

Мгалоблішвілі А. Д. аспірант кафедри теоретичної та практичної психології, НУ «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-8289-3759>

РОЗВИТОК ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ В ОСІБ З ВИСОКИМ РІВНЕМ НЕВРОТИЧНОСТІ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

У статті розглядається проблема розвитку здорової самооцінки у осіб юнацького віку, які мають високий рівень невротичності як основа психологічного благополуччя особистості. Проведено дослідження щодо особливостей розвитку самооцінки у юнаків та дівчат з високим рівнем невротичності. В результаті порівняння середніх показників виявлено, що невротичні юнаки та дівчата мають тенденцію до низької самооцінки та не впевненості в собі. Розроблено та апробовано психокорекційну програму щодо розвитку здорової самооцінки у юнаків та дівчат з високим рівнем невротичності як основа психологічного благополуччя. Проведений порівняльний аналіз результатів самооцінки та невротичності до та після психокорекційного тренінгу.

Ключові слова: самооцінка; психологічне благополуччя; невротичність; юнацький вік; психокорекційний тренінг

Актуальність дослідження.

Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами, а також з буденними поняттями, такими як щастя, щасливе життя, задоволеність життям і собою. Всесвітня організація охорони здоров'я психологічне благополуччя визначає як стан душевного благополуччя (комфورتу), адекватного ставлення людини до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ, що є необхідною умовою її повноцінного розвитку.

Сьогоднішній кризовий стан в Україні вимагає від молодшої людини швидкого та жорсткого формування особистості, яка б могла самореалізовуватись, швидко соціально адаптуватись до складних життєвих обставин. Для ефективної самореалізації, гармонійного самовідчуття та психологічного благополуччя важливим фактором є здорова самооцінка. Самооцінка акумулює соціальну адаптацію й життєвий досвід особистості в цілому, виступає основним регулятором активності. Рання юність є періодом певної стабілізації особистості, формується система стійких поглядів на світ й своє місце в ньому, зростає самоповага, виникає почуття власної гідності. У юнаків та дівчат, котрі відчувають постійну

психологічну напругу, невпевненість у завтрашньому дні, агресивність, фрустрованість, переживання самотності, формується не адекватне самоприйняття, страх, тривога, не адекватна самооцінка, тобто повна відсутність психологічного благополуччя.

З цього виникає актуальність питання розвитку здорової (адекватної) самооцінки та зниження рівня невротичності, як основа психологічного благополуччя у юнаків та дівчат, які би адекватно сприймали себе та інших, без проблем пристосовувались до складних життєвих обставин, ефективно взаємодіяли з навколишніми людьми, самореалізовувались, відчували гармонію в собі. Так як ранній юнацький вік є першим кроком до самостійного дорослого життя, в цей період важливо відчувати себе психологічно комфортно.

Мета статті полягає розгляд емпіричного дослідження розвитку здоровою самооцінки в осіб юнацького віку з високим рівнем невротичності як основи психологічного благополуччя.

Завдання статті:

1. Здійснити теоретичний аналіз зарубіжних та вітчизняних поглядів, щодо розуміння особливостей самооцінки, невротичності та психологічного благополуччя в ранньому юнацькому віці;

Питання психології

2. Емпіричним шляхом з'ясувати відсоток юнаків та дівчат, котрі мають високий рівень невротичності; дослідити їх самооцінку за рівнем та особливостями самоприйняття;

3. Розробити та апробувати психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня невротичності через формування здорової самооцінки із врахуванням вікових норм.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Здійснений теоретичний аналіз показав, що неадекватність самооцінки є одним із факторів формування високої невротичності (Б. Д. Карвасарський, В. Н. Мясіщев, В. Д. Менделевич, А. А. Свядоц) [8]. Так як, здорова самооцінка є основою психологічного благополуччя особистості, активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними психологами. Психологічне благополуччя розглядається як інтегративне утворення, один із рівнів загального благополуччя особистості. Л. Б. Козьміна стверджує що [6, 87], що психологічне благополуччя може залежати від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, батьківського ставлення і приписів, культурної приналежності, сімейного статусу, особливостей середовища життєдіяльності. Також стверджується що є зв'язок психологічного благополуччя з рядом особистісних рис: екстраверсією, альтруїзмом, оптимізмом, толерантністю, життєстійкістю.

