3.3.5.6. Середні значення за шкалою «Соціальний темп».....	113
3.3.5.7. Середні значення за шкалою «Емоційність».....	113
3.3.5.8. Середні значення за шкалою «Соціальна емоційність».....	114
3.3.5.9. Середні значення за шкалою «К».....	114
3.3.5.10. Висновки до результатів діагностиці за опитувальником структури юерамешу В.М. Русалів (ОСТ).....	115
3.3.6. Результати діагностиці за самоактуалізаційним тестом - САТ, Еверетт Шостром.....	118
3.3.6.1. Середні значення за шкалою Компетентності у часі (Те) (20п.).....	118
3.3.6.2. Середні значення за шкалою Підтримки (І) (91п.).....	119

3.6.3. Середні значення за шкалою Ціннісних орієнтації (SAV) (20 п.).....	120
3.3.6.4. Середні значення за шкалою Гнучкості поведінки (Ex) (24 п.).....	121
3.3.6.5. Середнє % «Блок цінностей».....	122
3.3.6.6. Середні значення за шкалою Самоповаги (Sr) (15 п.).....	122
3.3.6.7. Середні значення за шкалою Самоприйняття (Sa) (21 п.).....	123
3.3.6.8. Середнє % «Блок самосприйняття».....	123
3.3.6.9. Середні значення за шкалою Сензитивності до себе (Fr) (13 п.).....	124
3.3.6.10. Середні значення за шкалою Спонтанності (S) (14 п.).....	125
3.3.6.11. Середнє % «Блок почуттів».....	126
3.3.6.12. Загально-середнє значення у % по САТ.....	126
3.3.6.13. Висновки за результатами діагностики за самоактуалізаційним тестом ГАТ. Еверетт Шостром.....	127
3.3.7. Результати діагностики за шкалами психологічного благополуччя Ріфф. Злнк версії Шевеленкової – Фесенко.....	128
3.3.7.1. Середні значення за шкалою «Психологічне Благополуччя.....	128
3.3.7.2. Середні значення за шкалою «Позитивні стосунки з іншими».....	129
3.3.7.3. Середні значення за шкалою «Автономія».....	130
3.3.7.4. Середні значення за шкалою «Особистісний зріст».....	131
3.3.7.5. Середні значення за шкалою «Самоприйняття».....	132
3.3.7.6. Середні значення за шкалою «Баланс афекту».....	133
3.3.7.7. Середні значення за шкалою «Осмислення життя».....	133
3.3.7.8. Висновки до результатів діагностики за шкалами психологічного благополуччя Ріфф. Бланк версії Шевеленкової – Фесенко.....	134

3.3.8. Результати діагностиці за опитувальником «Оцінка рівня задоволеності якістю життя», Н. Є. Водоп'янова.....	136
3.3.8.1. Середні значення за шкалою «Індексу Якості Життя».....	136
3.3.8.2. Середні значення за шкалою «Робота (кар'єра)».....	137
3.3.8.3. Середні значення за шкалою «Здоров'я».....	138
3.3.8.4. Середні значення за шкалою «Оптимістичність».....	139
3.3.8.5. Середні значення за шкалою «Самоконтроль».....	140
3.3.8.6. Висновки по результатам діагностиці за опитувальником «Оцінка рівня задоволеності якістю життя», Н. Є. Водоп'янова.....	141
ВИСНОВОК.....	146
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	148
ДОДАТОК А.....	1
ДОДАТОК Б.....	20

