

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)  
Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)  
кафедра загальної психології і психологічного консультування

(повна назва кафедри)

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями»

«Peculiarities of self-esteem in people with different musical preferences»

Виконала: здобувачка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Харламова Ольга Андріївна

Керівник: кандидатка психологічних наук,  
доцентка Мартинюк Ю.О. \_\_\_\_\_

Рецензент: докторка психологічних наук,  
професорка кафедри соціальної психології  
Курова А.В. \_\_\_\_\_

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 7 від 24.04.2025 р.

Завідувач кафедри  
Кіреєва З.О. \_\_\_\_\_  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол №     від \_\_\_\_\_ 202   р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Одеса – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка». ....	6
1.2. Структурні компоненти самооцінки та їх особливості. ....	11
1.3. Психологічні особливості впливу музики на особистість. ....	19
Висновки до першого розділу .....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ. ....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація та методи дослідження. ....	28
2.2. Дослідження структурних компонентів самооцінки. ....	30
2.3. Дослідження музичних уподобань. ....	49
2.4. Кореляційний аналіз особливостей самооцінки та різних музичних уподобань. ....	52
Висновки до другого розділу .....	55
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>57</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>59</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** визначається зростаючим інтересом до впливу культурних та соціальних факторів на формування самооцінки, оскільки вона є важливим психологічним конструктом, який впливає на різні аспекти життя людини, включаючи її поведінку, емоційний стан, соціальну взаємодію та життєві досягнення.

Водночас у сучасному світі музика одним із ключових елементів культурного контексту, що об'єднує людей та відображає їхню індивідуальність є музика. Оскільки музика супроводжує людину протягом усього життя, впливаючи на її настрій, мислення та відчуття, вона є потужним засобом самовираження та способом ідентифікації себе з певною соціальною групою або культурою.

При цьому формування самооцінки залежить від багатьох факторів, серед яких особливу роль відіграють індивідуальні уподобання, інтереси та захоплення. Так, музичні уподобання можуть бути тісно пов'язані зі сприйняттям себе, тобто із самооцінкою. Музичні вподобання не лише відображають особисті смаки людини, але й пов'язані з її психологічними характеристиками, цінностями та емоційною сферою.

Саме тому вивчення особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями допоможе краще зрозуміти, як музичні смаки впливають на особистість, і сприятиме розробці рекомендацій для підтримки психологічного благополуччя.

Вивчення самооцінки та музичних уподобань на особистість активно проводили такі відомі зарубіжні та українські вчені, як О. Кириченко, О. Коменда, О. Рощенко, С. Ладюк, В. Роменень, Дж. Гілфорд, М. Стайн, Ф. Баррон, Д. Харрінгтон, М. Розенберг, Е. Норт.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка» та психологічні особливості впливу музики на особистість.

2. Виявити особливості структурних компонентів самооцінки та музичних уподобань.

3. Встановити особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями.

**Об'єкт дослідження:** особливості самооцінки.

**Предмет дослідження:** особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями.

**Методи дослідження:** теоретичні методи: порівняння, узагальнення, аналіз, синтез; емпіричні методи: методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою), методика «Q -сортування» (В.Стефансон), тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості, анкета «Дослідження музичних вподобань», методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

**База та вибірка дослідження:** дослідження проводила на базі Первомайського професійного промислового коледжу зі учнями різни курсів. Вибірку склали дівчата та хлопці віком від 16 до 25 років.

**Практичне значення дослідження.** Отримані результати можуть використовуватися в психологічному консультуванні для корекції самооцінки, в освіті для створення сприятливого навчального середовища. Проведені дослідження можуть стати основою для удосконалення програм музичної терапії та створення рекомендацій для освітян і батьків щодо впливу музичних вподобань на особистісний розвиток.

**Результати дослідження.** Планується виявити, як музичні смаки впливають на сприйняття себе та рівень самооцінки, а також які психологічні особливості притаманні людям, які віддають перевагу різним жанрам музики. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють у сфері розвитку особистості.

**Структура роботи:** вступ, два розділи, висновки, 7 таблиць, 13 графіків, список використаної літератури, який складається з 40 джерел. Загальний об'єм роботи – 61 сторінка, з них основного тексту – 58 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

### 1.1. Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка»

Самооцінка є одним із ключових понять психології, яке відображає рівень прийняття, оцінки та ставлення особистості до самої себе. Це багатогранне та складне явище, яке охоплює як когнітивні аспекти (усвідомлення власних якостей, можливостей і досягнень), так і емоційні (почуття задоволення чи незадоволення собою). У психологічній літературі існує багато підходів до розуміння самооцінки, кожен з яких розкриває певний аспект цього поняття. Теоретичний аналіз дозволяє виявити різноманітність точок зору на природу, структуру та механізми формування самооцінки [1].

Одним із фундаментальних підходів до вивчення самооцінки є когнітивний напрям, який акцентує увагу на її зв'язку з процесами самосвідомості та самоусвідомлення. Представники цього підходу, зокрема У. Джеймс, вважали, що самооцінка формується як результат порівняння індивідом своїх реальних досягнень із власними ідеалами та очікуваннями. Самооцінка, за Джеймсом, є співвідношенням між успіхами і прагненнями особистості, а її рівень залежить від того, наскільки людина досягає своїх цілей [28].

Психоаналітичний підхід, представлений такими вченими, як З. Фрейд, К. Горні та Е. Еріксон, розглядає самооцінку крізь призму несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів і впливу дитячого досвіду. З. Фрейд вважав, що самооцінка формується під впливом «Супер-Его», яке є внутрішнім голосом совісті, що накладає моральні вимоги на особистість. К. Горні підкреслювала роль любові та прийняття з боку оточення у формуванні здорової самооцінки, тоді як Е. Еріксон наголошував на значенні успішного проходження особистісних криз розвитку [29].

Гуманістичний підхід до розуміння самооцінки, представлений такими вченими, як К. Роджерс і А. Маслоу, акцентує увагу на її зв'язку із самоактуалізацією та особистісним розвитком. К. Роджерс вважав, що самооцінка формується на основі досвіду прийняття і любові, які людина отримує від інших. Недостатнє прийняття веде до виникнення розриву між «реальним» і «ідеальним» Я, що є причиною низької самооцінки. А. Маслоу підкреслював, що самооцінка є необхідною умовою для досягнення самоактуалізації, і розділяв її на дві складові: повагу до себе (самоповага) і повагу з боку інших.

Значний внесок у дослідження самооцінки зробили також представники соціально-когнітивного підходу, зокрема А. Бандура. Він розглядав самооцінку у контексті поняття самоефективності, тобто віри у власну здатність досягати поставлених цілей. За Бандурою, висока самоефективність позитивно впливає на самооцінку, тоді як її відсутність може призводити до заниженої оцінки себе [2].

Соціальний підхід до вивчення самооцінки акцентує увагу на її залежності від соціального контексту, групової приналежності та міжособистісних відносин. Дж. Мід, засновник теорії соціального «Я», вважав, що самооцінка формується через взаємодію із соціальним середовищем, а саме через сприйняття оцінок інших людей. Теорії соціального порівняння, розроблені Л. Фестінгером, також підкреслюють значення порівняння себе з іншими для формування самооцінки: людина оцінює себе, співвідносячи свої якості та досягнення з успіхами чи невдачами оточуючих [27].

Сучасні підходи до вивчення самооцінки базуються на інтеграції різних теорій і підходів. Дослідники виділяють глобальну самооцінку, яка відображає загальне почуття власної цінності, а також специфічну самооцінку, що стосується окремих сфер діяльності або характеристик (наприклад, зовнішності, професійних умінь, соціальних взаємин). Крім того,

самооцінка може бути стабільною або нестабільною, що впливає на емоційний стан і поведінкові реакції людини [3].

Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка» демонструє, що це складне і багатовимірне явище, яке досліджується в рамках різних психологічних напрямів. Кожен із підходів робить свій внесок у розуміння природи самооцінки, її структури, механізмів формування та впливу на життєдіяльність людини. Інтеграція цих знань дозволяє створити більш цілісну картину цього явища та сприяє розробці ефективних методів для підтримки і корекції самооцінки.

Варто зазначити, що сучасні дослідження самооцінки все більше акцентують увагу на її динамічному та контекстуальному характері. Дослідники наголошують, що самооцінка не є статичним утворенням, а змінюється залежно від життєвих обставин, міжособистісних відносин, професійних успіхів чи невдач. Також важливим аспектом є те, що самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, забезпечуючи об'єктивне сприйняття своїх сильних і слабких сторін. Водночас неадекватна самооцінка, яка може бути як заниженою, так і завищеною, створює перешкоди для самореалізації, викликає труднощі у соціальній взаємодії та може призводити до емоційних і поведінкових розладів.

У контексті сучасної психології важливу увагу приділяють також впливу цифрового середовища на формування самооцінки. Соціальні мережі, зокрема, стали новим джерелом соціального порівняння, яке може як підвищувати, так і знижувати самооцінку людини. Наприклад, демонстрація успіхів і досягнень іншими користувачами часто спонукає людей до критичного порівняння себе з ними, що може призводити до заниження самооцінки. Водночас активна взаємодія у соціальних мережах, отримання підтримки та схвалення від підписників можуть сприяти її підвищенню. Таким чином, цифрове середовище стає важливим чинником, який впливає на динаміку самооцінки у сучасному світі [24].

Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено і взаємозв'язку самооцінки з психічним здоров'ям. Низька самооцінка асоціюється з такими проблемами, як депресія, тривожні розлади, суїцидальні думки, тоді як адекватна самооцінка розглядається як важливий захисний фактор, що сприяє стресостійкості та загальному психологічному благополуччю. Завищена самооцінка, у свою чергу, може бути ознакою нарцисизму або інших розладів, що пов'язані з переоцінкою власної значущості.

У психології все частіше піднімається питання про вплив культурних і гендерних особливостей на формування самооцінки. У різних культурах існують різні уявлення про те, що є важливим для оцінки себе. Наприклад, у західних культурах самооцінка часто базується на досягненнях, автономії та індивідуальності, тоді як у східних культурах вона значною мірою залежить від гармонії у стосунках, соціального схвалення та виконання своїх ролей у суспільстві. Гендерний аспект також відіграє важливу роль: жінки і чоловіки можуть оцінювати себе по-різному залежно від соціальних очікувань і стереотипів, пов'язаних із їхньою статтю [4].

Слід зазначити, що самооцінка є важливим показником, який впливає на всі сфери життя людини. Її формування та зміна залежать від безлічі факторів: біологічних, психологічних, соціальних і культурних. Теоретичний аналіз різних підходів до поняття самооцінки дозволяє зробити висновок, що це багатогранне явище є центральним у розумінні особистості та її розвитку. Інтеграція знань із різних теорій сприяє розробці більш ефективних стратегій підтримки адекватної самооцінки, що є основою для досягнення особистісного благополуччя, самореалізації та успішної соціальної взаємодії.

З огляду на вищезазначене, важливо підкреслити, що дослідження самооцінки не лише розширює наше розуміння особистості, але й має практичну цінність. Розробка інструментів для оцінювання самооцінки, таких як шкала самооцінки Розенберга, методики Дембо-Рубінштейн та інші, дозволяє фахівцям діагностувати рівень самооцінки у різних груп населення. Це, в свою чергу, сприяє виявленню ризиків для психологічного здоров'я,

зокрема у підлітків, молоді, людей похилого віку, а також груп, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Сучасна психологія також звертає увагу на механізми корекції самооцінки. Психотерапевтичні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), методи арт-терапії, тренінги особистісного зростання, спрямовані на роботу із самооцінкою, допомагають людям краще усвідомити свої сильні сторони, прийняти свої слабкості і навчитися адекватно оцінювати себе. Особливого значення набувають програми профілактики, які орієнтовані на підвищення самооцінки у школах, університетах та робочих колективах. Вони допомагають формувати здорову самооцінку ще на ранніх етапах особистісного розвитку, що, безумовно, є запорукою успішного життя людини в майбутньому [5].

Перспективним напрямом дослідження є аналіз впливу сімейних стосунків на формування самооцінки. Відомо, що стиль виховання, рівень підтримки та схвалення дитини в сім'ї, а також очікування батьків мають значний вплив на формування її самооцінки. Діти, які зростають у підтримуючому середовищі, частіше мають адекватну самооцінку, тоді як критичне або занадто вимогливе ставлення з боку батьків може призводити до низької самооцінки. У цьому контексті важливі дослідження, які вивчають зв'язок між сімейними моделями та рівнем самооцінки в дорослому віці, допомагаючи розробляти рекомендації для батьків щодо створення сприятливого середовища для розвитку дитини [25].

Не менш важливим є вплив шкільного середовища та професійної діяльності на самооцінку. У період навчання діти та підлітки часто стикаються з оцінюванням себе через успіхи у навчанні, порівняння з однолітками, а також через взаємини з учителями та друзями. У дорослому житті професійні досягнення, визнання та соціальний статус стають важливими факторами, які формують самооцінку. Люди з високою професійною самооцінкою зазвичай більш успішні у кар'єрі, оскільки вони відчувають упевненість у своїх здібностях та готові приймати виклики. Проте

невдачі на роботі можуть стати причиною кризи самооцінки, що вимагає своєчасної підтримки з боку керівників, колег або психологів.

Останнім часом також активно досліджуються гендерні відмінності у самооцінці. Дослідження показують, що чоловіки та жінки мають певні відмінності у структурі та динаміці самооцінки, які визначаються як біологічними, так і соціокультурними факторами. Наприклад, у багатьох культурах чоловіки частіше орієнтовані на досягнення та професійний успіх, що відображається у їхній самооцінці, тоді як жінки більше зосереджуються на міжособистісних стосунках та сімейних ролях. Такі відмінності потребують врахування при розробці психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку самооцінки [6].

Таким чином, можна сказати, що самооцінка є ключовим чинником, який впливає на різні аспекти життя людини: її емоційний стан, поведінку, соціальні взаємини, професійний розвиток і загальне особистісне благополуччя. Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка» демонструє її багатовимірний характер, залежність від соціального, культурного та індивідуального контексту. Розуміння самооцінки як динамічного та контекстуального явища відкриває нові можливості для досліджень і практичної роботи, спрямованої на підтримку та розвиток адекватної самооцінки у різних групах населення. Це, у свою чергу, сприяє формуванню гармонійної, успішної та психологічно стійкої особистості, що є однією з головних цілей сучасної психології.

## **1.2. Структурні компоненти самооцінки та їх особливості**

Самооцінка є складним психологічним утворенням, яке відображає ставлення людини до самої себе, її здатність оцінювати власні якості, здібності, досягнення та недоліки. Вона має багатокomпонентну структуру, яка забезпечує її функціонування як цілісної системи.

Ключовою особливістю структури самооцінки є гнучкість і пластичність, яка проявляється в здатності особистості адаптуватися до змін у життєвих обставинах. Наприклад, якщо людина стикається з невдачею, її самооцінка може тимчасово знизитися, проте завдяки адекватному аналізу ситуації вона може відновитися і навіть зміцнитися. Це відображає здатність самооцінки до саморегуляції, що є важливим фактором психологічної стійкості.

Водночас особливістю структури самооцінки є її взаємозв'язок із рівнем адекватності, стабільністю та спрямованістю. Адекватність самооцінки визначає, наскільки вона відповідає реальним можливостям і досягненням людини. Адекватна самооцінка дозволяє особистості об'єктивно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення. Стабільність самооцінки характеризує її стійкість до зовнішніх впливів: у людей зі стабільною самооцінкою життєві труднощі чи невдачі не викликають значних змін у їхньому ставленні до себе. Спрямованість самооцінки відображає те, на чому фокусується людина: на своїх сильних сторонах, досягненнях чи, навпаки, на недоліках і помилках.