Проаналізувавши погляди авторів зарубіжного напрямку (А. Адлер, К. Горні, К. Роджерс, Дж. Мід, Ч. Кулі, Дж. Келлі, С. Куперсміт), які розглядають питання становлення, розвитку та функціонування самооцінки, виявлено, що більше зосереджується увага на зовнішніх причинах [3, 167] розвитку здорової самооцінки, значний фактор у розвитку самооцінки відіграє спілкування, а саме відношення батьків до дитини та власна діяльність людини. А також внутрішні фактори розвитку самооцінки, а саме емоційно-мотиваційної сфери особистості.

Цікавими є теорії сутності та значення самооцінки у вітчизняних авторів (Л. І. Божович, П. Р. Чамата, С. Л. Рубінштейн, І. І.

Чеснокова) [9], більшість яких, акцентує увагу на засадах єдності свідомості, діяльності та розвитку. Акцентується поле зору на структурі самооцінки, соціально-психологічної сфери, етичної основи та її ролі у житті людини.

Проблеми розвитку здорової самооцінки у юнацькому віці варто розглядати у суспільному значенні, створюючи оптимальні умови особистісної реалізації та сприяючи розвитку адекватної самооцінки. Аналіз літературних джерел вказує на те, що більшість досліджень з проблем невротичності розглядаються в медичному контексті [5, 8]. Ми будемо розглядати цю проблему з точки зору психології, тобто як властивість особистості, що спостерігається в психічно здорових особистостей. Важливим є питання розробки та застосування ефективних психокорекційних програм, які би дозволили регулювати самооцінку молодих людей та впливати на їх рівень невротичності.

Методи дослідження. У дослідженні використано наступні методи:

- теоретичний аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми (порівняння, аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних);

- діагностичні методики (методика “Експрес – діагностики неврозу” К. Хека і Х. Хесса; “Вербальна діагностика самооцінки особистості” (Н.П. Фетіскін); тест-опитувальник (В. Столін, С. Пантілеєв) [5].

- статистичні методи обробки даних (описова статистика, порівняльний, кореляційний аналізи) із застосуванням комп'ютерної програми Statistica 8.0

Результати та обговорення. Самооцінка – це центральне утворення, елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків та є важливим регулятором поведінки. Людина накопичує інформацію про себе та переживає певне ставлення до неї [1, 45]. Це ставлення зосереджується саме у самооцінці. Низький (неадекватний) рівень самооцінки веде до високого рівня невротичності. Це може проявлятися в юнацькому віці, коли вже визначено

Питання психології

ставлення до себе та інших, а центральним психологічним новоутворенням виступає стійке уявлення про себе. Фактори, які можуть формувати невротичність: почуття власної неповноцінності (А. Адлер), бажання захиститися від тривоги (К. Горні) [3], дисгармонія між Я-ідеальним та Я-реальним (К. Роджерс), низька самоповага, залежність від оточуючих, а також біологічні, соціальні та психологічні фактори.

Вивчення проблеми благополуччя особистості традиційно пов'язують з іменами дослідників Н. Бредберн, К. Ріфф та ін., котрі вкладали у розуміння даного феномену поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу. Психологічного благополуччя Р. Шаміонов [3] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Феномен «психологічного благополуччя» розглядається П. П. Фесенко і Т. Д. Шевеленковою як цілісне переживання, що виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також є пов'язаним з базовими людськими цінностями та потребами [7]. Л. І. Березовська визначає, що найбільше на психологічне благополуччя впливає задоволеність життям за такими складовими, як: послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями, загальний фон настрою [7]. Отже, прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Дослідження проводилось на базі ліцею № 45 м. Львів, в якому прийняли участь 79 осіб віком 15-16 років.

За методикою Експрес діагностики невротичності (Хека та Хесса), було виявлено, що високий рівень невротичності мають

переважно дівчата (63%) та хлопці (37%). Таке явище може пояснюватись тим, що дівчата є більш емоційно чутливими, сором'язливими, в цей період загострюється увага на зовнішніх та внутрішніх особливостях особистості, що є характерними рисами раннього юнацького віку [2]. Отже, було виявлено 35 осіб, які мають високу невротичність.

