

РОЗДІЛ 3

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Оверчук В.А.

д.економ.н., к.психол.н.,

професор, професор кафедри психології

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості, незважаючи на їхню досить тривалу історію, в даний час набувають особливого значення. Це пов'язано з тим, що суб'єктивне благополуччя стає не лише своєрідною мірою якості життя, а й внутрішньою інстанцією, яка регулює поведінку та діяльність людини [1]. Вперше проблеми психологічного благополуччя, щастя та самореалізації потрапили у фокус психологічної науки завдяки гуманістичній психології, що виступила «третьою силою» у психології та помістила у фокус своєї уваги такі малодосліджені на той момент теми, як любов, творчість, самість, зростання, задоволення основних потреб, самореалізація, вищі цінності, буття, становлення, спонтанність, гра, гумор, прихильність, природність, відповідальність, сенс, справедливість, трансцендентальний досвід, піковий досвід, сміливість та пов'язані з ними поняття.

Гуманістичну психологію характеризує цілісний підхід до розуміння людини; особистісна орієнтованість; інтерес до проблем самоактуалізації, розвитку людини та «хорошого життя», самовизначення (внутрішньої мотивації та автономії), автентичності (повноцінного психологічного функціонування), самотрансцендентності; пріоритет якісних методів над кількісними.

Самоповазі як особистісній змінній присвячено велику кіль-

кість досліджень, і зараз накопичено багато даних про її значення для психологічного благополуччя та успішність людини. Більше того, прагнення самоповаги, починаючи з робіт А.А. Маслоу, розглядається як важлива людська потреба, без задоволення якої повноцінне функціонування особистості неможливе. Дослідження McFarlin, Blascovich, Baumeister, Pyszczynski, Sowislo, Orth свідчать, та інших свідчать, що висока самоповага сприяє оптимізму та наполегливості. Психологічне благополуччя розглядається з опорою на підходи Е. Дінера, К. Ріф, М. Селігмана, Р. Райна та ін.

Останнім часом теми позитивного психологічного досвіду активно досліджуються в рамках позитивної психології – науки про позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні риси, позитивні емоції та фактори, що призводять до поліпшення якості життя та здатні запобігти патології, що виникає внаслідок відчуття безглуздості та непродуктивності життя [2]. Позитивна психологія продовжує традиції гуманістичної психології, але на відміну від неї наголошує на доказовість і характеризується більш кількісною та експериментальною, а не якісною та описовою орієнтацією [3].

Позитивна психотерапія, як форма практичної реалізації ідей позитивної психології, включає зосередження на сильних сторонах, а також корекцію слабких. Ця мета може бути досягнута як шляхом включення традиційних терапевтичних методів у позитивний контекст, так і розробкою та застосуванням нових підходів (наприклад, «терапія благополуччя» («well-being therapy»)). Крім того, в рамках позитивної психології велика увага приділяється профілактиці: як індивідуальної, спрямованої насамперед на усвідомлення та розвиток сильних сторін та чеснот, так і на рівні зміни систем виховання та освіти.

Проблема самоповаги займає значне місце в галузі дослідження психологічного благополуччя, оскільки воно ґрунтується на позитивному суб'єктивному досвіді; тісно пов'язане з проблемами компетентності та гідності та, безумовно, є позитивною індивідуальною особливістю, виступаючи джерелом смислів та сприяючи запобіганню патології. Теоретично А. Маслоу самоповага постає як одна з базових людських потреб. Самоповага є важливою умо-

вою повноцінного функціонування особистості (за К. Роджерсом), самоактуалізації (через розуміння своїх сильних сторін та відчуття особистої ефективності) та автентичності (функціонування істинного Я, «ядра особистості» – «core self» – у повсякденному житті). Неодноразово показано, що самоповага тісно пов'язана з різними характеристиками психологічного благополуччя: як із її гедоністичними, так і евдемонічними аспектами.

Суб'єктивне благополуччя, за Е. Дінером, складається з когнітивного компонента (задоволеність життям) та емоційного компонента (позитивні та негативні емоції). Таким чином, можна стверджувати, що людина має високий рівень суб'єктивного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя, позитивні емоції і лише в окремих ситуаціях – переживає неприємні почуття. Дослідження показують, що самоповага (за Розенбергом) є предиктором усіх видів суб'єктивного благополуччя (передбачає задоволеність життям та позитивні емоції, та виявляє негативний зв'язок з негативними емоціями) [4].