Структурні компоненти самооцінки тісно пов'язані між собою, кожен із них виконує певну роль у процесі формування та розвитку цього явища. У психологічних дослідженнях виділяють кілька основних компонентів самооцінки: когнітивний, емоційний та поведінковий. Кожен із цих компонентів має свої особливості та функції [7].

Когнітивний компонент самооцінки пов'язаний із пізнавальною діяльністю людини та включає уявлення про себе, усвідомлення своїх характеристик, здібностей, досягнень і недоліків. Цей компонент формує образ «Я», який людина будує на основі власного досвіду, соціальних порівнянь та оцінок з боку інших. Когнітивний компонент визначає, як людина сприймає себе: як компетентну, талановиту, успішну, чи, навпаки, як таку, що має певні обмеження або недоліки. Важливою особливістю когнітивного компонента є його суб'єктивність: людина може оцінювати себе

як адекватно, виходячи з реальних фактів, так і неадекватно, перебільшуючи чи недооцінюючи свої можливості. Цей компонент також тісно пов'язаний із самоусвідомленням і рефлексією, які дозволяють людині аналізувати свій досвід і робити висновки про власну особистість.

Емоційний компонент самооцінки відображає почуття та емоції, які людина переживає стосовно самої себе. Він пов'язаний із задоволеністю чи незадоволеністю собою, своїми досягненнями та особистими якостями. Емоційний компонент є важливим показником психологічного благополуччя особистості, оскільки він визначає, наскільки людина приймає себе і як вона ставиться до своїх недоліків. Наприклад, людина з адекватною самооцінкою зазвичай переживає позитивні емоції стосовно себе, навіть якщо усвідомлює свої слабкі сторони. У той же час, низька самооцінка часто супроводжується почуттям провини, тривоги, сорому або незадоволеності собою. Завищена самооцінка, своєю чергою, може викликати відчуття надмірної гордості або переваги над іншими, що може створювати труднощі у міжособистісних стосунках [8].

Поведінковий компонент самооцінки проявляється у діях, рішеннях та стратегіях поведінки, які людина обирає, виходячи з оцінки себе. Він визначає рівень активності, ініціативності та впевненості особистості. Люди з високою або адекватною самооцінкою зазвичай демонструють впевненість у своїх силах і готовність брати на себе відповідальність за свої дії. Вони схильні до активної діяльності, досягнення цілей і подолання труднощів. Натомість люди з низькою самооцінкою можуть уникати складних ситуацій, боятися ризику або відчувати невпевненість у своїх діях. Поведінковий компонент також включає здатність людини реагувати на критику, приймати похвалу та долати невдачі. Наприклад, людина з адекватною самооцінкою сприймає критику як можливість для самовдосконалення, тоді як особа з низькою самооцінкою може сприймати її як підтвердження власної некомпетентності.

Взаємозв'язок когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів забезпечує цілісність самооцінки як системного утворення. Наприклад, уявлення людини про свої здібності (когнітивний компонент) безпосередньо впливають на її емоційне ставлення до себе (емоційний компонент), що, у свою чергу, визначає її мотивацію та поведінку (поведінковий компонент). Важливою особливістю є те, що зміни в одному компоненті можуть спричинити зміни в інших. Наприклад, успішне досягнення мети (поведінковий компонент) може позитивно вплинути на емоційний стан людини та її сприйняття власних можливостей [10].

Можна сказати, що структурні компоненти самооцінки – когнітивний, емоційний і поведінковий – утворюють складну систему, яка забезпечує адекватне ставлення людини до себе. Вони взаємодіють між собою, впливають на рівень самооцінки та її стійкість до зовнішніх впливів. Особливості кожного з компонентів проявляються залежно від віку, соціального середовища, культурного контексту та життєвого досвіду. Розуміння структури самооцінки та її компонентів є важливим для психологічної практики, оскільки дозволяє ефективно працювати з проблемами, пов'язаними із заниженою або завищеною самооцінкою, сприяючи особистісному розвитку та психологічному благополуччю людини.

Самооцінка є динамічним утворенням, яке змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. До внутрішніх факторів належать індивідуальні особливості особистості, такі як темперамент, рівень інтелекту, мотивація, а також життєвий досвід [13].

Зовнішні фактори охоплюють соціальне середовище, сімейне виховання, взаємодію з однолітками, успіхи чи невдачі у навчанні та професійній діяльності. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне порівняння, яке може як підтримувати, так і підірвати впевненість особистості у своїх силах [23].

Так, у дитинстві самооцінка формується переважно під впливом батьків, вихователів та інших значущих дорослих. У цьому віці домінуючу

роль відіграє емоційний компонент, оскільки діти часто оцінюють себе на основі того, як до них ставляться інші. У підлітковому віці спостерігаються значні зміни в структурі самооцінки: зростає значення когнітивного компонента, оскільки підлітки починають активно порівнювати себе з однолітками, формувати власне уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Саме у цьому віці самооцінка стає більш нестабільною і залежною від зовнішніх факторів, таких як успіхи у навчанні, соціальний статус у групі або зовнішній вигляд [11].

У дорослому віці самооцінка, як правило, стає більш стабільною, оскільки людина набуває життєвого досвіду, формує професійні та соціальні ролі, а також досягає певних результатів у житті. У цей період важливим є баланс між глобальною та специфічною самооцінкою: наприклад, людина може відчувати задоволення від своїх досягнень у професійній сфері, навіть якщо в інших аспектах життя існують труднощі. У літньому віці самооцінка може знижуватися через фізичні зміни, втрату соціальної активності або відчуття самотності, проте підтримка з боку близьких, а також переосмислення життєвого досвіду можуть сприяти її збереженню на адекватному рівні.

Щодо культурних особливостей, слід зазначити, що структура самооцінки може варіюватися залежно від соціокультурного контексту. У культурах, орієнтованих на індивідуалізм (наприклад, у західних країнах), самооцінка значною мірою залежить від особистих досягнень, автономії та самореалізації. Водночас у культурах, орієнтованих на колективізм (наприклад, у багатьох азійських країнах), важливішими є міжособистісні стосунки, гармонія в колективі та виконання соціальних ролей. Це впливає на те, як люди сприймають себе та оцінюють свої якості: у колективістських суспільствах емоційний компонент самооцінки часто формується на основі соціальної підтримки та взаємин, тоді як у індивідуалістичних культурах більше уваги приділяється когнітивному усвідомленню досягнень [12].

Одним із важливих чинників, що впливає на формування та динаміку компонентів самооцінки, є соціальне порівняння. Людина часто оцінює себе, порівнюючи свої досягнення, якості та можливості з іншими людьми. Соціальне порівняння може мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Якщо людина почувається успішною у порівнянні з іншими, це сприяє підвищенню її самооцінки. У протилежному випадку, коли порівняння виявляється не на її користь, самооцінка може знижуватися. Особливістю сучасного суспільства є те, що соціальне порівняння значно посилилося через вплив соціальних мереж. Демонстрація успіхів іншими людьми у цифровому середовищі часто спонукає до критичного оцінювання себе, що може призводити до нестабільності емоційного та поведінкового компонентів самооцінки, особливо у молоді.

Важливим аспектом, що впливає на структурні компоненти самооцінки є роль рефлексії. Рефлексія дозволяє людині аналізувати свій досвід, усвідомлювати свої досягнення та помилки, формувати об'єктивне уявлення про себе. Завдяки рефлексії когнітивний компонент самооцінки постійно уточнюється, що сприяє його адекватності. Водночас надмірна рефлексія, особливо у поєднанні з низькою емоційною стабільністю, може призводити до самокритики, що негативно впливає на емоційний компонент самооцінки [14].

Особливу увагу слід приділити прояву самооцінки через поведінку та життєві стратегії людини. Поведінковий компонент самооцінки безпосередньо визначає, як людина реалізує свої плани, долає труднощі та реагує на життєві виклики. Наприклад, люди з високою самооцінкою частіше обирають активну позицію, демонструючи ініціативність і впевненість у своїх силах. Вони схильні до постановки амбітних цілей і наполегливого їх досягнення. Натомість люди з низькою самооцінкою можуть уникати ризику, обмежувати себе у виборі та навіть здаватися перед труднощами, оскільки не вірять у свої можливості.

Отже, структурні компоненти самооцінки – когнітивний, емоційний і поведінковий – є взаємопов'язаними елементами, які забезпечують цілісність цього психологічного явища. Їх особливості залежать від індивідуальних характеристик людини, її життєвого досвіду, соціального середовища та культурного контексту. Розуміння структури самооцінки та її компонентів має важливе значення для дослідження особистісного розвитку, міжособистісних стосунків та психологічного благополуччя, а також для розробки ефективних методів підтримки та корекції самооцінки.

Крім основних компонентів, деякі дослідники виокремлюють додаткові структурні елементи самооцінки, такі як глобальна та специфічна самооцінка. Глобальна самооцінка відображає загальне ставлення до себе і є узагальненою оцінкою своєї особистості. Вона формується на основі накопиченого життєвого досвіду та є відносно стабільною. Специфічна самооцінка стосується окремих сфер життя, таких як професійна діяльність, зовнішність, соціальні взаємини чи фізичні здібності. Вона може змінюватися залежно від обставин, успіхів чи невдач у конкретній сфері. Наприклад, людина може мати високу самооцінку у професійній діяльності, але сумніватися у своїх соціальних навичках [9].

Ще одним елементом у структурі самооцінки є її адекватність. Адекватна самооцінка базується на реальному співвідношенні між досягненнями людини та її прагненнями, а також на об'єктивному усвідомленні своїх сильних і слабких сторін. Вона сприяє формуванню здорових міжособистісних стосунків, ефективному подоланню труднощів і досягненню життєвих цілей. Неадекватна самооцінка, яка може бути завищеною або заниженою, створює перешкоди для особистісного розвитку та соціальної взаємодії. Завищена самооцінка часто супроводжується переоцінкою власних можливостей, ігноруванням критики та конфліктами з оточенням. Занижена самооцінка, своєю чергою, породжує невпевненість, страх перед невдачами, уникання відповідальності та залежність від думки інших [13].

Дослідження проблеми самооцінки має важливе практичне значення. Воно дозволяє розробляти ефективні методи діагностики, корекції та підтримки самооцінки у різних вікових і соціальних групах. Наприклад, у роботі з підлітками особливого значення набувають програми формування здорової самооцінки, які допомагають молодим людям адаптуватися до соціальних вимог і подолати труднощі перехідного віку. У професійній сфері розвиток адекватної самооцінки сприяє підвищенню впевненості, продуктивності та задоволеності роботою.

Проблема самооцінки також має ширший соціальний контекст, оскільки рівень самооцінки окремої особистості впливає на якість її взаємодії з іншими людьми, ефективність комунікації та здатність до співпраці. Формування здорової самооцінки є важливим завданням не лише для психологів, а й для вчителів, батьків, роботодавців та інших осіб, які мають вплив на розвиток особистості [24].

Головним є також стабільність або нестабільність самооцінки. Стабільна самооцінка характеризується стійкістю до зовнішніх впливів і незначними коливаннями під впливом життєвих подій. Люди зі стабільною самооцінкою зазвичай мають високий рівень психологічної стійкості, що дозволяє їм зберігати впевненість у собі навіть у складних ситуаціях. Нестабільна самооцінка, навпаки, піддається частим змінам залежно від зовнішніх обставин, що може призводити до емоційної нестабільності, тривожності та проблем у міжособистісних стосунках.

Зважаючи на багатокomпонентну структуру самооцінки, розуміння її особливостей є надзвичайно важливим для практичної психології. Наприклад, робота з когнітивним компонентом самооцінки може включати розвиток рефлексивних навичок, постановку реалістичних цілей і формування об'єктивного уявлення про себе. Корекція емоційного компонента може бути спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення рівня самоприйняття та формування позитивного ставлення до себе. Зміни у поведінковому компоненті можуть включати розвиток

упевненості у діях, навчання ефективним стратегіям подолання труднощів і підвищення мотивації до досягнення.

Таким чином, структурні компоненти самооцінки – когнітивний, емоційний та поведінковий – утворюють цілісну систему, яка визначає ставлення людини до себе, її емоційний стан, поведінку та взаємодію із соціальним середовищем. Їхня взаємодія забезпечує гнучкість і динамічність самооцінки, що дозволяє людині адаптуватися до змін у житті та зберігати психологічну стійкість. Розуміння цих компонентів та їхніх особливостей є ключовим для розробки ефективних методик підтримки та корекції самооцінки, спрямованих на підвищення особистісного благополуччя, розвитку потенціалу та досягнення гармонії у житті.

### **1.3. Психологічні особливості впливу музики на особистість**

Музика є важливим елементом людського життя, який має потужний вплив на психіку та емоційний стан особистості. Вона супроводжує людину протягом усього життєвого шляху, виступаючи засобом вираження почуттів, емоцій і настрою. Психологічний вплив музики на особистість проявляється на різних рівнях, включаючи когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний аспекти. Музика здатна формувати внутрішній світ людини, впливати на її самосприйняття, самооцінку та систему цінностей [16].

Ганс К. Андерсен писав, що «життя, як гарна мелодія, тільки пісні переплуталися». «Іноді буває так, що сам музичний інструмент у відмінній формі, а ось музикантові явно потрібно налаштування»- наполягав Меттью Беллами. Адріано Челентано передає це як : «Музика – це голос особливого духу, завдання якого збирати мрії світу, і який, проходячи через свідомість людей, здатний залагодити, нехай навіть на короткий час, їх чвари, або потрясти душі, руйнуючи соціальні незручності» » [26].

Філософ Артур Шопенгауер розглядав музику як втілення волі, нескінченного бажання буття, яке ніколи не може бути цілковито задоволене і тому породжує людські страждання, Фрідріх Ніцше бачив у музиці вияв діонісійського духу, волі до життя та могутності, а Арістотель стверджував, що тільки музика здатна формувати характер, за її допомогою можливо навчитися плекати правильні емоції [36].

Здавніх-давен музика мала тісний зв'язок зі спілкуванням та взаємодією між людьми. Музику використовували для релігійних дійств і ритуалів, для розваг та супроводу важливих соціальних подій. Впровадження музичних творів у контекст релігійних обрядів стало популярним у Середньовіччі. За часів Ренесансу постали нові жанри, такі як мадригали та опера. У добу Бароко музика розвивалася й ускладнювалася, з'явилися нові інструменти та техніки виконання. У класичну епоху музика стала «симетричною» та «зрівноваженою», а у романтичний період - емоційною та експресивною. У ХХ столітті музика розвивалася швидко, з'явилися нові жанри, як-от рок, поп, електронна музика, хіп-хоп та інші. Музика з впливом різних культур і музичних традицій з усього світу перетворилася на глобальний фактор людського та суспільного буття [32].

В дослідженнях було виявлено, що музика може впливати на емоції та настрої, стимулювати фізіологічні реакції, як від пришвидшеного серцебиття чи тиску. Мелодії здатні впливати через активність нейронних мереж мозку, що асоційовані з емоціями, настроєм і мотивацією. Такі риси психологічного впливу музики застосовуються в рекламі, кіно, у різних видах мистецтва [39].

Леві Р. Браунт трактує музику не як мовлення, а як спосіб розв'язання задач за допомогою знаків, що співставний з точними науками, як-от математика. Водночас словник Merriam-Webster визначає музику як «наука або мистецтво організації тонів або звуків послідовно, у сполученні та в часових співвідношеннях для створення композиції, що має єдність і безперервність» [33].