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Самооцінка одна із вищих психічних утворень, що формується у структурі : відомості, як компонент самосвідомості і проявляється як якість особистості, оскільки цілісна система самооцінки включена до багатьох зв'язків та стосунків з іншими духовними істотами, включаючи риси особистості, взаємодія яких є діалектичною: через це самооцінка є водночас найважливішим чинником їх подальшого розвитку (А.В. Захарова). У радянській та українській психології (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, ЕС. Кон, С.Л. Рубінштейн, В.Ф. Сафін, І.А. Чеснокова, В.В. Столін, А.В. Захарова, Л. В. Бороздіна, О. Е[. Молчанова та ін) самооцінка розглядається у трьох теоретичних ракурсах: як компонент самосвідомості, як дендральне особистісне утворення та як компонент психічного здоров'я. Психічне здоров'я по суті є відображенням якості комунікації людини з її оточенням та

: датністю до адаптації. У цій роботі розглядаються поняття самооцінки, її якості, поняття психічного здоров'я, зв'язки особистості та самооцінки, самосвідомості та самооцінки, а також самооцінка, як найважливіший компонент психічного здоров'я.

**Об'єкт дослідження:** психічне здоров'я особистості.

**Предмет дослідження:** самооцінка як індикатор психічного здоров'я.

**Мета дослідження:**

1. Визначити ступінь впливу самооцінки на стан психічного здоров'я у дорослої людини.
2. Визначити, які чинники психічного здоров'я впливають на самооцінку.
3. Отримати кількісні показники, які свідчать про стан психічного здоров'я особистості та рівень самооцінки.
4. Визначити, як можна вплинути на психічне здоров'я через роботу із самооцінкою людини і навпаки.

**Гіпотеза:** є припущення про існування зв'язку між рівнем психічного здоров'я особистості та рівнем самооцінки, віковими та статевими особливостями.

**З мети випливають наступні завдання:**

1. Провести аналіз літературних джерел - монографій, наукових статей, досліджень по проблемі психічного здоров'я особистості;
2. Конкретизувати поняття та функції психічного та психологічного здоров'я;
3. Виявити специфіку вікових проявів психічного здоров'я;
4. Дослідити самооцінку як складову частину психічного здоров'я;
5. Проведення діагностики за допомогою батареї обраних методик;
6. Здійснити аналіз одержаних результатів діагностики;

7. Виявити тенденції формування психічного здоров'я в залежності від статі і віку;

8. Надати практичні рекомендації учасникам емпіричного дослідження.

**Методи дослідження:** для реалізації сформованих завдань, досягнення меті, підтвердження або скасування гіпотези дослідження, ми використовували групи методів.

1. Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових досліджень).

2. Емпіричні методи - психодіагностика для вияву вікових особливостей психічного здоров'я та самооцінки.

3. Математико-статистичні методи (метод середніх значень, метод узагальнення, кореляційний аналіз та інші).

Методологічну основу дослідження складають основні принципи психології: загально-психологічні концепції діяльності (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, Л.С. Рубінштейн, С.Д. Максименко); теоретичні засади теорій пізнання та сприйняття людьми (К. Девіс, Г. Келлі, Г. Ліндсей, Г. Олпард); дослідження соціально-перцептивних процесів (Б.І. Додонов, О.О. Кроннік, Н.В. Казарінова).

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що було проведено і дослідження, яке допомогло виявити взаємозалежність між самооцінкою та психічним здоров'ям.

Теоретичне значення роботи полягає у подальшому розвитку наукових знань щодо психологічних особливостей самооцінки та психічного здоров'я; вивчені підходи до дослідження самооцінки та психічного здоров'я; виявлені і зві особливості респондентів та прояви їх психологічних особливостей.

**Практичне значення** дослідження складається з визначення необхідності психодіагностичного дослідження самооцінки як індикатора

психічного здоров'я і особистості для виявлення залежності між ними, та корекції стану особистості у комплексі.

**Вклад магістранта. Статті:**

1. К. В. Дмитрієва. «Особливості трансформації самооцінки особистості в вчасному Українському суспільстві» / Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології», м. Дніпро, 30 вересня 2021 року // стр. 72.

2. К. В. Дмитрієва. «Самооцінка як індикатор психічного здоров'я» / Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології», м. Дніпро, 30 вересня 2021 року // стр. 75.