У рамках евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розуміється ширше – як задоволеність життям і переважання позитивних емоцій, продукт самореалізації, особистісного зростання, пошуку сенсу життя, знаходження балансу між суспільними вимогами і власними бажаннями і прагненнями. К. Ріфф виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, самоповага (позитивна оцінка себе і свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків); позитивні відносини з оточуючими; автономія (здатність бути незалежним, не боятися протиставити свою думку думці більшості, дозволяти собі нестандартне мислення та поведінку, відповідно до своєї думки та переваг); управління довкіллям (успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей); мета у житті (відчуття свідомості життя, діяльності); особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове).

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує такий компонент, як

самоповага – важливий складник емоційно-оцінного компонента самосвідомості особистості. Самоповага розглядається у співвідношенні з такими спорідненими термінами, як самоствалення (self-regard) [5], самоприйняття (self-acceptance), любов'ю до себе (self-love) [6], почуттям компетентності (sense of competence) [6] та самооцінкою [7]. Однак, загальноприйнятого, однозначного розуміння цього поняття досі немає. За даними Американської психологічної асоціації, самоповага означає здорову повагу до свого характеру, цінностей і гідності [8], це міра самооцінки людини. Визначення терміну «самоповага» можна зустріти в багатьох психологічних словниках та енциклопедіях. У психологічних тлумачних словниках самоповага визначається, як рівень, в якому людина цінує сама себе, і зазвичай уточнюється рівень самоповаги (високий або низький) [9].

На думку Дж.Заксона, клінічного керівника Zackson Psychology Group, самоповага вимагає оцінки ідентичності особистості, що, у свою чергу, впливає на її думки, цінності, емоції, зобов'язання та поведінку. Дж. Заксон, виділяє наступні переваги здорового почуття самоповаги:

Внутрішнє відчуття щастя: люди, які поважають себе, розуміють, що вони повинні спочатку зануритись в себе, щоб дізнатися про свою цінність, повагу та щастя. Як наслідок, їхнє життя є більш стабільним і повноцінним, ніж у тих, хто порівнює себе з іншими, або тих, хто покладається на зовнішні джерела підтвердження своєї цінності.

Відданість та дотримання особистісним цінностям: люди, які поважають себе, мають набір моралі та цінностей, за якими вони оцінюють свій характер і вчинки [10]. Вони часто готові на втрати, незручності аби дотриматися цих норм поведінки, оскільки від цього залежить їхня самоцінність і самопочуття.

Здатність встановлювати кордони: самоповага вимагає від особистості мужності встановлювати обмеження та відстоювати їх.

Сильне почуття гідності та самоповаги [11].

Високий рівень самоповаги свідчить про те, що людина впевнена у своїх можливостях, упевнена у спроможності корегувати власні недоліки.

Так само, доктор Заксон дає трактування «підводним каменям» низької самоповаги особистості:

Зовнішнє підтвердження: особи з низькою самоповагою дозволяють іншим давати їм визначення, орієнтуються на зовнішню оцінку. Вони зациклюються на тому, як їх сприймають інші, ніж те, що для них насправді важливо, і в результаті часто ведуть «фіктивне» життя. У них існує постійна потреба в зовнішньому підкріпленні, вони змушені догоджати іншим людям.

Життя без сенсу: люди, яким бракує самоповаги, байдужі до своїх внутрішніх цінностей і сенсу свого життя. Вони часто імпульсивні, безвідповідальні, покладаються на інших і саморуйнівні.

Негативний погляд на себе: люди з низькою самоповагою більш схильні до негативної оцінки, думки про себе, що спонукає їх до саморуйнівної поведінки.

Розвиток нездорових стосунків: без збалансованої, здорової самоповаги неможливо відстояти та зберегти свої кордони. Відсутність самоповаги часто посилюється з часом та занурюють особистість у токсичні, руйнівні стосунки, які можуть носити образливий та маніпулятивний характер.