За методикою «Вербальна діагностика самооцінки особистості» (Н.П. Фетіскін) юнаки та дівчати, які мають високий рівень невротичності, виявляють низький рівень самооцінки. Основна частина юнаків (56%) які є невротичними страждають «комплексом неповноцінності» є невпевненими у собі. Для порівняння, досліджувані, що мають низький рівень невротичності, виявляють середній рівень (40%) самооцінки, характеризуються добрим відношенням до себе, не володіють хворобливими відчуттями власної неповноцінності.

Для юнаків та дівчат з високим рівнем невротичності та низьким рівнем самооцінки характерні (методика «Самоставлення В. Століна та С. Пантелеєва»): інтегральне почуття «проти» власного «Я», переживання внутрішньої дистанції, суб'єктивної близькості до об'єкта ставлення; відчуття не керованості і непідвладності Я; здатні нераціонально організувати свою поведінку, агресія яка спрямована на самого себе, викликає негативні наслідки для організму.

За допомогою *кореляційного аналізу* за Пірсоном, було виявлено, що шкала рівня самооцінки має прямі кореляційні зв'язки з наступними показниками: самозвинувачення ($r = 0,41$ при $p \leq 0,05$), тривожність ($r = 0,47$ при $p \leq 0,05$), ригідність ($r = 0,39$ при $p \leq 0,05$), а також обернені кореляційні зв'язки із шкалами: глобальне самоставлення ($r = -0,52$ при $p \leq 0,05$), автосимпатія ($r = -0,45$ при $p \leq 0,05$), ставлення інших ($r = -0,34$ при $p \leq 0,05$), ставлення інших ($r = -0,38$ при $p \leq 0,05$). Отже, за результатами кореляційного аналізу рівень самооцінки, а саме спрямування до низького її рівня перебуває в прямій залежності із самозвинуваченням, агресією, спрямованою на саму людину, самого себе, що викликає негативні наслідки для організму, наприклад

Питання психології

головні болі, сильні негативні емоції. Самозвинувачення частіше шкідливі, ніж корисні. Такі особи проявляють схильність до тривожності, переживають будь які ситуації нелегко, зі страхом і невпевненістю у власних силах. Їм важко пристосовуватися до нових ситуацій, міняти власні звички, переключати увагу, зближуватися з новим оточенням, зазвичай ведуть себе вперто.

Отримані результати нашого дослідження підтверджують, що рівень невротичності юнаків та дівчат обернено-пропорційно корелює з рівнем самооцінки. Тобто, чим вищий рівень невротичності, тим нижча самооцінка у юнаків та дівчат. І навпаки, чим нижчий рівень невротичності, тим вищий рівень самооцінки у юнаків та дівчат.

Наступний етап дослідження полягав в розробці та апробації психокорекційного тренінгу щодо розвитку здорової самооцінки у юнаків і дівчат з високим рівнем невротичності як основа психологічного благополуччя. Під психокорекцією розуміють систему спеціально організованих заходів, які орієнтуються на зміну неадаптивних якостей особистості, а саме її психологічний розвиток та зміну стереотипів поведінки на більш ефективні, за допомогою спеціальних заходів психологічного впливу [2,48]. Вона зосереджує свій вплив на клінічно здорову особистість та орієнтується на теперішнє і майбутнє життя людини.

Психокорекційна робота включає в себе різні методи психологічного впливу, дає можливість працювати з особистістю вивчаючи її глибинні внутрішні структури, активує самопізнання і самовдосконалення. Психокорекційно робота для осіб раннього юнацького віку, з високим рівнем невротичності має ґрунтуватись на формуванні позитивної, адекватної (здорової) та стійкої самооцінки через поетапне усвідомлення властивостей власного образу "Я". Особистість з високим рівнем невротичності розуміється через систему значущих стосунків для неї, тому групова форма роботи є ефективнішою в процесі психокорекції. Розроблена програма акцентує свою увагу на формуванні здорової

самооцінки та зниження рівня невротичності через стабілізацію та підвищення рівня самооцінки.