Музика є універсальним і потужним засобом впливу на особистість, який охоплює всі аспекти її життя – від емоційного стану до соціальної взаємодії. Вона сприяє гармонізації внутрішнього світу людини, розвитку її творчого потенціалу, формуванню емоційної стійкості та соціальної адаптації. Розуміння психологічних особливостей впливу музики дозволяє використовувати її як ефективний інструмент для особистісного розвитку, психотерапії, навчання та виховання, а також для створення гармонійного і збалансованого способу життя [16].

Психологія музичних вподобань – це дослідження психологічних чинників, що криються за відмінностями у музичних смаках людей. Людство щодня чує музику у різних куточках світу, вона впливає на людей по-різному: від управління емоціями до когнітивного розвитку, а також є засобом для самовираження. Доведено, що музичне навчання покращує розумовий розвиток та здібності, хоча зв'язку щодо впливу на управління емоціями не виявлено [40].

На когнітивному рівні музика сприяє розвитку уваги, мислення та пам'яті. Ритм, мелодія та гармонія стимулюють роботу мозку, активізують його різні ділянки, що сприяє кращому засвоєнню інформації, розвитку творчих здібностей і підвищенню концентрації. Дослідження показують, що музика може значно покращувати когнітивні функції, стимулюючи нейронні зв'язки і створюючи умови для більш ефективної роботи мозку. Крім того, вона впливає на асоціативне мислення, допомагаючи людині краще сприймати та інтерпретувати навколишній світ [27].

На емоційному рівні музика має сильний вплив на почуття та переживання людини. Вона може викликати радість, смуток, ностальгію або спокій, залежно від свого характеру та змісту. Музика здатна знімати стрес, заспокоювати або, навпаки, стимулювати, що робить її важливим засобом для регулювання емоційного стану. Емоційний вплив музики безпосередньо пов'язаний із фізіологічними реакціями організму: вона може змінювати частоту серцевих скорочень, дихання, рівень гормонів стресу та ендорфінів.

Завдяки цьому музика використовується в терапевтичній практиці для лікування тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем [17].

На поведінковому рівні музика впливає на активність і мотивацію людини. Вона може стимулювати до дій або, навпаки, сприяти розслабленню та відпочинку. Музика часто використовується для підвищення продуктивності в спортивній діяльності, навчанні або роботі. Ритмічні композиції, наприклад, здатні стимулювати фізичну активність, а повільна мелодійна музика сприяє медитації та релаксації. Крім того, музика може виступати засобом самовираження, допомагаючи людині передати свої думки, почуття та емоції.

На соціальному рівні музика є потужним засобом комунікації, який об'єднує людей і сприяє взаєморозумінню. Вона формує культурну ідентичність, передає традиції та цінності, створює відчуття спільності. Музика може виступати інструментом соціальних змін, впливати на громадську думку та формувати колективну свідомість. Соціальний аспект музики також проявляється у створенні субкультур, які об'єднують людей із подібними музичними вподобаннями, що впливає на їхній стиль життя, спілкування та систему цінностей.

Окрему увагу заслуговує вплив музики на самооцінку особистості. Музичні уподобання відображають внутрішній світ людини, її цінності та емоційні потреби. Вибір музичних жанрів може бути індикатором психологічного стану, рівня впевненості в собі та гармонії між реальним і ідеальним образом «Я». Наприклад, класична музика часто асоціюється з високою самооцінкою, емоційною стабільністю та здатністю до рефлексії. Популярна музика може підсилювати прагнення до соціального схвалення, тоді як альтернативна музика часто корелює зі схильністю до інтроспекції та самокритики.

Окремо слід зазначити терапевтичний потенціал музики, оскільки вона також має терапевтичний потенціал. Музикотерапія як напрям психотерапії

активно використовується для подолання емоційних та психологічних труднощів, тобто тут музика використовується для корекції емоційних станів, лікування депресії, тривожності, розладів сну та інших психологічних проблем. Вона допомагає людям справлятися з тривогою, депресією, психосоматичними розладами, а також сприяє реабілітації після травматичних подій. Музика здатна стимулювати позитивні емоції, заспокоювати нервову систему та створювати відчуття психологічного комфорту. Завдяки своїй універсальності музикотерапія підходить для роботи з людьми різного віку, включаючи дітей, підлітків і літніх людей. Також завдяки такій універсальності музика може стати ефективним інструментом для підвищення психологічного благополуччя, розвитку емоційного інтелекту та підтримки гармонійного стану особистості. Особливу роль у цьому процесі відіграє вибір музичних творів, які відповідають емоційному стану клієнта або спрямовані на досягнення певного психологічного ефекту [22].

Музика грає велику роль у формуванні культурного середовища та суспільної свідомості. Вона є одним із засобів передачі ідей, емоцій і настроїв, які можуть впливати на поведінку великих груп людей. Наприклад, музичні твори, створені в певні історичні періоди, відображають соціальні та культурні контексти часу, формуючи колективну пам'ять і суспільні настрої. Через музику людина може відчутти приналежність до певної групи або ідентифікувати себе з конкретною культурною або соціальною спільнотою [18].

Музика — це явище, яке супроводжує людське суспільство. Вона в серцевині багатьох соціальних подій, наприклад, концертів, де слухачі збираються для спільного прослуховування музики та обговорення. Навіть на світських зібраннях, де музика не в пріоритеті, вона важлива складова — уявіть собі, наприклад, вечірку чи весілля без музичного супроводу. Музика може також задовольнити низку потреб поза соціальним контекстом. Так само, як люди формують своє соціальне та фізичне середовище для

підсилення власних вподобань і уявлень про себе, обрана ними музика здатна виконувати схожу функцію [38].

Позитивний вплив культурно притаманної музики на взаємодію між людьми та відчуття єдності групи також підкреслює значення культурного контексту в сприйнятті музики. Прослуховування знайомої музики може сприяти встановленню більшої передбачуваності рухів та синхронності серед людей, змінюючи емоційне та соціальне значення музичного досвіду. Культура також впливає на здатність запам'ятовувати музику. Результати дослідження міжкультурної музичної пам'яті підтверджують, що пам'ять краще запам'ятовує культурно визнану музику в порівнянні з незнайомою [35].

Вік має значний вплив на формування музичних смаків. Існують також свідчення того, що музичні вподобання та погляди можуть еволюціонувати з часом. У канадському дослідженні взаємозв'язку між музичними смаками підлітків та їх особистістю, вчені виявили, що підлітки, котрі віддають перевагу важкому року, показали низьку самооцінку, більший рівень родинного дискомфорту та, як правило, відчували себе ізольованими від оточуючих [34]. Підлітки, що слухали легку музику, турбувались про те, щоб робити "як слід", їм важко було поєднувати самостійність з залежністю. Підлітки з різноманітними музичними смаками менше стикалися з труднощами підліткового періоду, гнучко використовуючи музику відповідно до свого настрою та конкретних потреб [31].

І знайомство, і рівень складності мають цікавий вплив на музичні смаки. Як і в інших мистецьких медіа, бачимо перевернуту U-подібну залежність, якщо порівнювати суб'єктивну складність та вподобані музичні твори. Людям певною мірою подобається складність, але згодом музика починає не до вподоби, якщо рівень складності стає надмірним. Також є чіткий позитивний зв'язок між знайомством з музикою та тим, наскільки вона симпатична [37].

Значний вплив музики спостерігається також у процесі виховання та навчання. Вона сприяє розвитку не лише творчих здібностей, а й когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять і логічне мислення. У навчальних закладах музика може використовуватись як інструмент для підвищення мотивації та створення сприятливої атмосфери для засвоєння знань. Дослідження показують, що заняття музикою позитивно впливають на формування дисципліни, терпіння та здатності досягати поставлених цілей [19].

Музика також відіграє важливу роль у процесі самопізнання, допомагаючи людині краще усвідомлювати свої емоції, переконання та життєві пріоритети. Вибір музичних жанрів та виконавців нерідко відображає внутрішній стан особистості, її потреби та цінності. Наприклад, люди, які слухають класичну музику, зазвичай схильні до рефлексії та спокійного сприйняття дійсності, тоді як прихильники рок-музики або альтернативних жанрів можуть демонструвати потребу у вираженні протесту, прагнення до самовираження або внутрішньої свободи. Таким чином, музичні уподобання стають своєрідним дзеркалом, у якому відображається психологічний портрет людини [20].

У світі сучасних технологій музика стала ще більш доступною, що збільшило її вплив на психологічний стан людини. Завдяки стримінговим платформам та мобільним додаткам люди можуть легко знаходити музику, яка відповідає їхнім потребам, настрою чи життєвим обставинам. Це дозволяє використовувати музику як інструмент для регуляції свого емоційного стану та підвищення продуктивності. Наприклад, мелодії з ритмічною структурою стимулюють увагу та концентрацію під час роботи, а спокійні композиції сприяють релаксації та відновленню сил [21].

У сучасному світі музика використовується і в комерційних цілях, впливаючи на поведінку споживачів через рекламу, маркетинг і створення певної атмосфери в громадських місцях. Психологи відзначають, що правильно підібрана музика може стимулювати бажання купувати, створюючи позитивний емоційний фон. Однак це також свідчить про те, що

музика може бути інструментом маніпуляції, тому важливо розуміти її вплив і критично ставитися до музичного середовища, яке оточує людину.

Таким чином, музика є універсальним і потужним засобом впливу на різні аспекти життя людини. Вона сприяє розвитку емоційної гнучкості, формуванню самооцінки, підтриманню соціальних зв'язків та гармонізації внутрішнього стану. Завдяки своїй багатогранності музика може бути використана як інструмент для особистісного розвитку, самопізнання, лікування психологічних розладів та створення позитивного життєвого досвіду. Розуміння психологічних особливостей впливу музики дозволяє більш свідомо підходити до її вибору і використовувати цей потужний ресурс для досягнення гармонії та балансу в житті.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка» показав, що когнітивний напрям акцентує увагу на зв'язку самооцінки з процесами самосвідомості та самоусвідомлення; гуманістичний підхід до розуміння самооцінки, акцентує увагу на її зв'язку із самоактуалізацією та особистісним розвитком; психоаналітичний підхід розглядає самооцінку крізь призму несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів і впливу дитячого досвіду; згідно з соціально-когнітивним підходом, самооцінка розглядається у контексті поняття самоефективності, тобто віри у власну здатність досягати поставлених цілей; сучасні дослідження самооцінки все більше акцентують увагу на її динамічному та контекстуальному характері, тобто самооцінка змінюється залежно від життєвих обставин, міжособистісних відносин, професійних успіхів чи невдач, впливу цифрового середовища, культурних і гендерних особливостей, сімейних стосунків, шкільного середовища та професійної діяльності. Сучасна психологія також звертає увагу на механізми корекції самооцінки і взаємозв'язок з психічним здоров'ям.

Структурні компоненти самооцінки - когнітивний, емоційний та поведінковий - утворюють цілісну систему, яка визначає ставлення людини до себе, її емоційний стан, поведінку та взаємодію із соціальним середовищем, а також рівень самооцінки – адекватний чи неадекватний (занижений або завищений). Їх особливості залежать від індивідуальних характеристик людини, її життєвого досвіду, соціального середовища та культурного контексту. У свою чергу, рівень самооцінки впливає на здатність людини до саморозвитку, критичного мислення та комунікації.

Психологічні особливості впливу музики на особистість проявляються через її здатність впливати на емоційний стан, когнітивні процеси, поведінку та навіть фізіологічні реакції. Музика є універсальною мовою, яка проникає в глибини людської психіки, викликаючи потужні емоційні переживання, стимулюючи уяву та впливаючи на міжособистісну взаємодію.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМИ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

### 2.1. Організація та методи дослідження

Робота проводилась у три етапи. На першому етапі проводився аналіз та пошук наукової літератури, що дозволило поглибити знання щодо мети, предмета дослідження, оформлення завдань дослідження. Даний етап включав вивчення науково-методичної літератури і використовувався з метою отримання вихідних даних для різнобічного дослідження особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями. На другому етапі ґрунтуючись на здійсненому в першому розділі дослідженні наукової літератури було підібрано методики для аналізу особливостей самооцінки та музичних уподобань:

- Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості спрямований на вивчення ставлення особистості до себе через оцінку таких параметрів, як самоповага, самоприйняття, самовпевненість та емоційне ставлення до себе. Учасникам необхідно відповісти на серію тверджень, оцінюючи їх за шкалою від «цілком згоден» до «цілком не згоден».
- Методика “Q- сортування” (В.Стефансов) дозволяє оцінити гармонію між реальним і ідеальним образом «Я». Вона спрямована на дослідження того, наскільки людина задоволена собою та наскільки її реальні уявлення про себе відповідають бажаним. Учасникам надають набір карток із твердженнями (наприклад, «Я впевнений у своїх здібностях», «Я часто сумніваюся у собі»), які вони мають розподілити у порядку відповідності до свого реального «Я» та ідеального «Я».
- Методика “Визначення рівня своєї самооцінки” (розроблена Г.М. Казанцевою) дозволяє визначити рівень самооцінки (завищена, занижена чи адекватна) шляхом оцінки себе за конкретними критеріями. Учасникам

пропонується оцінити себе за такими параметрами, як зовнішність, інтелектуальні здібності, соціальні навички та інші, за шкалою від 1 до 10.

У дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 16 до 25 років. Учасники були розподілені на три групи за їхніми музичними уподобаннями (по 15 осіб у кожній групі):

1. Перша група: прихильники класичної музики.
2. Друга група: прихильники популярної музики (поп, рок, реп тощо).
3. Третя група: прихильники альтернативної музики (джаз, електронна музика, інді тощо).

Було 19 дівчат та 26 юнаків, 17 людей віком 16-17 років, 15 людей віком 18-19 років, 8 людей віком 20-21 років, 3 людини віком 23 років та 2 людини 25 років.

На третьому було здійснено структурування отриманих результатів. Обробка отриманих результатів здійснювалась за допомогою програми Excel. Після збору даних була проведена аналітико-інтерпретаційна робота, що включала інтерпретацію результатів, формулювання загальних висновків. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями.

Таким чином, дослідження проводилось в три етапи. На першому етапі проводився аналіз та пошук наукової літератури, що дозволило поглибити знання щодо мети, предмета дослідження, оформлення завдань дослідження. На другому етапі ґрунтуючись на здійсненому в першому розділі дослідженні наукової літератури було підбрано методики для аналізу особливостей самооцінки та музичних уподобань. На третьому етапі було здійснено структурування отриманих результатів.

## 2.2. Дослідження структурних компонентів самооцінки

Для дослідження когнітивного компоненту самооцінки була використана методика «Визначення рівня своєї самооцінки». Результати дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Показники прояву когнітивного компоненту самооцінки

Показник	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Рівень самооцінки	0,91	0,43	2	2,91

В таблиці 2.1. видно, що за середнім значенням 0,91 та медіаною 2 респонденти мають низький рівень самооцінки, що свідчить про те, що когнітивний компонент їхньої самооцінки виражається в недостатньо впевненому сприйнятті власних здібностей та можливостей.

Для виявлення особливостей розподілу показників рівня самооцінки в групі в роботі представлено графік на рисунку 2.1.