Доктор Дж. Заксон звертає увагу на деякі фактори, які можуть впливати на самоповагу в дитинстві та дорослому віці. Самоповага, як і будь-яка інша стійка психологічна якість, значною мірою формується в дитинстві. Саме в дитинстві, особистість набуває здатність сприймати та любити себе якщо відчуває, що їхні батьки, рідні люблять і цінують їх такими, якими вони є. Прийняття, любов і увага до дитини є базисом, який допомагає їй цінувати себе. Батьки, які цінують себе, мають баланс між своїм самосприйняттям та самоповагою, зможуть виховати, передати ці цінності своїм дітям. Не стільки поведінка, дії батьків формують у дитини почуття цінності, а те якими психологічними якостями вони володіють. Самоповага виховується з дитинства і залишається з людиною на все життя.

Хоча дитинство відіграє велику роль у формування почуття власної гідності, доросле життя також має значення. Такі фактори, як стосунки з навколишнім оточенням, професійні стосунки та життєвий досвід особистості, можуть впливати на відчуття самоефективності та впевненості людини в собі.

Рівень самоповаги демонструє позитивний зв'язок з усіма компонентами психологічного благополуччя, тобто люди з високою самоповагою, благополучніше людей з низькою самоповагою. При цьому для таких аспектів психологічного благополуччя як автономія, управління навколишнім середовищем та цілепокладання ключову роль відіграє також стабільність самоповаги: люди з високою стабільною самоповагою відчують себе більш самостійними, наполегливими та успішними, а їхня діяльність здається їм цікавою та осмисленою. Навпаки, люди з нестабільною високою самоповагою відчують дефіцит цих якостей [12].

Роль самоповаги для психологічного добробуту можна розглянути навіть «від неприємного», тим паче що деяких видів психологічного неблагополуччя проблеми з самоповагою можуть претендувати роль провідного (ядерного) порушення.

Депресія - стан психологічного неблагополуччя, що характеризується стійким зниженням настрою та активності. Основний зміст психологічних переживань при депресії полягає в тому, що людина почувається безпорадною, некомпетентною, бачить своє минуле, сьогодення та майбутнє «чорний колір». Депресія має як біологічні причини (порушення обміну нейромедіаторів серотоніну та дофаміну), так і соціальні (зазвичай поєднання несприятливих життєвих обставин із попереднім травматичним досвідом). Теоретично самодетермінації відзначається велика роль надмірного батьківського контролю та умовного прийняття (коли тільки високі досягнення є умовами отримання позитивного зворотного зв'язку) як предикторів депресії [13].

Традиційно виділяють два типи депресії: анаклітичну, пов'язану переважно з переживаннями слабкості, безпорадності та залежності, та інтроєктивну, пов'язану з дезадаптивним перефекціонізмом, завищеними вимогами до себе (яким не вдається відповідати), через що людина весь час почувається неповноцінною і страждає вини. Обидва ці типи пов'язані з проблемами із самоповагою, оскільки порушується нормальне сприйняття людиною себе як цінного та компетентного суб'єкта. Зв'язок самоповаги та депресії давно перебуває у полі зору дослідників. Низька самоповага за

методикою Розенберга високо корелює з депресією. Метааналіз досліджень депресії [14] свідчить, що низька самоповага збільшує ризик депресії і, ймовірно, є однією з його причин, а заходи щодо підвищення самоповаги, відповідно, дозволяють знизити ризик депресії.