Програма складалась з 10 занять, тривалістю 2 години. Заняття проводились 2 рази на тиждень. Було сформовано психокорекційну групу яка склала 13 учасників з високим рівнем невротичності та низьким рівнем самооцінки. Для психологічної підтримки були застосовані основні механізми: емоційна підтримка, рефлексія, зворотній зв'язок, інтерпретація, емоційне відреагування. Для ефективності психокорекційних занять використовувались такі методичні засоби: рольові ігри, інформування, мозковий штурм, дискусія групова, аналіз ситуацій, роботи у парах, робота у трійках тощо. Загалом, застосовували елементи арт-терапії, значна увага приділялася груповій психодинаміці.

Метою психокорекційної програми є зниження рівня невротичності, через розвиток здорової самооцінки.

Завдання психокорекційної програми: розвиток адекватної (здорової) самооцінки, розвиток самопізнання та самоінтересу особистості до себе, позитивне сприйняття свого фізичного образу Я, співставлення я-ідеального та Я-реального, зниження рівня невротичності, розвиток здатності до розрізнення адекватної і неадекватної самооцінки; розвиток впевненості у собі і т. д.

Для ефективного впливу програми, вправи були об'єднані у три блоки, перший блок зосереджується на розвитку самоінтересу учасників, прагненні пізнавати себе, вмінню адекватно оцінювати свою особистість та інших, адаптуватись до групи та познайомитись з учасниками (вправа «Знайомство», вправа «Автопортрет»).

Другий блок вправ зосереджує увагу на розвитку здорової самооцінки та зниженні рівня невротичності (вправа групова дискусія «Впевнена у собі людина: яка вона?» і т. д.).

Третій блоку вправ, акцентує увагу на розвитку міжособистісних стосунків, розвитку навичок ефективного спілкування, способів поведінки в суперечливих ситуаціях. Так же сюди включалась повторна діагностика змін у самооцінці та

Питання психології

невротичності. На останньому занятті тренінгу були підведені підсумки та ефективність від тренінгу, що передбачає висловлювання учасниками своїх вражень щодо виконаної роботи, відчуттів, побажань (рефлексію).

Завершальний етап дослідження полягав у аналізі ефективності запропонованої психокорекційної програми. Після проведених психокорекційних занять, з юнаками та дівчатами які мають високий рівень невротичності та низьку самооцінку, стабільно відвідало 13 осіб з 35 потенційних “невротичних” юнаків та дівчат. Індивідуальні показники особистісних змін які були отримані на основі психодіагностичних методик (“Експрес-діагностика неврозу К. Хека і Х. Хесса”, “Вербальна діагностика самооцінки особистості Фетискин Н.П”) стали одним із факторів оцінки ефективності програми. Емоційне задоволення від занять, зміна на користь позитивних переживань у поведінці, для учасників стали основними критеріями ефективності психокорекційної програми.

Ефективність програми здійснюється за суб’єктивними оцінками членів групи, але має бути перевіреною статистично та підтверджено об’єктивними даними. Тут варто сказати про те, що рівень невротичності знизився до нормальних показників, практично у всіх учасників (89%). Якщо до тренінгу, показники коливались в діапазоні від 24 до 38, то після проведення тренінгу, бачимо зниження від 20 до 30 балів. Можна стверджувати, що юнаки стали менш тривожними, перестали відчувати дискомфорт від критично високого рівня невротичності. Значно вдалося підняти рівень самооцінки у невротичних юнаків та дівчат. Якщо до психокорекційного тренінгу середній показник самооцінки був низьким, то після тренінгу виявлено середній рівень самооцінки у 85% випадках.

Варто зазначити, що результат психокорекційної роботи може проявлятися протягом тривалого часу, в процесі роботи, до моменту завершення і т. д. Заняття варто проводити не менше ніж один раз на тиждень,

тривалість якого складає 2 години. Інтенсивність програми оцінюється і насиченістю змісту: різноманітність вправ, ігор, методик, а також самою активністю учасників групи. Після завершення занять бажано контактувати з учасниками, з метою аналізу особливостей поведінки учасників, чи виникли зміни в особистості і т. д. Бажано контролювати та здійснювати нагляд кожного випадку, хоча б протягом 1-3 місяців після завершення корекційних заходів. Отже, можемо стверджувати, що ефективність даного тренінгу була перевірена та статистично обумовлена, вдалося значно підвищити рівень самооцінки, що є важливим у соціалізації та діяльності юнаків та дівчат у подальшому.