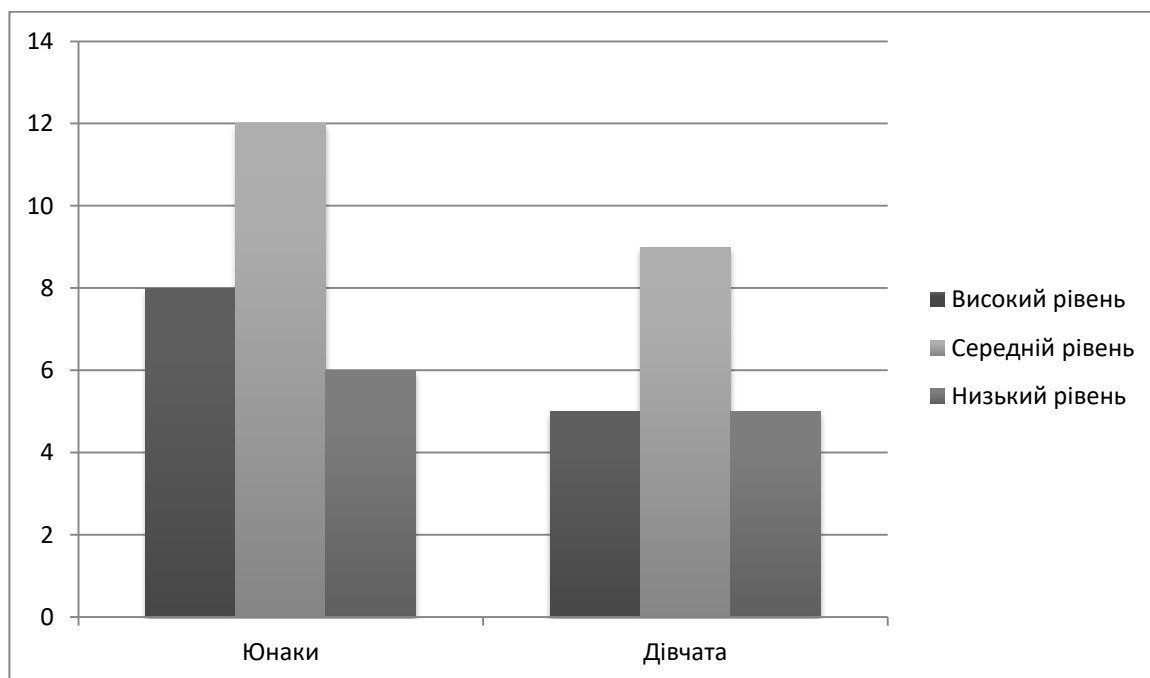


Рис.2.1. Розподіл показників рівня самооцінки в групі

Було встановлено, що хлопці частіше мають високий рівень самооцінки, ніж дівчата, що може бути пов'язано з меншою залежністю від соціальних очікувань. Дівчата частіше мають середній рівень самооцінки, що вказує на підвищену чутливість до зовнішніх оцінок. Низький рівень самооцінки у дівчат та хлопців вказує на підвищену самокритичність у частини респондентів. Загалом у групі переважають високий і середній рівні самооцінки, що свідчить про позитивне сприйняття себе більшістю молоді.

Для оцінки поведінкового компоненту самооцінки, а саме задоволеності собою та ступеня відповідності реальних уявлень про себе бажаним була використана методика “Q- сортування” (В. Стефансов). Результати дослідження представлено в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Показники оцінки поведінкового компоненту самооцінки**

<b>Показник</b>	<b>Середнє значення</b>	<b>Середня похибка</b>	<b>Медіана</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
<b>Залежність</b>	4,11	0,13	4	0,885
<b>Незалежність</b>	4,75	0,183	5	0,12
<b>Товариськість</b>	5,07	0,17	5	1,14
<b>Нетовариськість</b>	4,89	0,21	5	1,42
<b>Прийняття «боротьби»</b>	4,46	0,24	5	1,603
<b>Уникнення «боротьби»</b>	4,35	0,24	4	1,61

В таблиці 2.2 видно, що згідно з середнім значенням (4,11) та медіаною (4) рівень залежності у респондентів розвинений на середньому рівні, що проявляється у помірній потребі у схваленні та підтримці з боку оточення. Невисоке стандартне відхилення (0,885) говорить про порівняно стабільний розподіл відповідей, тобто більшість респондентів схожим чином оцінювали цей показник.

На відміну від залежності, показник незалежності є вищим, оскільки середнє значення (4,75) і медіана (5) наближені до максимально можливих значень, що означає, що більшість респондентів сприймають себе як

незалежних осіб. Дуже низьке стандартне відхилення (0,12) вказує на однорідність відповідей – майже всі респонденти оцінювали свою незалежність приблизно однаково.

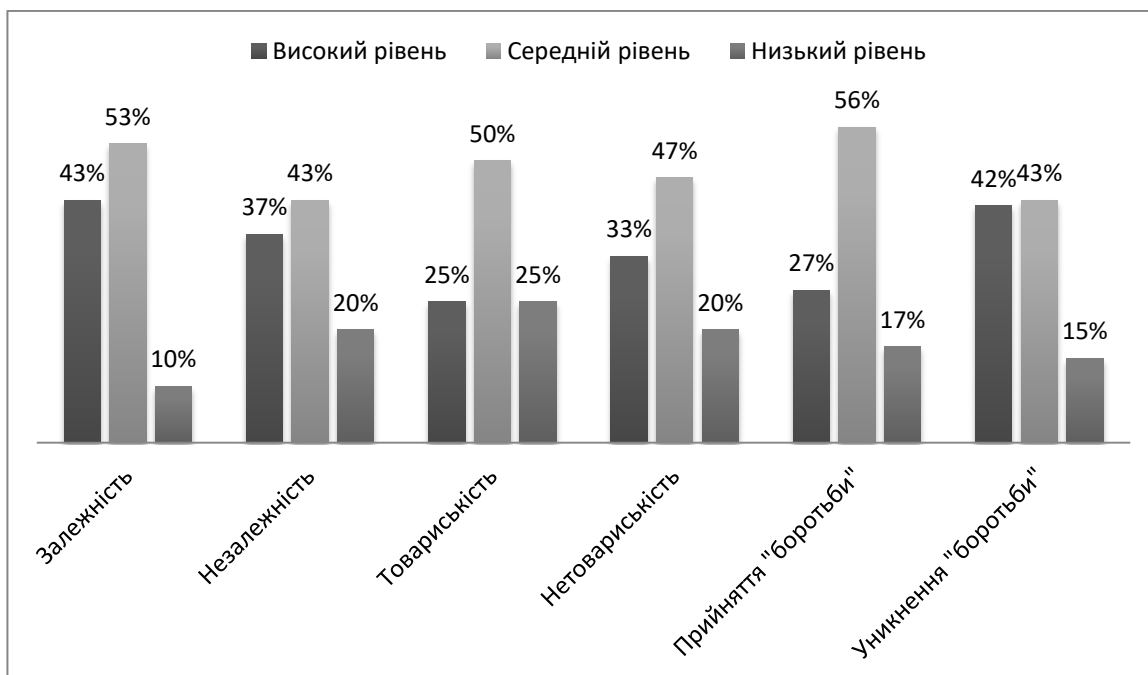
Показники таблиці 2.2. свідчать, що за середнім значенням 5,07 та медіаною 5 респонденти демонструють високий рівень товарищкості, що виражається в готовності до комунікації та взаємодії. Проте стандартне відхилення (1,14) свідчить про помітну варіативність у відповідях – деякі респонденти оцінюють свою товарищкість значно нижче або вище середнього значення.

На відміну від товарищкості, показник нетоварищкості є вищим, оскільки середнє значення (4,89) та медіана (5) показують, що респонденти іноді відчують труднощі у спілкуванні або прагнуть обмежити соціальні контакти. Стандартне відхилення (1,42) є досить високим, що свідчить про значну варіативність у сприйнятті нетоварищкості – деякі респонденти оцінюють себе як закритих та інтровертованих, тоді як інші мають проміжний рівень між відкритістю та замкненістю.

Згідно даних таблиці 2.2, за шкалою «Прийняття боротьби» респонденти мають середнє значення – 4,46, медіана – 5, тобто респонденти загалом схильні приймати боротьбу або суперництво, що свідчить, що вони оцінюють себе як людей, готових до змагання, відстоювання власної думки та активної взаємодії у конкурентних умовах. Проте високий рівень стандартного відхилення (1,603) свідчить про те, що оцінки цього показника дуже варіюються серед респондентів – у деяких людей є сильна схильність до боротьби, тоді як інші воліють її уникати.

Дані таблиці 2.2. показують, що за середнім значенням 4,35 та медіаною 4 рівень уникнення боротьби трохи нижчий за прийняття боротьби, що вказує на збалансований підхід до конфліктів: респонденти не схильні ані до відкритого суперництва, ані до повного уникнення боротьби. Як і у випадку з прийняттям боротьби, велике стандартне відхилення (1,61) показує, що відповіді дуже відрізняються між респондентами.

Результат розподілу поведінкового компоненту самооцінки в середині групи представлені на рисунку 2.2.



**Рис.2.2. Розподіл показників оцінки задоволеності собою та ступення відповідності реальних уявлень про себе бажаним**

Згідно отриманих результатів, можемо констатувати, що за шкалою «Залежність» високий рівень мають 43% респондентів, що свідчить про те, що значна кількість осіб із загальної вибірки відчувають потребу в схваленні та підтримці оточення і часто орієнтуються на думку інших та схильні до конформізму. Середній рівень залежності у 53% респондентів показує помірну залежність від зовнішніх оцінок, тобто ці люди частково орієнтуються на соціальні норми, але водночас мають власну думку та здатність до самостійності. Низький рівень залежності, що виявлений у лише 10% респондентів свідчить про незалежність та самодостатність, тобто вони мають високий рівень внутрішнього локусу контролю та не потребують зовнішнього схвалення.

На рисунку 2.2 видно, що за шкалою «Незалежність» високий рівень у 37% респондентів вказує на значну автономію та здатність ухвалювати рішення самостійно, тобто вони не бояться відповідальності та впевнені у

своїх можливостях. Середній рівень, що виявлений у 43% респондентів, свідчить про баланс між незалежністю та орієнтацією на думку оточення, тобто вони готові прислухатися до порад, але не залежать від них повністю. 20% респондентів мають низький рівень, що вказує на схильність до підпорядкування та залежність від зовнішніх авторитетів, що може бути пов'язано з невпевненістю або страхом ухвалювати власні рішення.

Дані рисунку 2.2 вказують, що за шкалою «Товариськість» у 25% респондентів високий рівень, тобто вони демонструють екстравертованість, комунікабельність та соціальну активність, вони люблять спілкування, легко знаходять спільну мову з іншими. Середній рівень, який є домінуючим (50% респондентів), показує збалансовану соціальну поведінку – ці люди можуть бути як активними, так і замкненими залежно від ситуації. Низький рівень, що виявлений у 25% респондентів, свідчить про інтровертованість або соціальну стриманість, тобто такі респонденти можуть відчувати дискомфорт у великих компаніях або потребу в особистому просторі.

Згідно отриманих результатів, за шкалою «Нетовариськість» високий рівень у 33% респондентів вказує на замкненість або обережність у спілкуванні, тобто вони можуть віддавати перевагу індивідуальній роботі або спілкуванню з обмеженим колом осіб. Середній рівень, що виявлений у 47% респондентів, показує гнучкість у соціальній поведінці – ці респонденти вибирають стиль спілкування залежно від ситуації. Низький рівень мають 20% респондентів, що означає високу соціальну адаптивність і легкість у встановленні контактів.

На рисунку 2.2 видно, що за шкалою «Прийняття боротьби» високий рівень у 27% респондентів вказує на конкурентоспроможність і готовність відстоювати свою позицію. Середній рівень у найбільшій кількості респондентів (56%) показує баланс між готовністю до боротьби та прагненням уникнути конфлікту. Низький рівень, що виявлений у 17% респондентів, свідчить про миролюбність або уникання конфліктних ситуацій.

Дані рисунку 2.2 вказують, що за шкалою «Уникнення боротьби» високий рівень у 42% респондентів показує схильність уникати конфліктів і прагнення до гармонії. Середній рівень, що виявлений у дещо меншій кількості осіб - 42%, свідчить про гнучкість у виборі тактики поведінки. Низький рівень, що мають 15% респондентів, означає готовність до відкритого протистояння або конкурентної боротьби.

Для дослідження емоційного компоненту самооцінки, а саме ставлення особистості до себе через оцінку таких параметрів, як самоповага, самоприйняття, самовпевненість та емоційне ставлення до себе було використано тест- опитувальник для визначення самоставлення особистості. Результати дослідження представлені в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

#### **Показники визначення самоставлення особистості**

<b>Показник</b>	<b>Середнє значення</b>	<b>Середня похибка</b>	<b>Медіана</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
<b>Відвертість</b>	4,75	0,31	5	2,09
<b>Самовпевненість</b>	4,11	0,26	4	1,76
<b>Самокерівництво</b>	4,69	0,27	5	1,79
<b>Дзеркане «Я»</b>	4,46	0,28	4	1,85
<b>Самоцінність</b>	4,55	0,28	4	1,91
<b>Самоприйняття</b>	4,51	0,24	4	1,604
<b>Самоприв'язаність</b>	4,38	0,25	4	1,71
<b>Конфліктність</b>	4,58	0,22	5	1,51
<b>Самозвинувачення</b>	4,73	0,2	5	1,35

Згідно даних таблиці 2.3, за середнім значенням 4,75 та медіаною 5 респонденти демонструють відносно високий рівень відкритості, що виражається в готовності ділитися своїми думками, переживаннями та емоціями з іншими. Однак значне стандартне відхилення (2,09) вказує на великий розкид відповідей, що означає, що різні учасники оцінюють цей показник по-різному – деякі вважають себе дуже відкритими, а інші більш закритими.

Дані таблиці 2.3 показують, що рівень самовпевненості помірний, оскільки середнє значення (4,11) і медіана (4) є доволі близькими, що виражається в здатності оцінювати власні сили та приймати рішення без значного коливання. Проте значне стандартне відхилення (1,76) вказує, що деякі учасники групи відчують значно нижчу або значно вищу самовпевненість.

Отримані дані свідчать, що за середнім значенням 4,69 та медіаною 5 за шкалою «Самокерівництво» респонденти мають досить високий рівень здатності контролювати власну поведінку та ухвалювати рішення. Проте варіативність відповідей (стандартне відхилення – 1,79) також помітна, що свідчить про індивідуальні відмінності у сприйнятті своєї самостійності.

Згідно даних таблиці 2.3, за шкалою «Дзеркальне «Я» середнє значення (4,46) і медіана (4) розташовані у середньому діапазоні, можна припустити, що респонденти загалом помірковано враховують думку оточення при формуванні самооцінки. Показник стандартного відхилення свідчить про значну варіативність у відповідях, що означає, що одні респонденти дуже чутливі до думки оточення, а інші – навпаки, менш схильні орієнтуватися на соціальні оцінки.

Дані таблиці 2.3 показують, що за шкалою «Самоцінність» середнє (4,55) та медіана (4) свідчать, що більшість респондентів мають помірно позитивне ставлення до себе, хоча значне стандартне відхилення (1,91) говорить про те, що у групі є особи як із високою, так і з низькою самоцінністю.

Отримані дані свідчать, що за шкалою «Самоприйняття» за показником середнього значення (4,51) та медіани (4) респонденти загалом приймають себе, але стандартне відхилення (1,604) свідчить про деякі відмінності між відповідями.