У той же час, дослідження, проведені Дж. Крокер [15] дозволили їй зробити висновок, що, хоча низька самоповага корелює з депресією, воно є скоріше симптомом депресії, а не її причиною. Депресія пов'язана також із нестабільністю самоповаги. Так, М. Керніс описує депресивних людей, як тих, хто має більш нестабільну самоповагу, схильна до коливань у відповідь на щоденні неприємності. Одним із передбачуваних механізмів виникнення нестабільності при депресії є особливості депресивного стилю мислення, що включають надмірно генералізоване сприйняття невдач і неприємностей («цього разу не вийшло, отже, я поганий і в майбутньому нічого не вийде»). Імовірність суттєвих коливань рівня самоповаги зростає у разі невдач в особистісно-значущій сфері, пов'язаної із підставами самоповаги. Нестабільність самоповаги може мати значні наслідки для афективного стану, ніж те, чи є самоповага стабільно високою чи низькою. Зокрема, зниження самоповаги у відповідь на стресову подію може бути більш емоційно хворобливою і навіть фізіологічно виснажує, ніж стійко низький рівень самоповаги. При цьому до нестабільності самоповаги і, отже, депресії може призвести як разова значна негативна подія у сфері провідних підстав самоповаги (наприклад, втрата чоловіка чи роботи), і більш незначні, але повторювані події (наприклад, повторювані труднощі у відносинах чи роботі). При цьому Дж. Крокер зазначає, що позитивні події, пов'язані з підставами самоповаги, також сприяють його нестабільності, якщо не вдасться закріпити і повторити успіх, що, у свою чергу, в перспективі може призводити до депресії.

Гнучкість у виборі підстав самоповаги, тобто те, наскільки людина здатна при невдачі в одній значущій для самоповаги області перейти на іншу, також значно впливає на ймовірність депресії. Так, ригідні люди, не здатні відмовитися від спроб підтримки самопо-

ваги, за рахунок області, якої систематично переживають неуспіх, мають більший ризик депресії [15].

Безліч досліджень демонструють тісний зв'язок між низькою самоповагою та підвищеною тривожністю [14]. Велику увагу дослідженню зв'язку самоповаги і тривоги приділяється теорії управління страхом смерті (terror management theory, TMT). Її автори постулюють, що майже вся людська діяльність спрямована на порятунок від страху та тривоги, викликаних розумінням неминучості своєї смерті (цьому розумінню не обов'язково весь час бути у свідомості, щоб керувати поведінкою людини). Теорія стверджує, що на індивідуальному рівні саме самоповага допомагає протистояти як ситуативній тривожності, так і глобальному джерелу тривоги – страху смерті, дозволяючи людині повноцінно функціонувати.

Теоретиками TMT проводилося безліч лабораторних досліджень, у яких рівень самоповаги співвідносився з рівнем тривоги, як ситуативною (наприклад, піддослідним говорили, що на них чекає удар електрошоку), так і більш глобальної, пов'язаної зі страхом смерті (наприклад, піддослідним демонстрували відео, що провокує думки смерті). Було показано, що висока самоповага негативно корелює з тривогою та унікаючим поведінкою, і позитивно корелює з успішними копінг-стратегіями та показниками гарного психічного та фізичного здоров'я.

Копінг-стратегії – стратегії співіснування з труднощами і врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Існує багато варіантів пристосування до навколишнього середовища, проблемних ситуацій, а саме:

конфронтація, чи протистояння ситуації: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються нею як ворожа сила, яку треба перемогти або знищити;

дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення, внаслідок цього варіанту пристосування людина споглядає на ситуацію мовби з-за скла, зі-сторони;

стратегія самоконтролю, прагнення регулювати свої почуття і дії, однак надмірне «врегулювання» своїх емоцій призводить

до виникнення перенапруги, що може призвести до розвитку психосоматичних захворювань;

стратегія пошуку соціальної підтримки, звернення по допомогу до інших людей;

стратегія прийняття відповідальності. Її обирають, як правило, сильні та зрілі особистості, так як вона вимагає визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення;

стратегія планового вирішення проблеми, тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання його;

позитивна переоцінка того, що відбувається з людиною, переоцінка стресової ситуації в позитивному для неї руслі;

«уникання (або перенесення) відповідальності», спроба втечі з ситуації або уникнення спілкування.

Хоча загрози самоповазі (наприклад, критика або невдачі) викликають занепокоєння і широкий спектр когнітивних і поведінкових захистів, у людей з високою самоповагою рівень тривоги (в самозвіті) і фізіологічні показники занепокоєння нижче.

При нагадуванні про смерть в експериментальних умовах (активізація первинного джерела тривоги) відбувається посилення ідентифікації з найбільш значущими для індивіда підставами самоповаги (зовнішність, належність до соціальної групи, відповідність моральним стандартам). Проте, що вища самоповага, тим менш виражений цей ефект, що дозволяє авторам зробити висновок у тому, що ключову роль запобіганні надмірної тривоги грає саме рівень самоповаги. І хоча у високої самоповаги є інші позитивні аспекти: вона призводить до зростання психологічного благополуччя і служить появі почуття власної ефективності, що, у свою черга призводить до успішної діяльності, роль захисту від страху смерті, з погляду теоретиків ТМТ – головна.