**Полігон дослідження:** жителі Дніпропетровської області.

**Структура роботи:** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку літературних джерел, додатків. Кваліфікаційна робота викладена на 149 сторінках, містить 44 таблиць та 59 рисунків. Список літератури має 85 джерел.

## **ВИСНОВОК**

Як ми вже знаємо, самооцінка має емоційну, когнитивну та поведінкову лави, які формуються на різних етапах онтогенезу самооцінки. Та ається як особистее утворення, як складова самосвідомості, та як :нент психічного здоров'я. Саме те, що людина може себе адекватно оцінити, пзичний стан, свої можливості, свої домагання, вже говорить, що в той чи мірі вона психічно здорова. Емоційна стержнева складова, якщо сформована ивному руслі, є основою стресостійкості, толерантності до фрустрації, що тья людині ставити і досягати довгострокові цілі, і бути більш креативним, та адаптивним до умов, що змінюються. Розібравши поняття та складові -\_--юго здоров'я, ми провели дослідження за допомогою 76 піддослідних та методик дослідження. За результатами ми виявили зв'язок між показниками тного

здоров'я, такими як самоприйняття, емоційність, когнитивна жність, ставлення до свого здоров'я в цілому, внутрішній баланс між лети́м» та «соціальним», можливість до адаптації, здатність керувати своїми ш, задоволенням собою та своїм життям та ін., та показниками самооцінки, тому ми побачили, що динаміка показників афекту обернено пропорційна ікам самооцінки, а це значить, що чим краще людина керує своїм емоційним тим вище в неї самооцінка. Також можемо припустити, що при дуже шої самооцінці людина може бути більш конфліктною та менш здатною до тьної адаптації, а в окремих випадках опасною. Чим більше у людини і \_ іншій конфлікт, тим біший ризик розвитку невроза, а коли людина : литься в ньому продовж тривалого часу, то й розлад особистості.

На закінчення важливо відзначити, що терапевтична робота з самооцінкою : шовне завдання, яке по-різному описується клієнтом у світлі своєї проблеми, - покращення якості комунікації з соціальним середовищем і як наслідок - ення якості життя людини та її оточення в комплексі. У світлі даної лщкої роботи можна вивести загальні рекомендації для практичного истання як терапевтичні, так і профілактичні:

1. Запити клієнтів пов'язані в тій чи іншій мірі з внутрішнім конфліктом, що складається, а значить дисбалансом між представляним (ідеальним) і реальним. може проводитися як на емоційному рівні (зняття афективного стану), що ляє перейти на когнітивний рівень (оцінка своїх можливостей та ситуації в у і та поведінковий (прийняття рішень, саморегуляція).

2. Оскільки самооцінка це частина свідомості, що дозволяє людині вести тьний спосіб життя, і в принципі формування її поза соціумом неможливе, то й для формування здорової самооцінки повинні створюватися в умовах у рно-соціального середовища, враховуючи всі особливості та різницю різних гур. А в умовах мультикультур'я повинна розвиватися толерантність до різниці культурами, навчаннями, релігіями, світоглядами,



традиціями та ін. Крім того, юдно виховувати повагу і терпимість і повагу до історії свого народу, країни, тьки це основа самоповаги. Чим більше критики і вандалізму стосовно своєї, тим менше самоповаги в людини, тим нестабільніше її самоідентифікація мооцінка.

3. Також соціальні структури управління суспільством можуть і повинні оювати умови для самореалізації кожного члена суспільства. Це насамперед люди чиї професії не передбачають прямого задоволення первинних потреб (їжа, одяг, секс, притулок, та ін.), а мають складнішу інтелектуальну, чу, навчальну спрямованість - освіту, психологію, мистецтво, культуру. Саме тегорії в умовах соціальної нестабільності найбільш уразливі. І водночас, саме формують майбутнє суспільства.