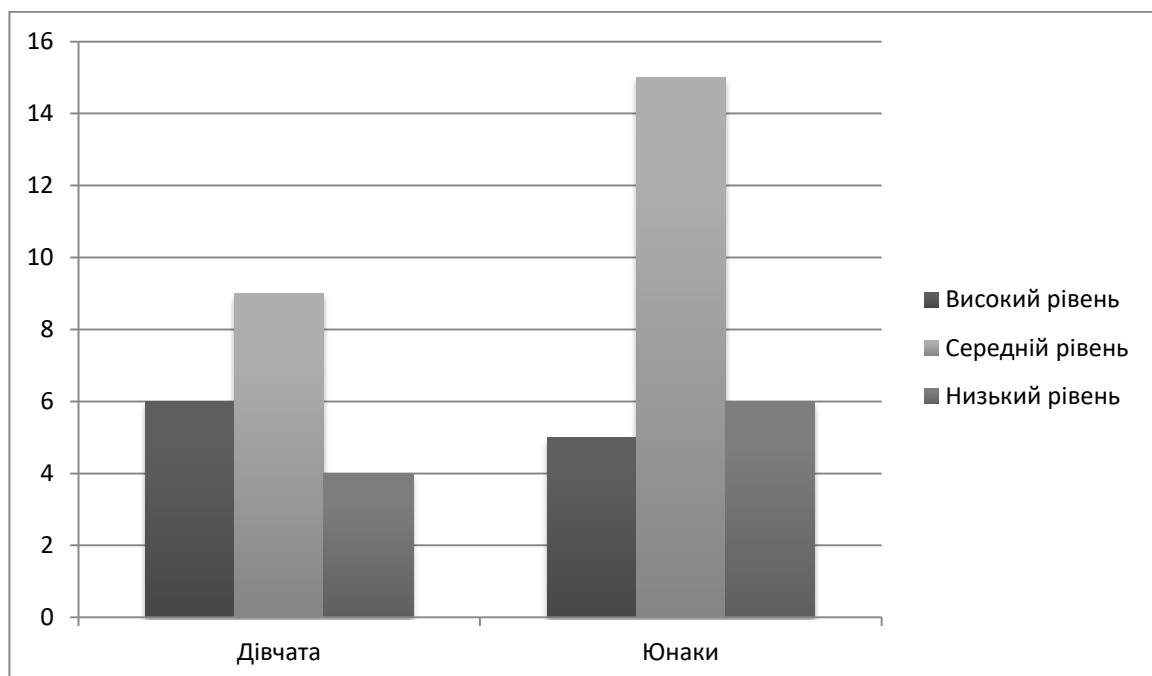
Згідно даних таблиці 2.3, за шкалою «Самоприв'язаність» за середнім значенням 4,38 та показником медіани (4) вказує респонденти в цілому відчують помірний рівень внутрішньої гармонії, хоча стандарте відхилення

(1,71) показує, що для деяких цей показник може бути значно нижчим або вищим.

Дані таблиці 2.3 показують, що за шкалою «Конфліктність» за середнім значенням (4,58) і медіаною (5) респонденти мають відносно високу конфліктність, що виражається в готовності протистояти труднощам та боротися за свої інтереси. Хоча стандартне відхилення (1,51) свідчить, що частина респондентів не відчуває конфліктності як значущої риси.

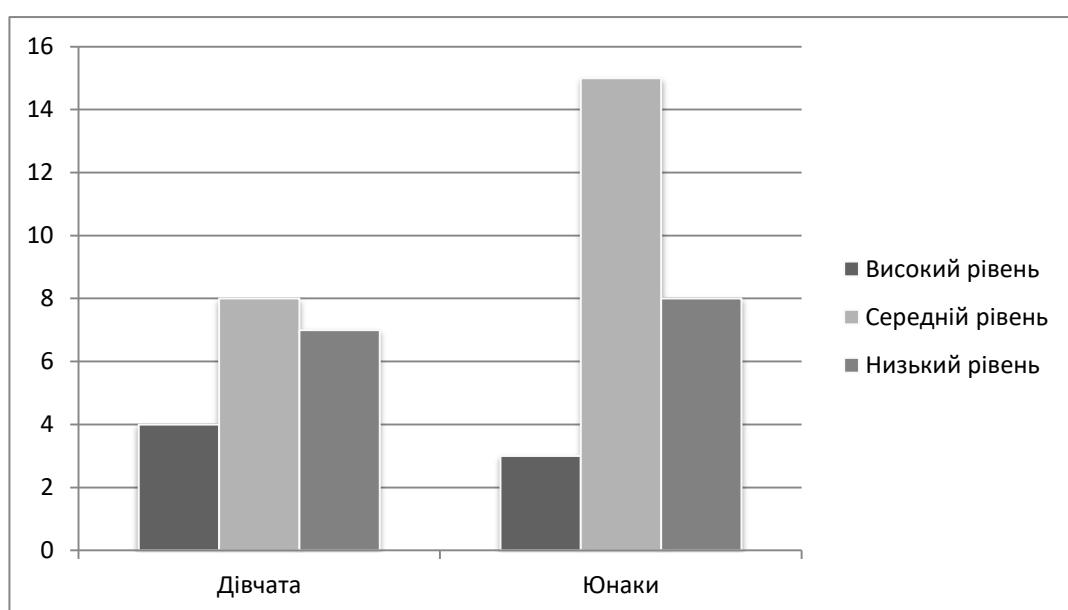
Отримані дані свідчать, що за шкалою «Самозвинувачення» за середнім значенням 4,73 та медіаною 5 досить високий показник, тобто є тенденцію до самокритики або схильність брати відповідальність за невдачі на себе. Водночас стандартне відхилення (1,36) свідчить про те, що є певні відмінно у групі, тобто деякі респонденти можуть дуже критично підходити до себе, а інші будуть шукати виправдання своїм діям.

Для виявлення особливостей розподілу показників визначення самоствавлення особистості в групі в роботі представлено графіки на рисунках 2.3.



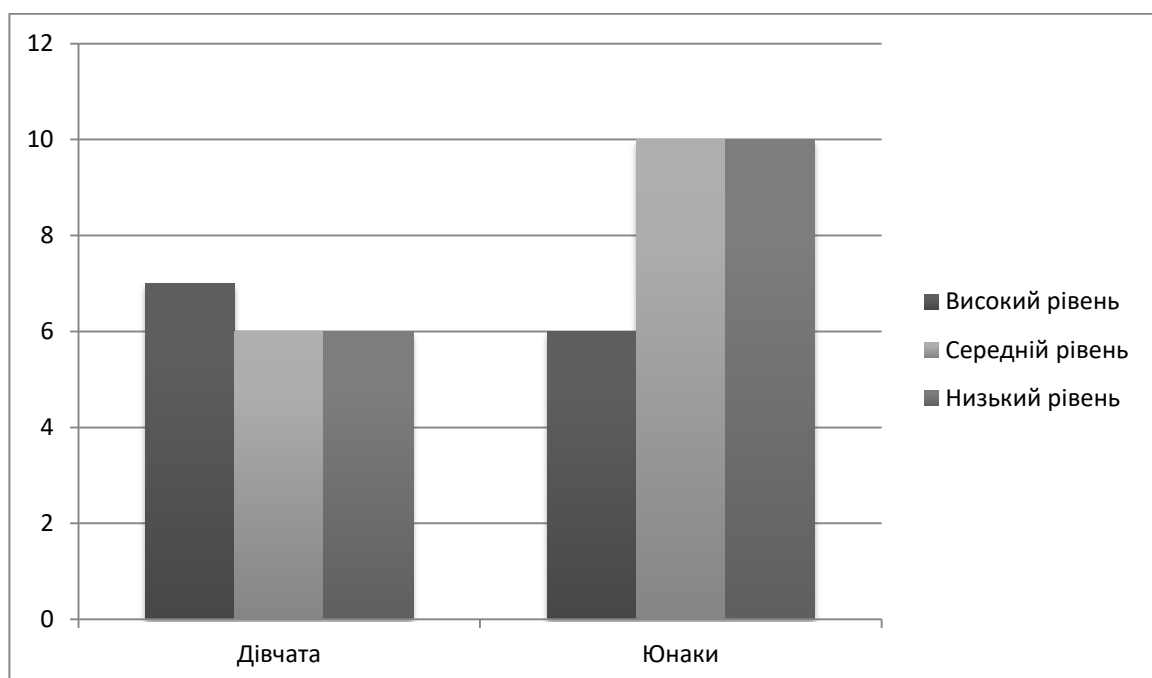
**Рис.2.3. Розподіл показників шкали Відвертість**

Згідно отриманих результатів, можемо констатувати, що за шкалою «Відвертість» 15 респондентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які можуть не приховувати від себе та інших значиму інформацію, критично ставитись до себе, але деяка неприємна або важка інформація може не сприйматися, приховуватись (особливо від інших), 6 респондентів юнаків мають низький рівень, тобто вони глибоко усвідомлюють «Я», мають високу критичність, здатні не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію, а 5 респондентів мають високий рівень, тобто вони закриті, нездатні або небажають усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе. Серед дівчат 6 респонденток мають високий рівень, тобто характеризують тим, що орієнтовані на соціальну бажаність, намагаються закритись від оточення, відмовляються приймати певну інформацію, 9 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони критично ставляться до себе, але в деяких умовах можуть закритись та відмовитись бути відвертими, а 4 респондентки мають низький рівень, тобто вони усвідомлюють своє «Я», схильні до рефлексії, готові до того, щоб відкритися іншим, приймають власні почуття. Отже, серед дівчат, так і серед юнаків більшість мають середній рівень, що вказує на помірну відкритість із залежністю від ситуації.



**Рис. 2.4. Розподіл показників шкали Самовпевненість**

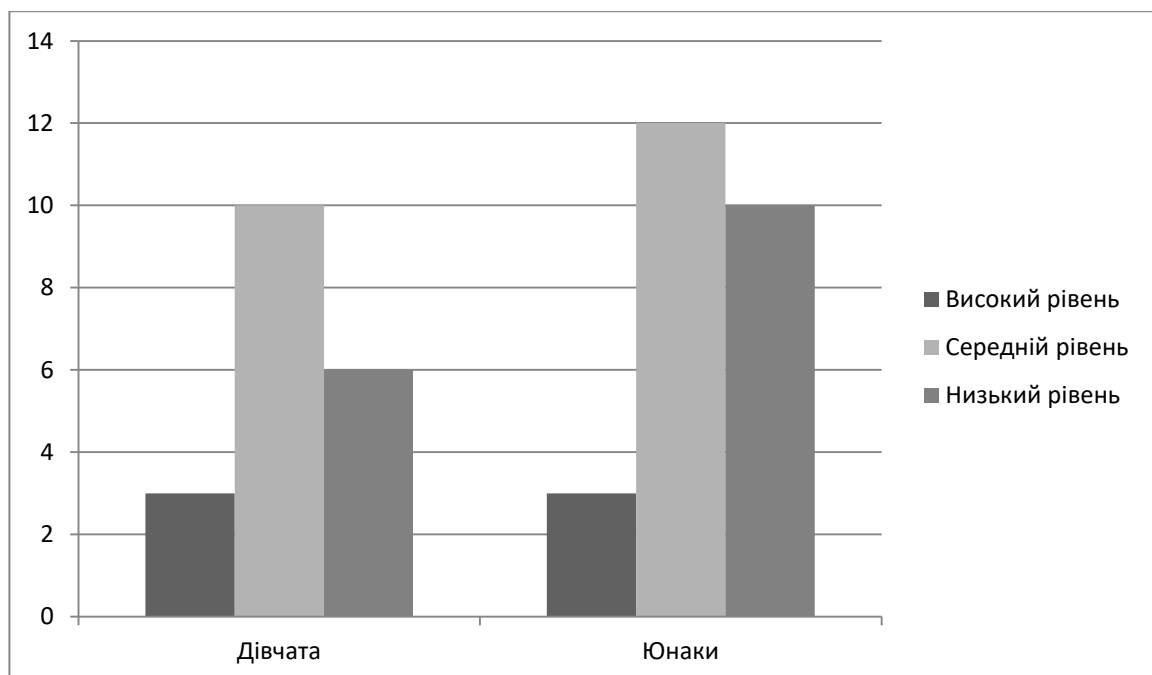
На рисунку 2.4. видно, що за шкалою «Самовпевненість» 15 респодентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які мають помірну впевненість у своїх силах, яка залежить від зовнішніх обставин, 8 респодентів юнаків мають низький рівень, що може вказувати на не впевненість у собі, труднощі в ухваленні рішень та залежність від думки оточення, а 3 респодента мають високий рівень, тобто вони мають стійку віру у власні можливості та здатність відстоювати свою думку без сумнівів. Серед дівчат 4 респонденток мають високи рівень, тобто характеризується, що вони стабільно усвідомлюють своїх здібностей та незалежність у прийнятті рішень, 8 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони мають помірну впевненість у собі, яка може змінюватися під впливом зовнішніх обставин та оцінок інших, а 7 респонденток мають низький рівень, тобто вони сумніваються у власних можливостях та залежність від думки оточення. Отже, серед дівчат, так і серед юнаків більшість мають середній рівень, що вказує на помірну впевненість у власних силах із залежністю від соціальних обставин.



**Рис. 2.5. Розподіл показників шкали Самокерівництво**

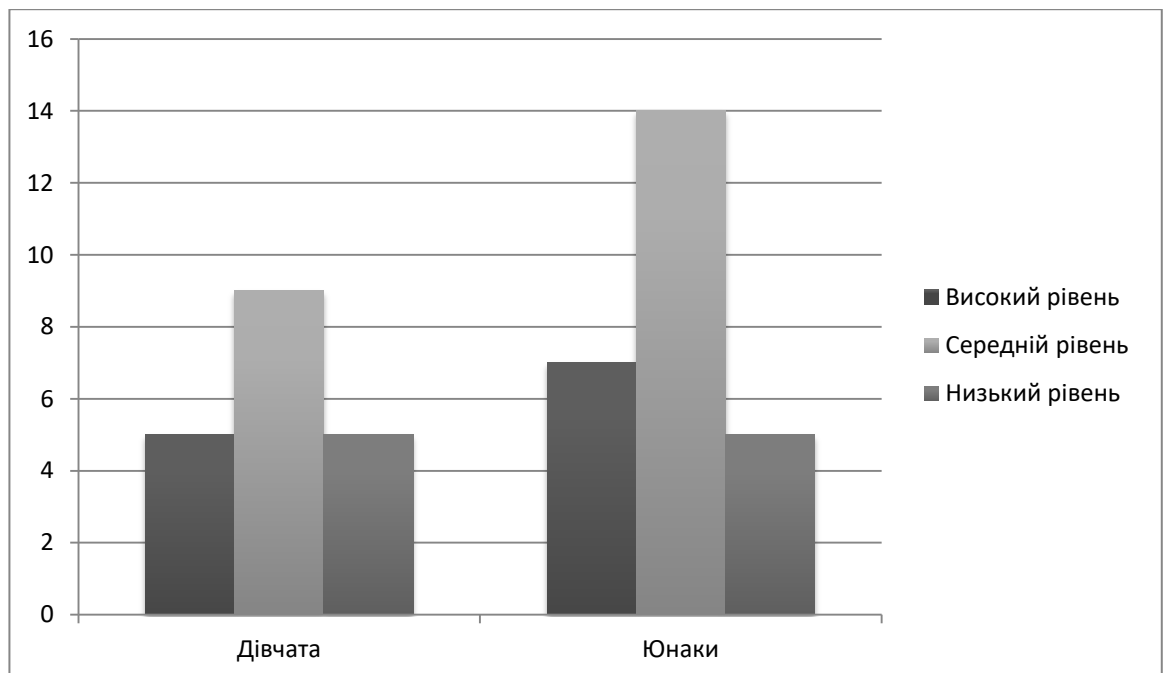
Дані рисунку 2.5. вказують, що за шкалою «Самокерівництво» 10 респодетів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб

здатними до самостійного ухвалення рішень, проте зі схильністю до періодичних сумнівів, 10 респодентів юнаків мають низький рівень, тобто в них є проблеми із самоконтролем, труднощі у плануванні та схильність до імпульсивних рішень, а 6 респодентів мають високий рівень, тобто вони мають чітку організованість, впевненість у власних діях та здатність контролювати свої рішення. Серед дівчат 7 респоденток мають високий рівень, тобто характеризують тим, що здатні до самоконтролю, відповідальність за власні дії та незалежність у прийнятті рішень, 6 респоденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони можуть ухвалювати рішення самостійно, але іноді потребують підтвердження з боку інших, а 6 респоденток мають низький рівень, тобто вони демонструють складнощі з організованістю, плануванням і потребу у підтримці при прийнятті важливих рішень. Отже, у хлопців спостерігається тенденція до нестабільного рівня самокерівництва, що може вказувати на схильність до імпульсивних рішень або залежність від зовнішніх обставин, а у дівчат високий рівень, що свідчить про здатність до самоконтролю, дисциплінованості та самостійного ухвалення рішень.