Результати дослідження відносин між рівнем самоповаги та агресією суперечливі. З одного боку, низька самоповага може бути пов'язана з великим гнівом і ворожістю, тому що загрози для вже низької самоповаги, ймовірно, особливо чутливі. З іншого боку, сильний зв'язок між низькою самоповагою та депресією передбачає, що при загрозі самоповаги депресивний афект може

переважати над гнівом. Навпаки, висока самоповага (особливо це стосується високої та нестабільної самоповаги) може бути пов'язана з більшою схильністю до гніву та ворожості, оскільки в цьому випадку загрози самоповазі, ймовірно, будуть сприйняті як необґрунтовані, а отже, швидше за все, викликають гнів. Крім того, люди з спочатку високою самоповагою з більшою ймовірністю будуть робити кроки для її відновлення (у тому числі й за допомогою агресії, спрямованої на інших, слабших), ніж люди з низькою самоповагою. У дослідження М. Керніса та колег було показано, що рівень агресії, що виникає у відповідь на експериментально задану ситуацію неуспіху (випробувані випадковим чином отримували негативну або позитивну оцінку своєї діяльності, негативна оцінка, відповідно, ставила ситуацію неуспіху) вище у тих піддослідних, які мають нестабільну, залежну самоповагу (за методикою CSES). Спостереження також показують, що діти з нестабільною самоповагою схильні поводитися агресивно по відношенню до однолітків. Це пояснюється тим, що чим сильніше переживання людиною своєї гідності залежить від зовнішніх подій (схвалення, успіхів чи невдач), тим менше воно буде стабільним і тим вища ймовірність виникнення агресії та ворожості як однієї з форм захисної реакції. Також зв'язок агресії та самоповаги часто опосередкований проміжними змінними – наприклад, нарцисизмом.

Загалом агресивна реакція на загрози самоповазі часто є обґрунтованою та адаптивною. Кордон того, наскільки така реакція є здоровою, проходить швидше за ступенем її генералізованості (у всіх ситуаціях виникає або в деяких) і в тому, наскільки людина здатна приймати обґрунтовану критику, тобто бути уважною не лише до характеру оцінок інших, а й до якості своєї власної діяльності.

Проблеми із самоповагою є одним із основних проявів нарцисичного розладу особистості. Н. Мак-Вільямс описує особистість з нарцисичним розладом як «організовану навколо підтримки самоповаги шляхом отримання підтвердження з боку», уточнюючи, що йдеться про людей, для яких це завдання всі інші, а не про просто чутливі до критики або похвали. Самоповага нарцисичних особистостей характеризується хворобливою залежністю від зов-

нішніх оцінок, що призводить до постійного прагнення контролювати думку оточуючих себе, створювати в інших (і в себе) враження «грандіозності», досконалості і переваги. Потреба у всеосяжному контролі та безмежній владі становлять одне з найбільш глибоких та несвідомих джерел нарцисизму. Контролюючи те, як вони виглядають в очах інших, нарцисичні особистості намагаються контролювати те, як вони виглядають у власних очах і свої почуття з цього приводу. При цьому суб'єктивний досвід нарцисичних людей наповнений почуттям сорому та страхом відчувати сором, пов'язаний з очікуванням «викриття» невідповідності грандіозної самопрезентації реальності. Чим сильніше попередження сорому за потенційну ганьбу викриття, тим витонченіші хитрощі та маніпуляції, за допомогою яких підтримується «блискучий фасад» – бездоганний імідж соціального Я, що репрезентується зовні. Хоча нарцисичні особи частіше демонструють у самозвіті високу самоповагу, ніж низьку, це захисна самоповага, а не автентична. Вона не наповнена, не прив'язана до реальних сильних сторін та здобутків, а тому вразлива та неміцна. Це може виражатися в існуванні, по суті, двох автономних, що виникають за допомогою процесів дисоціації, суперечливих образів себе: грандіозного Я і безпорадного Я. Отже гордовита грандіозність і почуття неповноцінності може співіснувати в нарцисичних особистостях, не торкаючись один одного.