Висновки. Отримані результати дослідження свідчать, що психологічне благополуччя юнаків та дівчат залежить від адекватної самооцінки та низького рівня невротичності. Виявлено, що формування тенденції до «комплексу неповноцінності» та ситуаціями, коли вони не можуть керувати власними діями, а більше підпорядковуються комусь сприяють негативному самоставленню. Ці характеристики є надзвичайно важливим у встановленні соціального контакту та подальшій соціалізації. Так як від самооцінки залежить, як юнак чи дівчина буде справлятися з психологічною напругою, невпевненістю у завтрашньому дні, агресією, фрустрацією, переживанням самотності, страхом, тривогою. З цього виникає питання розвитку здорової самооцінки у молодій людині, яка б адекватно сприймала себе та інших, без проблем пристосовувалась до складних життєвих обставин, ефективно взаємодіяла з навколишніми людьми, професійно самореалізовувалась.

Перспективою наших подальших досліджень є розробка ефективних та точних психологічних рекомендацій для батьків, вчителів, психологів, соціальних робітників в системі освіти щодо розвитку здорової самооцінки у юнаків та дівчат з високим рівнем невротичності як основи психологічного благополуччя.

Питання психології

Список використаних джерел

1. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є. В. Дядюкіна. // Науковий вісник Донбасу. – 2011. – № 1, 45 с.
2. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.
3. Горни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Горни. – М. : Прогресс, 2000. – 480 с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
5. Гуревич К. М. Психологическая диагностика. Учебное пособие. М., 1997. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. – 130 с.
6. Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01 /Козьмина Людмила Борисовна. – Ярославль, 2014. – 174 с.
7. Л. Березовська. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. // Вісник Національного університету оборони України. – 2019. – Вип. 3 (53). – С. 24 – 32.
8. Мясичев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясичев. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1969. – 425 с.
9. Практична психодіагностика. Методики і тести: навч. посіб. / Під ред. Д.Я. Райгородського. - Самара: БАХРАХ-М, 2001. - 672 с.
10. Рубинштейн С.Л. Исследование самооценки // Экспериментальные методики патопсихологии. - М.: Медицина, 1970. – 190 с.

References

1. Diadiukina Ye. V. Samootsinka yak mizhdystsyplinarne poniattia [Self-esteem as an interdisciplinary concept] / Ye. V. Diadiukina. // Naukovyi visnyk Donbasu. – 2011. – № 1, 45 s. (in Ukrainian)
2. Эриксон Э. Ydentychnost : yunost y kryzys [Identity: adolescence and crisis] / Э. Эриксон. – М. : Prohress, 1996. – 344 s. (in Russian)
3. Horny K. Nevrotycheskaia lychnost nasheho vremeny. Samoanaliz [The neurotic personality of our time. Introspection] / K. Horny. – М. : Prohress, 2000. – 480 s. (in Ukrainian)
4. Humeniuk O. Ye. Psykholohiia Ya-kontseptsii: [Psychology of self-concept:] Navchalnyi posibnyk / O. Ye. Humeniuk. – Ternopil: Ekonomichna dumka, 2004. – 310 s. (in Ukrainian)
5. Hurevych K. M. Psykholohycheskaia dyahnostyka. [Psychological diagnostics] Uchebnoe posobyе. М., 1997. Stolyn V.V., Pantyleev S.R. Oprosnik samoотноsheniya // Praktikum po psikhodyahnostyke: Psikhodyahnostycheskye materyaly. М., 1988. – 130 s. (in Russian)
6. Kozmyna L. B. Dynamyka psikholohycheskoho blahopoluchyia lychnosty studentov-psykholohov [The dynamics of psychological well-being of the personality of psychology students]: dyss. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 /Kozmyna Liudmyla Borysovna. – Yaroslavl, 2014. – 174 s. (in Russian)
7. L. Berezovska. Psykholohichne blahopoluchchia ta zadovolenist zhyttiam: empirychnyi rakurs . [Psychological well-being and life satisfaction: an empirical perspective] // Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. – 2019. – Vyp. 3 (53). – S. 24 – 32. (in Ukrainian)
8. Miasyshchev V. N. Lychnost y nevrozy [Personality and neuroses] / V. N. Miasyshchev. – L. : Yzd-vo LHU, 1969. – 425 s. (in Russian)
9. Praktychna psikhodiahnostyka. Metodyky i testy: [Practical psychodiagnostics. Techniques and tests] navch. posib. / Pid red. D.Ia. Raihorodskoho. - Samara: BAKhRAKh-M, 2001. - 672 s. (in Ukrainian)
10. Rubynshtein S.L. Yssledovanye samoosenky [Self-Esteem Research] // Eksperymentalnye metodyky patopsykholohyy. - М.: Medytsyna, 1970. – 190 s. (in Russian)