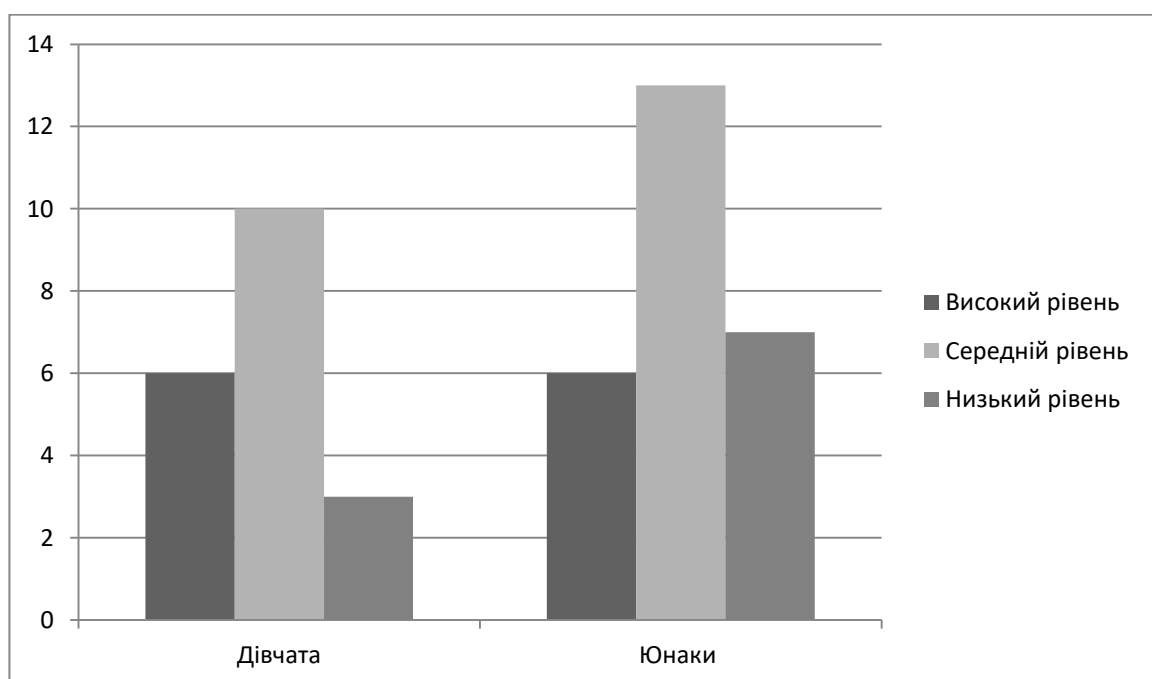
**Рис.2.6. Розподіл показників шкали Дзеркальне «Я»**

Згідно отриманих результатів, за шкалою «Дзеркальне «Я»» 12 респодентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб які мають баланс між незалежністю від думки оточення та її врахуванням при ухваленні рішень, 10 респодентів юнаків мають низький рівень, тобто вони виражають потребу в соціальному схваленні, а 4 респодентів юнаків мають високий рівень, тобто характеризують тим, що мають стійке внутрішнє «Я» та невелику залежність від зовнішньої оцінки. Серд дівчат 3 респоденток мають високий рівень, тобто характеризують тим, що демонструють незалежність від зовнішніх оцінок та впевненість у власних судженнях, 10 респоденток мають середній рівень і це свідчить про те, що мають баланс між внутрішнім самосприйняттям та залежністю від думки оточення, а 6 респоденток мають низький рівень, тобто вони демонструють підвищену залежність від думки інших та можливі труднощі з формуванням власної ідентичності. Отже, дівчата частіше мають середній рівень, що означає більший баланс між внутрішнім самосприйняттям та залежністю від думки оточення, а хлопці частіше мають низький рівень, що може свідчити про меншу залежність від соціального схвалення.



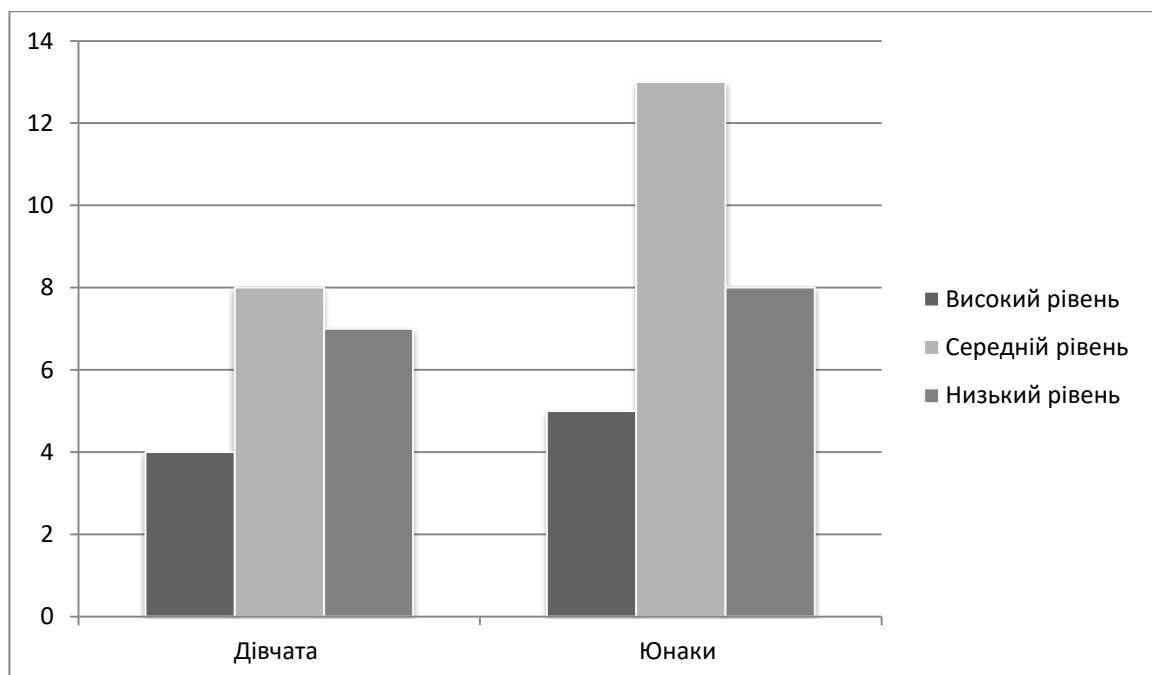
**Рис.2.7. Розподіл показників шкали Самоцінність**

Дані рис.2.7. показують, що за шкалою «Самоцінність» 14 респондентів юаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які сприймають себе позитивно, але можуть сумніватися у власних досягненнях і потребувати соціального схвалення, 7 респондентів юнаків мають високий рівень, тобто вони чітко усвідомлюють власні здібності, віру у власний потенціал та незалежність від зовнішніх оцінок, а 5 респондентів юнаків мають низький рівень, тобто вони невпевнені у собі, сумніваються у власній значущості та схильність до порівняння себе з іншими. Серед дівчат 5 респонденток мають високий рівень, тобто характеризується тим, що впевнені у собі, здатні оцінювати свої досягнення та самодостатність, 9 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони загалом визнають свою значущість, але можуть сумніватися у власних досягненнях або відчувати потребу в схваленні з боку оточення, а 5 респонденток мають низький рівень, тобто вони схильні до самокритики, занижену оцінку своїх досягнень та невпевненість у власній значущості. Отже, серед дівчат, так і серед юнаків більшість мають середній рівень, що вказує про загалом позитивне ставлення до себе, проте з певними коливаннями, що залежать від зовнішніх обставин та соціального впливу.



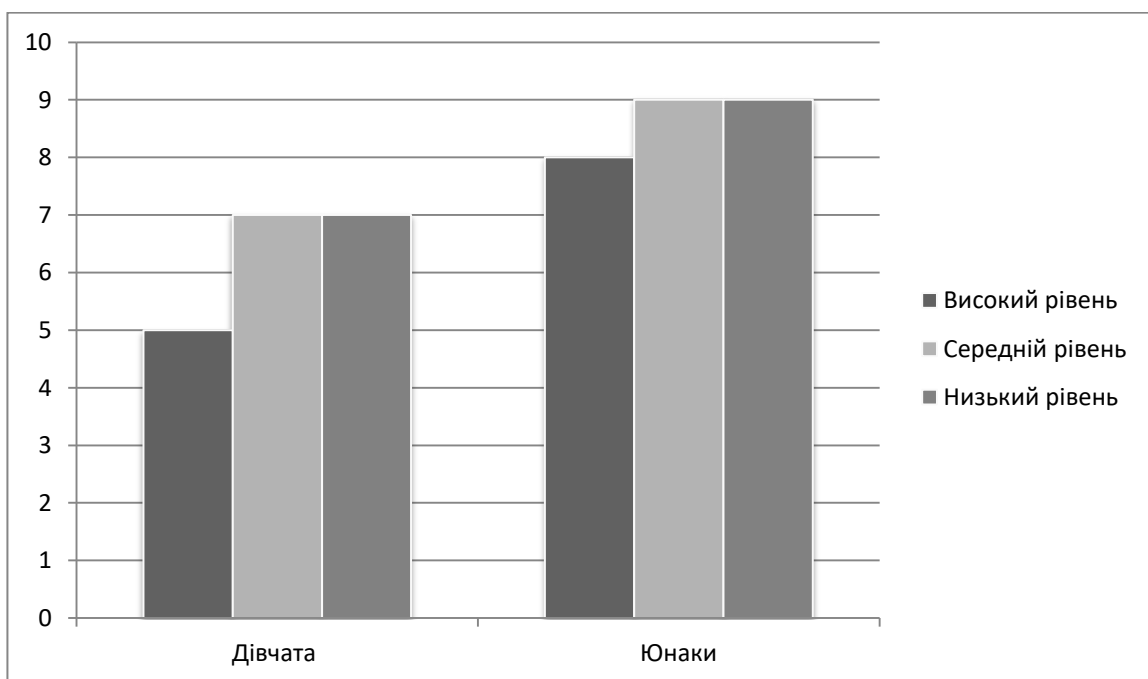
**Рис.2.8. Розподіл показників шкали Самоприйняття**

Отримані дані свідчать, що за шкалою «Самоприйняття» 13 респондентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які можуть вміти сприймати свої позитивні та негативні сторони без надмірної критики, 7 респондентів юнаків мають низький рівень, тобто вони мають певні труднощі у самоприйнятті, часту самокритику та сумніви щодо власної цінності, а 6 респондентів юнаків мають високий рівень, тобто вони в повній гармонії із собою та прийняли власних якостей. Серед дівчат 6 респонденток мають високий рівень, тобто характеризується тим, що вони демонструють внутрішню гармонію, емоційну стабільність та здатність сприймати себе такими, якими вони є, 10 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони загалом приймають себе, але можуть бути схильні до періодичної самокритики або сумнівів у собі, а 3 респонденток мають низький рівень, тобто вони мають проблеми із самооцінкою, внутрішній конфлікт та схильність до незадоволеності собою. Отже, серед дівчат, так і серед юнаків більшість мають середній рівень, що вказує на прагнення до гармонійного сприйняття себе, але з можливими періодичними сумнівами та впливом зовнішніх факторів.



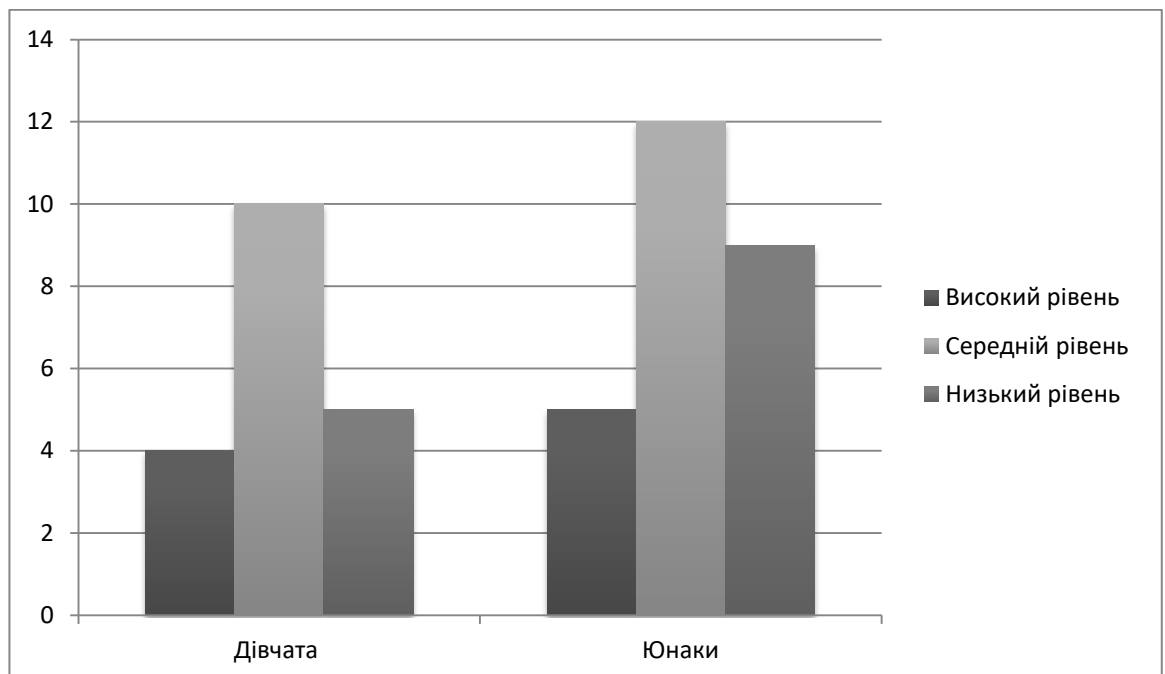
**Рис.2.9. Розподіл показників шкали Самоприв'язаність**

Згідно даних рис.2.9. за шкалою «Самоприв'язаність» 13 респондентів мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які можуть приймати свої особливості, але не завжди проявляють внутрішню підтримку та самопідбадьорення, 8 респондентів маю низький рівень, тобто вони мають недостатню емоційну підтримку себе, схильність до сумнівів у власній значущості та орієнтацію на зовнішні оцінки, а 5 респондентів юнаків мають високий рівень, тобто вони демонструють сильний емоційний зв'язок із собою, високу самопідтримку та прийняття власної особистості без значної залежності від думки оточення. Серед дівчат 4 респонденток мають високий рівень, тобто характеризується тим, що вони добре піклуються про свій емоційний стан, здатні самостійно підтримувати власне психологічне благополуччя, 8 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони, можуть підтримувати себе у складних ситуаціях, але водночас іноді сумніваються у власній значущості, а 7 респонденток мають низький рівень, тобто вони мають емоційну нестабільність, труднощі з прийняттям себе та залежність від зовнішніх джерел підтримки. Отже, дівчата частіше демонструють кращий емоційний зв'язок із собою, тоді як хлопці більш стабільні, але менш емоційно прив'язані до власного «Я».