Головна різниця між здоровою високою самоповагою та нарцисичною високою самоповагою пролягає з одного боку за показником стабільності, а з іншого – на підставах самоповаги. Нарцисизм значно корелює з нестійкістю самоповаги, тоді як із рівнем самоповаги зв'язок незначний. Чим менш виражена его-інтеграція, тим більше коливання самоповаги. Основним джерелом нестабільності самоповаги виступають негативні події у міжособистісних відносинах.

Спроби захистити нестабільну самоповагу призводять нарцисичну особистість до використання захисних стратегій: або уникнення ситуацій, здатних призвести до невдачі, що негативно позначається як на досягненнях (нарцисичні особи уникають ситуацій, пов'язаних з подоланням труднощів, вирішенням складних,

«викликаючих» завдань, оскільки в таких ситуаціях високий ризик невдачі), і на міжособистісних відносинах (оскільки будь-які відносини – ризик бути знедоленим чи випробувати якийсь інший дискомфорт).

Узагальнюючи наведені дані, можна зробити висновок, що самі собою особливості самоповаги не призводять людину ні до психологічного благополуччя, ні до тих чи інших розладів. Часто йдеться швидше про двосторонній зв'язок: особливості самоповаги роблять людину більш стійкою або вразливою до тих чи інших психологічних проблем, але й спосіб подолання проблем (успішний, що веде до благополуччя або неуспішний, що веде до розладу) надає вплив на самоповагу.

До того ж часто роль самоповаги опосередкована іншими змінними, такими як особливості когнітивного осмислення ситуації, особистісні особливості, звичні патерни поведінки, тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

Bacigalupe, Gonzalo. Is positive psychology only White psychology?. *The American psychologist*. 2001. 82-93; discussion 89. 10.1037//0003-066X.56.1.82b.

Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // *American Psychologist*. 2000. V. 55. p. 5–14.

Mruk C. J. *Self-esteem and positive psychology: research, theory, and practice*. New York: Springer, 2013.

Schimmack U., Diener E. Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being // *Journal of Research in Personality*. 2003. V 37. p. 100–106.

Wells L. *Self-esteem. Its conceptualization and measurement* / L. Wells, G. Marwell. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1976. 290 p.

Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*, 1995. Vol. 35, № 4. P. 7-22.

Oberst U. E. *Adlerian Psychotherapy: An Advanced Approach to Individual Psychology* / U. E. Oberst, A. E. Stewart. New York: Brunner-Routledge, 2003. 226 p.

American Psychological Association. *Self respect*. *Dictionary of Psychology*

Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.

Clucas C. Understanding self-respect and its relationship to self-esteem. *Pers Soc Psychol Bull.* 2020; 46(6):839-855. doi:10.1177/0146167219879115

Dillon R. Self-respect and self-esteem. *International Encyclopedia of Ethics.* Doi:10.1002/9781444367072.wbiee221.pub2

Kernis M. H., Paradise A.W. Self-esteem and Psychological Well-being: Implications of Fragile Self-esteem // *Journal of Social and Clinical Psychology.* 2002 (b). V. 21. №. 4. p. 345-361.

Ryan R. M, Deci E. L. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness / *Handbook of self-determination research.* The Guilford Press, 2017. p. 382-400.

Sowislo J.F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta- analysis of longitudinal studies // *Psychological Bulletin.* 2013. V. 139. p. 213–240.

Crocker J., Park L. E. The costly pursuit of self-esteem // *Psychological Bulletin.* 2004. V. 130. p. 392– 414.

САМОПОВАГА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Оверчук В.А.

д.економ.н., к.психол.н.,

професор, професор кафедри психології

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Синегуб Ю.А.

магістрантка ОП «Психологічна реабілітація»

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Для психологічного благополуччя та успішної діяльності індивіда важливіше не те, хто є джерелом його самоповаги – сама людина чи оточуючі її люди, а те, чи базується вона на реальних досягненнях та зусиллях у рамках конструктивної діяльності чи