Резюме

Мгалоблишвили А. Д. аспірант кафедри теоретическої і практическої психології, НУ «Львівська політехніка»

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКИ У ЛИЦ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ НЕВРОТИЧНОСТИ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

В статье рассматривается проблема развития здоровой самооценки у лиц юношеского возраста, имеющих высокий уровень невротичности как основа психологического благополучия личности. Отмечается важность проблемы здоровой самооценки, психологического благополучия и жизнестойкости молодежи как одного из наиболее уязвимых слоев населения. На основании полученных

Питання психології

результатов сделан вывод о том что невротические юноши и девушки имеют тенденцию к низкой самооценке. Разработана и апробирована психокоррекционная программа по развитию здоровой самооценки у юношей и девушек с высоким уровнем невротичности как основа психологического благополучия. Проведенный сравнительный анализ результатов самооценки и невротичности до и после психокоррекционного тренинга, в результате которого удалось понизить уровень невротичности и поднять уровень самооценки до среднего уровня.

Ключевые слова: самооценка; психологическое благополучие; невротичность; юношеский возраст; психокоррекционный тренинг

Summary

Mgaloblishvili A. D. graduate student of the Department of Theoretical and Practical Psychology, Faculty of Psychology, Lviv National University "Lviv Polytechnic"

DEVELOPMENT OF HEALTHY SELF-ASSESSMENT IN PERSONS WITH A HIGH LEVEL OF NEUROTICITY AS A BASIS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Introduction. The article considers the problem of developing healthy self-esteem in adolescents with a high level of neuroticism as the basis of psychological well-being. The main scientific approaches to the problem of self-esteem, neuroticism and psychological well-being of the individual are analyzed. The importance of the problem of healthy self-esteem, psychological well-being and resilience of young people as one of the most vulnerable segments of the population is noted.

Healthy self-esteem is an important factor for effective self-realization, harmonious self-awareness and psychological well-being. Self-esteem accumulates social adaptation and life experience of the individual as a whole, acts as the main regulator of activity. Early adolescence is a period of a certain stabilization of the personality, a system of stable views of the world and its place in it is formed, self-esteem grows, a sense of self-worth arises. Young men and women who experience constant psychological stress, uncertainty about the future, aggression, loneliness, do not form adequate self-acceptance, fear, anxiety, inadequate self-esteem, that is, a complete lack of psychological well-being.

Purpose. The aim of the article is to consider an empirical study of the development of healthy self-esteem in adolescents with a high level of neuroticism as the basis of psychological well-being.

Methods. The study used theoretical analysis of scientific sources, diagnostic techniques and statistical methods of data processing.

Originality. This raises the issue of developing healthy (adequate) self-esteem and reducing the level of neuroticism, as the basis of psychological well-being in boys and girls who would adequately perceive themselves and others, easily adapt to difficult life circumstances, interact effectively with others, feel harmony in himself. Since early adolescence is the first step to independent adult life, it is important to feel psychologically comfortable during this period. The aim of the article is to analyze the results of an empirical study of the development of healthy self-esteem in adolescents with a high level of neuroticism as a basis for psychological well-being.

Conclusion. Based on the results, it is concluded that neurotic boys and girls tend to have low self-esteem. A psycho-correctional program for the development of healthy self-esteem in boys and girls with a high level of neuroticism as a basis for psychological well-being has been developed and tested. A comparative analysis of the results of self-esteem and neuroticism before and after psychocorrectional training showed that it was possible to reduce the level of neuroticism and raise the level of self-esteem to the average level. Further research and development of effective and accurate psychological recommendations for the development of healthy self-esteem in boys and girls with a high level of neuroticism as a basis for psychological well-being for parents, teachers, psychologists, social workers in the education system is needed.

Keywords: self-esteem; psychological well-being; neuroticism; adolescence; psychocorrectional training.

Received/Поступила: 08.12. 20.