**Рис.2.10. Розподіл показників шкали Конфліктність**

Дані рис.2.10 показують, що за шкалою «Конфліктність» 9 респондентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які можуть як уникати конфліктів, так і брати в них участь залежно від ситуації, 9 респондентів юнаків мають низький рівень, тобто вони уникають суперечок, прагнуть до гармонії у спілкуванні та можуть поступатися власними інтересами задля збереження стосунків, а 8 респондентів мають високий рівень, тобто вони демонструють імпульсивну поведінку в спірних ситуаціях, можуть проявляти агресивність або наполегливо захищати свої погляди. Серед дівчат 5 респонденток мають високий рівень, тобто характеризується тим, що готові відстоювати свої переконання, незалежно від зовнішніх обставин, 7 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що вони можуть як уникати конфліктів, так і вступати у них, залежно від ситуації, а 7 респонденток мають низький рівень, тобто вони схильні уникали суперечок, прагнення до гармонії у стосунках та орієнтацію на компроміс. Отже, хлопці частіше схильні до суперечок та боротьби за свої переконання, тоді як дівчата проявляють більш зважену поведінку, залежно від ситуації.



**Рис. 2.11. Розподіл показників шкали Самозвинувачення**

Отримані дані свідчать, що за шкалою «Самозвинувачення» 12 респондентів юнаків мають середній рівень, що характеризує їх як осіб, які

можуть визнавати власні помилки, але без надмірної критики до себе, 9 респондентів юнаків мають низький рівень, тобто вони менш схильні до звинувачення себе у власних невдачах та більш оптимістичний погляд на ситуацію, а 5 респондентів юнаків мають високий рівень, тобто вони мають підвищену відповідальність за невдачі, схильність до самокритики та аналізу своїх помилок. Серед дівчат 4 респонденток мають високий рівень, тобто характеризуються тим, що схильні до глибокого аналізу власних помилок, емоційного переживання невдач та можливу невпевненість у собі, 10 респонденток мають середній рівень і це свідчить про те, що збалансовано ставляться до власних помилок, вони можуть визнавати свої недоліки, але не надмірно звинувачувати себе, а 5 респонденток мають низький рівень, тобто вони позитивно ставляться до себе, невразливість до самокритики та здатність не зациклюватися на помилках. Отже, дівчата частіше аналізують свої помилки та схильні до самокритики, тоді як хлопці частіше уникають надмірного самозвинувачення.

Для дослідження ставлення суб'єкта до свого «Я» через такі параметри як самоповага, аутосимпатія та самоприниження був використаний тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості. Результати дослідження ставлення суб'єкта до свого «Я» представлено в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Показники відображення ставлення суб'єкта до свого «Я»**

<b>Показник</b>	<b>Середнє значення</b>	<b>Середня похибка</b>	<b>Медіана</b>	<b>Стандартне відхилення</b>
<b>Самоповага</b>	16,4	0,35	17	2,34
<b>Аутосимпатія</b>	13,44	0,47	13	3,17
<b>Самоприниження</b>	9,31	0,28	9	1,84

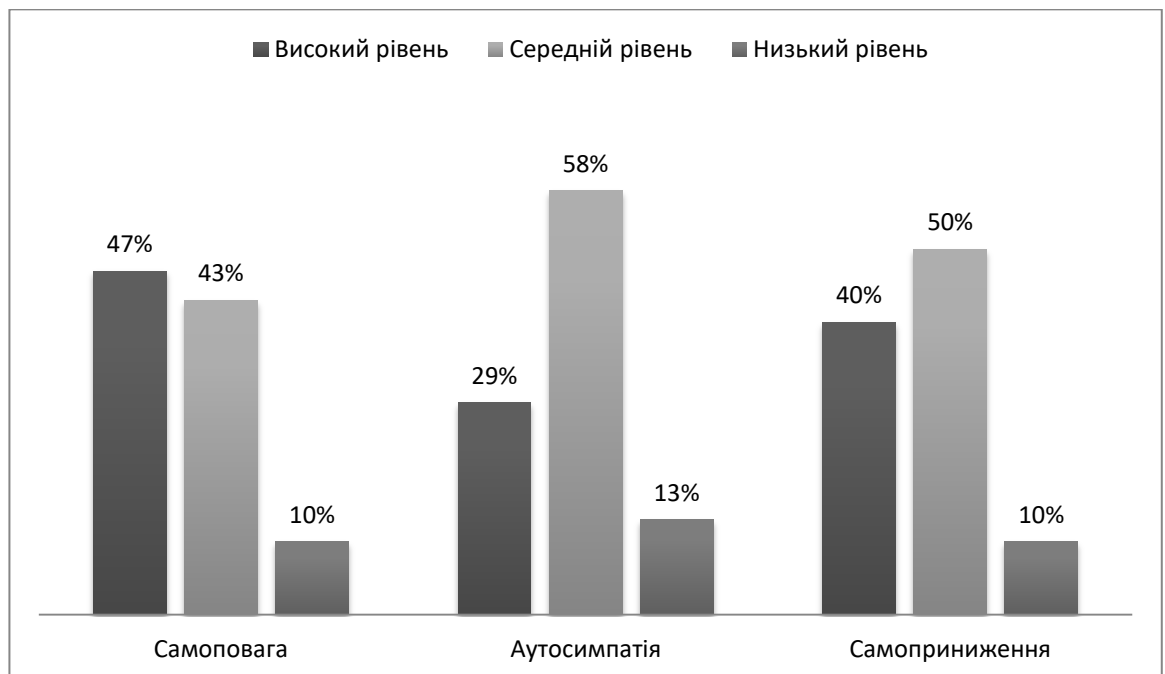
Згідно отриманих даних, можна констатувати, що за шкалою «Самоповага» має високе середнє значення (16,4) і медіана (17) свідчать про високий рівень самоповаги, що виражається в у здатності респондентів підтримувати позитивне самосприйняття незалежно від зовнішніх обставин.

Порівняно невелике стандартне відхилення (2,34) означає, що більшість респондентів оцінюють свою самоповагу приблизно на одному рівні.

Дані таблиці 2.4 показують, що за шкалою «Аутосимпатія» за середнім значенням 13,44 та медіаною 13 респонденти демонструють меншу вираженість емоційного прийняття себе. Високе стандартне відхилення (3,17) показує значну варіативність у відповідях: деякі респонденти мають виражену аутосимпатію, а інші – складнощі з прийняттям себе.

Отриманні данні в таблиці 2.4 показують, що за шкалою «Самоприниження» за середнім значенням 9,31 та медіаною 9 респонденти мають загалом низький рівень самоприниження, що виражається у стабільному сприйнятті власної особистості та відсутності вираженої схильності до самокритики. Низьке стандартне відхилення (1,84) говорить про відносно однорідні оцінки серед респондентів.

Для виявлення особливостей розподілу показників відображення ставлення суб'єкта до свого «Я» в роботі представлено графік на рисунку 2.3.



**Рис.2.12. Розподілу показників відображення ставлення суб'єкта до свого «Я»**

Згідно отриманих даних, можемо констатувати, що за шкалою «Самоповага» високий рівень у 47% респондентів свідчить про позитивне

самоствалення та впевненість у своїх можливостях. Середній рівень у 43% респондентів показує баланс між самокритичністю та самоприйняттям. Низький рівень, що мають 10% респондентів, вказує на невпевненість у собі та занижену самооцінку.

Дані рисунку 2.12 показують, що за шкалою «Аутосимпатія» високий рівень у 29% респондентів свідчить про позитивне ставлення до себе та прийняття своїх емоцій. Середній рівень у найбільшій кількості респондентів (58%) означає збалансоване ставлення до себе. Низький рівень, що мають 13% респондентів, вказує на самокритику та емоційну нестабільність.

На рисунку 2.12 видно, що за шкалою «Самоприниження» високий рівень у 40% респондентів вказує на схильність до самозвинувачення. Середній рівень у 50% респондентів свідчить про помірну самокритику. Низький рівень, що мають лише 10% респондентів, означає високу впевненість у собі.

Таким чином, дослідження структурних компонентів самооцінки показало, що когнітивний компонент показує, що більшість респондентів мають збалансоване уявлення про себе, хоча в окремих випадках спостерігається залежність від зовнішніх оцінок та соціальних норм; поведінковий компонент виявляє, що респонденти з високою самооцінкою проявляють незалежність, ініціативність та здатність до самостійного прийняття рішень, тоді як респонденти з нижчими показниками частіше уникають конфліктних ситуацій, менш рішучі та можуть проявляти поведінкову пасивність; емоційний компонент показало, що більшість респондентів мають середній рівень емоційної стабільності, з помірним рівнем самокритики. Водночас показники самоприйняття та самозвинувачення свідчать про наявність групи осіб, схильних до емоційного самоприниження та нестабільності у сприйнятті себе.

### 2.3. Дослідження музичних уподобань

Дослідження проводилося серед 45 осіб віком від 16 до 25 років для вивчення впливу музичних уподобань на самооцінку, емоційний стан і поведінкові прояви. Було встановлено, що 9 осіб захоплюються класичною музикою, популярною музикою, такою як поп, рок 23 особи і альтернативною музикою до якої входять джаз, інді, електроніка 13 осіб. Результати дослідження представлено в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5.*

#### Розподіл учасників за музичними уподобаннями

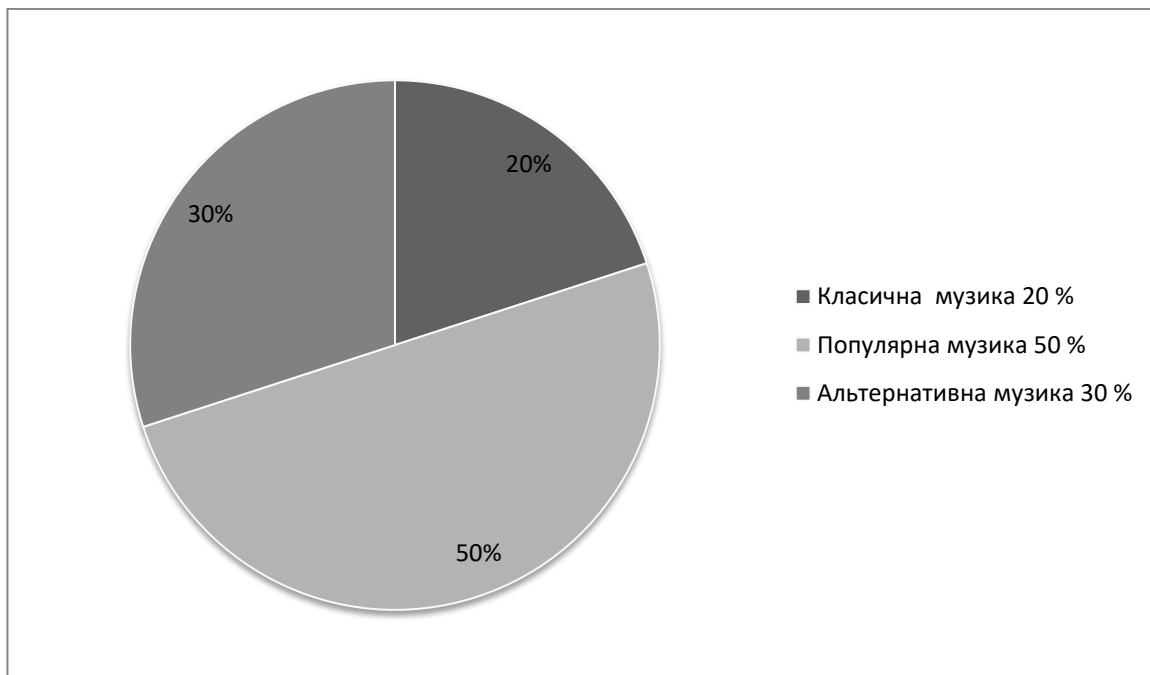
Музичні жанри	Кількість учасників	Відсоток (%)
Класична музика	9	20%
Популярна музика (поп, рок)	23	50%
Альтернативна музика (джаз, інді, електроніка)	13	30%

В таблиці 2.5. видно, що популярна музика (поп, рок) є найпоширенішим жанром серед респондентів – її слухають 23 респондента із 45, оскільки ці стилі широко представлені у масовій культурі та мають значний вплив на молодіжну аудиторію.

Дані таблиці 2.5. показують, що 13 респондентів слухають альтернативну музику (джаз, інді, електроніка), це свідчить про зростаючий інтерес до нестандартних музичних стилів, що можуть відображати творчі або нестереотипні погляди слухачів.

Згідно даних таблиці 2.5. класична музика є найменш поширеною, її слухає лише 9 респондентів, проте цей відсоток все ще значний, що може свідчити про зацікавленість у мистецтві та музиці з глибоким культурним змістом.

В роботі представлено розподіл респондентів за музичними уподобаннями у % на рисунку 2.13.



**Рис.2.13. Розподіл показників домінуючих музичних уподобань**

На рисунку 2.13 видно, що 50% респондентів полюбляють слухати популярну музику, тобто тобто поп, рок та інші сучасні масові жанри. Це свідчить про те, що більшість респондентів віддають перевагу динамічним, ритмічним та емоційно насиченим композиціям, які часто транслюються у медіа-просторі. Водночас 30% респондентів віддають перевагу альтернативній музиці до якої відносяться джаз, інді, електроніка та інші нетрадиційні жанри, тобто значна частина опитаних має більш індивідуалізовані музичні вподобання, шукає глибші сенси у музиці та цінує нестандартне звучання. Нарешті 20% респондентів цікавляться класичною музикою, тобто полюбляють оркестрові твори, симфонії, опери та камерну музику. Це вказує на захоплення академічною музичною традицією, яка характеризується глибоким змістом, складною структурою та естетичною витонченістю.

Для дослідження рівня самооцінки залежно від музичних уподобань була використана методика «Визначення рівня своєї самооцінки». Результат дослідження представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

## Показники прояву музичних уподобань

Показник	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Класична музика	1,25	0,76	2	2,84
Популярна музика (поп, рок)	1,103	0,53	2	2,85
Альтернативна музика (джаз, інді, електроніка)	1,47	0,71	2	2,96

Дані таблиці 2.6 показують, що за середнім значенням 1,103 та медіаною 2 респонденти найчастіше слухають популярну музику, тобто загалом вибірка віддає перевагу масовим та широко розповсюдженим видам музики, що характеризує респондентів.

Водночас таблиця 2.6. показує, що альтернативна музика за середнім значенням 1,47 та медіаною 2, що свідчить про значну кількість респондентів, які віддають перевагу нестандартним, експериментальним жанрам. Такі слухачі зазвичай шукають глибші сенси у музиці, цінують нестандартне звучання та самовираження через унікальні музичні стилі.

Отримані дані в таблиці 2.6. показують, що класична музика має середнє значення 1,25 та медіану 2, що свідчить про найменшу популярність серед респондентів. , проте її слухачі демонструють стабільний інтерес до неї. Це може свідчити про інтелектуальну або естетичну зацікавленість певної частини опитаних у музиці високого мистецтва, хоча загальна тенденція тяжіє до сучасних популярних і альтернативних жанрів.

Таким чином, результати досліджень демонструють, що більшість респондентів віддають перевагу популярній та альтернативній музиці, тоді як класична музика залишається нішевим напрямом. Це свідчить про переважну орієнтацію молоді на динамічні, ритмічні жанри, які легко сприймаються, але також вказує на інтерес до більш творчих та нестандартних музичних стилів.

## 2.4. Кореляційний аналіз особливостей самооцінки та різних музичних уподобань

Виконання кореляційного аналізу на основі даних, отриманих з чотирьох різних методик дослідження особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями – методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою), методика “Q -сортування” (В.Стефансон), тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості, анкета «Дослідження музичних вподобань» – дозволило виявити взаємозв'язки між особливостями самооцінки та різними музичними уподобаннями респондентів. Це дослідження підкреслило значення використання багатогранного підходу до аналізу особистості, який включає в себе вимірювання широкого спектру особистісних характеристик. Результати дослідження особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

### Кореляційний взаємозв'язок особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями

Показник	Класична музика	Популярна музика (поп, рок)	Альтернативна музика (джаз, інді, електроніка)
Залежність		0,364	
Незалежність	0,356		
Товариськість	0,391		
Нетовариськість			0,401
Прийняття «боротьби»		0,628	
Уникнення «боротьби»		0,606	
Відвертість	0,584		
Самовпевненість			0,691
Самокерівництво			0,589
Дзеркальне «Я»			0,318
Самоцінність		0,372	
Самоприйняття	0,307		

## Продовження таблиці 2.7

Показник	Класична музика	Популярна музика (поп, рок)	Альтернативна музика (джаз, інді, електроніка)
Самоприв'язаність		0,472	
Конфліктність		0,345	
Самозвинувачення	0,332		
Самоповага			0,556
Аутосимпатія	0,382		
Самоприниження		0,564	

В таблиці 2.7. видно, що існує пряма кореляція між шкалою «Залежність» та уподобаннями популярної музики (поп, рок) ( $r=0,364$ ,  $p<0,05$ ), тобто у респондентів, що віддають перевагу масовим та широко розповсюдженим видам музики проявляється внутрішнє прагнення до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних. При цьому між уподобаннями популярної музики (поп, рок) та шкалами «Прийняття «боротьби» та «Уникнення боротьби» є пряма кореляція ( $r=0,628$  та  $r=0,606$ ,  $p<0,01$ ), тобто респонденти, які люблять популярну музику проявляють активне прагнення брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин, тому намагаються зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильні до компромісних рішень. Зазначимо, що виявлена пряма кореляція між такими шкалами як «Самоцінність» та «Самоприв'язаність» і популярною музикою (поп, рок) ( $r=0,372$ ,  $p<0,05$  та  $r=0,472$ ,  $p<0,01$ ), тобто респонденти, які слухають даний жанр в музиці мають відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших, проте вони мають гібку «Я-концепцію», готові до змін в залежності до обставин, проте у деяких випадках можуть на фоні загального позитивного ставлення до себе відмовитись щось змінити. Нарешті, встановлено пряму кореляцію між уподобаннями популярної музики (поп, рок) та шкалами «Конфліктність» та «Самоприниження» ( $r=0,345$ ,  $p<0,05$  та  $r=0,564$ ,  $p<0,01$ ), тобто у респондентів, що віддають перевагу масовим та широко розповсюдженим

видам музики виявлена підвищена рефлексія, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» і враховуючи самооцінку якостей та досягнень, вони готові поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки.

Дані таблиці 2.7 показують, що існує пряма кореляція між шкалами «Незалежність» і «Товариськість» та уподобаннями класичної музики ( $r=0,356$  та  $r=0,391$ ,  $p<0,05$ ), тобто у респондентів, що віддають перевагу класичній музиці, спостерігається поєднання незалежності у прийнятті рішень із високою соціальною активністю. При цьому також існує пряма кореляція між шкалами «Відвертись» та «Самоприйняття» і уподобаннями класичною музикою ( $r=0,584$ ,  $p<0,01$  та  $r=0,307$ ,  $p<0,05$ ), тобто у респондентів, що віддають перевагу класичної музики частіше демонструють відкритість у спілкуванні та чесність у вираженні власних почуттів. Зазначимо, що також виявлено пряму кореляцію між уподобаннями класичної музики і шкалами «Самозвинувачення» та «Аутосимпатія» ( $r=0,332$  та  $r=0,382$ ,  $p<0,05$ ), тобто респонденти, які слухають даний жанр в музиці схильні до саморефлексії та аналізу власних помилок, що може супроводжуватися певним рівнем самозвинувачення.

Згідно даних таблиці 2.7, встановлена пряма кореляція між уподобаннями альтернативної музики (джаз, інді, електроніка) та шкалою «Нетовариськість» ( $r=0,401$ ,  $p<0,01$ ), тобто у респондентів, які віддають перевагу нестандартним, експериментальним жанрам в музиці частіше демонструють схильність до соціальної замкненості, менш охоче вступають у соціальні контакти та можуть надавати перевагу самотності або вибіркового спілкуванню з обмеженим колом людей. Водночас також виявлено, що існує пряма кореляція між уподобаннями альтернативної музики (джаз, інді, електроніка) та такими шкалами як «Самовпевненість» та «Самоповага» ( $r=0,691$  та  $r=0,556$ ,  $p<0,01$ ), тобто респонденти, які люблять альтернативну музику часто покладаються на власну думку, не залежать від зовнішнього схвалення і вважають себе компетентними у своїх рішеннях та вчинках.

Зазначимо, що також виявлено пряму кореляцію між уподобаннями альтернативної музики (джаз, інді, електроніка) та такими шкалами як «Самокерівництво» та «Дзеркане «Я» ( $r=0,589$ ,  $p<0,01$  та  $r=0,318$ ,  $p<0,05$ ), тобто респоденти, які слухають даний жанр в музиці здатні контролювати свої дії, ухвалювати самостійні рішення та діяти згідно з власними принципами

Таким чином, кореляційний аналіз особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями показав, що музичні смаки пов'язані з рівнем самооцінки, соціальними характеристиками та емоційним станом особистості. Класична музика асоціюється з емоційною стабільністю та високим рівнем самоприйняття. Популярна музика корелює з гнучкістю у сприйнятті себе та залежністю від зовнішніх оцінок. Альтернативна музика пов'язана з контрастними характеристиками – високою самоповагою, але водночас схильністю до самокритики та емоційних коливань.

### **Висновки до другого розділу**

Дослідження проводилось в три етапи: на першому етапі проводився аналіз та пошук наукової літератури, що дозволило поглибити знання щодо мети, предмета дослідження, оформлення завдань дослідження; на другому етапі ґрунтуючись на здійсненому в першому розділі дослідженні наукової літератури було підібрано методики для аналізу особливостей самооцінки та музичних уподобань, а саме методику «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою), методику “Q -сортування” (В.Стефансон), тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості та анкету «Дослідження музичних вподобань»; на третьому етапі було здійснено структурування отриманих результатів.

Дослідження структурних компонентів самооцінки показало, що когнітивний компонент показує, що більшість респодентів мають збалансоване уявлення про себе, хоча в окремих випадках спостерігається

залежність від зовнішніх оцінок та соціальних норм, поведндовий компонент демонструє, що респонденти з високою самооцінкою зазвичай проявляють самостійність, ініціативність та впевненість у прийнятті рішень, тоді як ті, хто має нижчий рівень самооцінки, частіше проявляють нерішучість, схильність уникати конфліктів та пасивну поведінкову стратегію. Емоційний компонент показав, що більшість респондентів мають помірний рівень емоційної стійкості та схильність до помірної самокритики. Водночас результати за шкалами самоприйняття та самозвинувачення вказують на наявність групи осіб, які схильні до емоційного самоприпинення та нестабільного сприйняття себе.

Дослідження музичних уподобань показало, що більшість респондентів віддають перевагу популярній та альтернативній музиці, тоді як класична музика залишається нішевим напрямом. Це свідчить про переважну орієнтацію молоді на динамічні, ритмічні жанри, які легко сприймаються, але також вказує на інтерес до більш творчих та нестандартних музичних стилів.

Згідно з кореляційним аналізом особливостей самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями, було виявлено, що музичні смаки тісно пов'язані з рівнем самооцінки, особистісними характеристиками та емоційною стабільністю респондентів.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз підходів до поняття «самооцінка» та психологічних особливостей впливу музики на особистість показав, що самооцінка це система уявлень людини про власну особистість, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Вона визначає рівень впевненості у собі, ставлення до власних досягнень і невдач, а також впливає на соціальні взаємодії та особистісний розвиток. Самооцінка може бути адекватною або завищеною/заниженою, що зумовлює різні стратегії поведінки, емоційні реакції та мотивацію особистості. Психологічні особливості впливу музики на особистість полягають у здатності музичних творів впливати на емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції людини. Музика може підвищувати або знижувати рівень тривожності, покращувати концентрацію, стимулювати мотивацію або, навпаки, сприяти розслабленню.

Виявлені особливості структурних компонентів самооцінки та музичних уподобань: когнітивний компонент самооцінки респондентів виражається в недостатньо впевненому сприйнятті власних здібностей та можливостей; поведінковий компонент самооцінки проявляється у помірній потребі у схваленні та підтримці з боку оточення, сприйнятті себе як незалежних осіб, які оцінюють себе як людей, готових до змагання, відстоювання власної думки та активної взаємодії у конкурентних умовах, проте загалом не схильних ані до відкритого суперництва, ані до повного уникнення боротьби, а також даний компонент проявляється у високому рівні товариськості, що виражається в готовності до комунікації та взаємодії, але іноді респонденти відчують труднощі у спілкуванні або прагнуть обмежити соціальні контакти; емоційний компонент самооцінки виражається в готовності ділитися своїми думками, переживаннями та емоціями з іншими, здатності оцінювати власні сили та приймати рішення без значного коливання, здатності контролювати власну поведінку та ухвалювати рішення, в готовності протистояти труднощам та боротися за свої інтереси, здатності підтримувати позитивне самосприйняття незалежно

від зовнішніх обставин, а також за даним компонентом респонденти загалом помірковано враховують думку оточення при формуванні самооцінки, мають помірно позитивне ставлення до себе, вони приймають себе та свої емоції і в цілому відчують помірний рівень внутрішньої гармонії, в них відсутня виражена схильність до самокритики, але іноді вони можуть брати відповідальність за невдачі на себе. Водночас більшість респондентів віддають перевагу популярній та альтернативній музиці, тоді як класична музика залишається нішевим напрямом, що вказує на переважну орієнтацію молоді на динамічні, ритмічні жанри, які легко сприймаються, але також вказує на інтерес до більш творчих та нестандартних музичних стилів.

Встановлені особливості самооцінки у людей з різними музичними уподобаннями: кореляційний аналіз виявив, що музичні вподобання є важливим чинником, який може відображати певні риси особистості та рівень самооцінки. Респонденти які слухають класичну музику виявилися більш незалежними, товариськими, відкритими до спілкування та здатними до самоприйняття. Вони мають високу самооцінку та позитивне ставлення до себе, хоча можуть бути схильні до самозвинувачення та глибокого аналізу власних вчинків. Респонденти які слухають популярну музику продемонстрували помірний рівень самооцінки, що може змінюватися під впливом зовнішніх соціальних факторів. Вони відкриті, емоційно виразні, легко адаптуються до соціального середовища, але можуть залежати від оцінки оточення. Також у них виявлено схильність як до активного відстоювання власної позиції, так і до уникнення конфліктів, що свідчить про гнучкість їхньої поведінки. Прихильники альтернативної музики (джаз, інді, електроніка) виявили високу самовпевненість та самоповагу, проте водночас схильність до соціальної замкненості. Вони незалежні у прийнятті рішень, здатні до самоконтролю, але можуть переживати внутрішні суперечності, оскільки, попри прагнення до автономії, частково зважають на соціальні оцінки. Такі респонденти схильні до глибокої саморефлексії, нетрадиційного мислення та індивідуалізму.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: сутність і технології. Київ: Освіта, 2004. 256 с.
2. Бондарчук О.І. Музика та особистість: психологічний вплив. Львів: Світ, 2018. 192 с.
3. Боровик Н.М. Роль музичних уподобань у формуванні особистості. Чернівці: Рута, 2016. 152 с.
4. Гаврилюк О.В. Самооцінка як психологічний феномен: структура і динаміка. Харків: Ранок, 2014. 218 с.
5. Гнатюк О.І. Емоційний стан особистості та вплив музики. Київ: Наукова думка, 2019. 204 с.
6. Голубева Н.Ю. Музика як інструмент формування емоційного інтелекту. Одеса: Астропринт, 2015. 176 с.
7. Горностай П.П. Самооцінка: теорія, методи, практика. Київ: Либідь, 2008. 240 с.
8. Гребенюк Т.П. Музичні уподобання як відображення внутрішнього світу особистості. Львів: Каменярь, 2017. 198 с.
9. Гриценко Т.В. Соціально-психологічні аспекти музичних уподобань. Київ: Видавництво КНУ, 2013. 164 с.
10. Джуринський А.Н. Психологія сприйняття музики. Київ: Освіта, 2010. 212 с.
11. Євланов П.М. Музика як засіб самовираження особистості. Харків: Монографія, 2014. 280 с.
12. Журавльова О.В. Психологія художньої діяльності. Київ: Академія, 2009. 348 с.
13. Зімбардо Ф. Психологія особистості. Київ: Ваклер, 2015. 412 с.
14. Ізюмська І.А. Вплив музики на емоційний стан людини. Донецьк: ДонНУ, 2011. 196 с.
15. Карпюк О.М. Музика та її вплив на психіку людини. Київ: Науковий світ, 2016. 224 с.

- 16.Клименко В.В. Психологія самооцінки та її формування. Харків: Ранок, 2018. 184 с.
- 17.Ковальчук О.С. Музичне сприйняття й емоції: теорія та практика. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 192 с.
- 18.Кондратюк І.М. Музичні вподобання і самооцінка. Київ:Либідь,2019.208 с
- 19.Корольчук М.С. Психологія особистості і музичний досвід. Одеса: Астропринт, 2012. 240 с.
- 20.Костюк Г.С. Самооцінка і розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 284 с.
- 21.Кравченко А.П. Музика і внутрішній світ людини. Харків: Основа, 2015. 176 с.
- 22.Куліш О.В. Психологія творчості: музика і особистість. Київ: Генеза, 2011. 192 с.
- 23.Лазуренко Г.С. Емоційна сфера і музичні вподобання. Полтава: Університетське видавництво, 2013. 160 с.
- 24.Левчук І.М. Музика як ресурс розвитку особистості. Чернівці: Книги ХХІ, 2017. 184 с.
- 25.Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання. Київ: ЦП «Компринт», 2019. 376 с
- 26.Панчик О. Цитати про музику, красиві і зі змістом URL: <https://citaty.com.ua/tsytaty-pro-muzyku-krasyyvi-i-zi-zmistom/>
- 27.Петренко В.В. Музика і ціннісні орієнтації особистості. Київ: Генеза, 2019. 212 с.
- 28.Стадник Г.А., Горова І.М. Дослідження теоретичних підходів визначення поняття самооцінки у психології. *Наукові пошуки*. 2013. №9. С.261- 264.
- 29.Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / З. Фрейд; [пер. з нім. П. Тарашука]. – К. : Основи, 1998. – 709 с.
- 30.Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.

31. Bonneville-Roussy A., Rentfrow P. J., Xu M. K., Potter J. Music through the ages: Trends in musical engagement and preferences from adolescence through middle adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 105 (4). 2013. P. 703–717.
32. Killin A. The origins of music. *Music & Science*, 1, 205920431775197. 2018, P. 1-23.
33. Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary URL: <https://www.merriam-webster.com/>
34. McCown W., Keiser R., Mulhearn Sh., Williamson D. The role of personality and gender in preference for exaggerated bass in music. *Personality and Individual Differences*. 23 (4). 1997. P. 543–547.
35. McDermott J. Schultz A. Indifference to dissonance in native Amazonians reveals cultural variation in music perception. *Nature*. 535 (7613). 2016. P. 547–550.
36. Naumann E., Frederick A.G.O.S. *The History of Music: Vol. 2*, Berlin. 1923. 298 p.
37. North A., Hargreaves D. Subjective complexity, familiarity, and liking for popular music. *Psychomusicology*. 14 (1–2). 1995. P. 77–93.
38. Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. The Do Re Mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of personality and social psychology*, 84, 2003. P. 1236- 1256
39. Rentfrow, Peter J. The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social Psychology of Music. *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 6, no. 5, 2012. P. 402–416.
40. Schellenberg G.E., Mankarious M. Music training and emotion comprehension in childhood. *Emotion*. 12 (5). 2012. P. 887–891