

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему
ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРОЯВ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала:

Жонца Оксана Михайлівна

група 10-32 П

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

ст. викладач Мисник С.О.

Допущено до захисту

"__" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали,

прізвище)

Дата захисту: «__» _____ 2024 р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1. Загальна характеристика юнацького віку.....	5
1.2. Самооцінка як психологічний феномен.....	15
1.3. Особливості самооцінки в юнацькому віці.....	24
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА САМООЦІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	33
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів вивчення самооцінки в юнацькому віці.....	34
2.3. Аналіз результатів вивчення впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці.....	42
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	46
3.1. Загальна стратегія корекційного впливу на самооцінку в юнацькому віці.....	46
3.2. Рекомендації стосовно оптимізації розвитку самооцінки в юнацькому віці.....	52
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Війна, пандемія коронавірусу, політична й економічна криза у нашій країні – чинники, що дестабілюють психологічне благополуччя громадян, визначаючи значущість діяльності практичних психологів. У стратегічному контексті вирішення питання поліпшення психічного здоров'я населення, зростає актуальність роботи спеціалістів з молодим поколінням, адже розвиток і соціалізація молоді є однією з підвалин майбутнього країни. Справді, психіка в юнацькому віці перебуває на етапі структурного завершення свого формування, що визначає пошук шляхів оптимальної організації освіти. Для юнаків і дівчат слід планувати у реалізовувати не просто ефективне навчання, а й комплекс системних заходів розвивального і вихованого характеру. Очевидно, що ефективність такого впливу залежить від якості індивідуального підходу заснованого на ретельному вивченні особистості молодої людини.

Юнацький вік характеризується низкою умов, що характеризують його виключну значущість для подальшого психічного розвитку (Л. С. Виготський, А. Гезел, В. М. Поліщук, Г.-С. Холл, Е. Шпрангер та ін.). У цьому періоді стабілізується низка новоутворень, що виникли у підлітковому віці – це характеризує перехід психіки на новий рівень. Особливе значення для юнацького віку мають процеси структурування самооцінки й емоційної сфери.

Актуальність проблеми самооцінки у психологічній науці відображена у значній кількості відповідних наукових праць (Р. Бернс, С. Будассі, В. Джеймс, О. Леонт'єв, О. Молчанова, К. Роджерс, В. Столін та ін.). Формування самооцінки в юнацькому віці – суттєвий аспект саморегуляції поведінкового, когнітивного, емоційного компоненту свідомості. Ці моменти відображені у багатьох наукових дослідженнях (А. Адлер, Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Максименко, А. Маслоу, О. Прихожан, Л. Сапожнікова, Т. Титаренко, П. Чамата та ін.). Не зважаючи на висвітлення досліджуваного питання у наукових джерелах, низка аспектів все ще недостатньо з'ясовані. Зокрема, це

стосується вивчення впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці. Вирішення цього завдання є основою створення ефективних корекційних програм і розробки системи ефективних рекомендацій спрямованих на формування самооцінки юнаків і дівчат.

Отже, зважаючи на теоретичну й практичну значущість проблеми нами обрано тему дослідження: «Вплив емоцій на самооцінку в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження – самооцінка в юнацькому віці

Предмет дослідження – вплив емоцій на самооцінку в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити вплив емоцій на самооцінку в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми розвитку самооцінки в юнацькому віці.
2. Емпірично з'ясувати показники розвитку самооцінки в юнацькому віці.
3. Статистично встановити вплив емоцій на самооцінку в юнацькому віці.
4. Розробити програму і рекомендації щодо оптимізації розвитку самооцінки в юнацькому віці.

Для вирішення поставлених завдань і перевірки вихідних положень дослідження використано такі дослідницькі методи: - теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; - емпіричні: спостереження, тестування; - методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження проявляється в таких аспектах: 1) уточнення даних щодо самооцінки як компонента психічної структури; 2) вивчення впливу емоцій на самооцінку юнаків і дівчат.

Теоретичне значення дослідження відображається у поглибленні уявлень щодо тенденцій розвитку самооцінки в юнацькому віці.

Практичне значення дослідження полягає у створенні рекомендацій щодо оптимізації розвитку самооцінки в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Загальна характеристика юнацького віку

З кінця 19 століття починається тенденція розгляду юнацького віку як окремого, що відбулося у контексті індустріалізації та розширення міст. У психології юність пояснюють як один з ключових етапів онтогенезу, що відображає перехід від отрочтва до дорослості. У наукових джерелах представлено різні методологічні підходи до трактування вікових меж юнацького віку. Зокрема, проміжок 14 – 17 років одні науковці характеризують як підлітковість, а інші оцінюють його юнацький вік [18; 33]. При цьому, верхня межа юності не має однозначної фіксації, що пов'язано з врахуванням історичних, соціальних та індивідуальних характеристик. У вітчизняній психології юнацький вік пов'язують з переходом до самостійності, самовизначення, стійкості світогляду, моральних норм та самооцінки. Популярним є виділення ранньої юності (15–18 років) і власне періоду юності (18–25 років) [35].

Спрямованість на сенс життя, особистісне та фахове самовизначення, рефлексія, побудова і реалізація життєвих планів – це базові риси юнацького віку. При цьому, основним фактором професійного та особистісного самовизначення є спрямованість на майбутнє та оцінка обраного шляху життя. Міркування щодо процесів самовизначення є фундаментом становлення життєвої перспективи [20].

Процес самовизначення реалізується у різних формах часу – минулому, теперішньому, майбутньому. Юнаки й дівчата схильні порівнювати себе у теперішньому з власними життєвими орієнтирами. Роздуми про сенс життя ґрунтуються на індивідуальному досвіді й оцінці

своїх якостей. До кінця раннього юнацького віку оформлюється внутрішня готовність до самовизначення, а до 25 років – самовизначення в особистій та фаховій сферах стає стійким і оформленим компонентом психіки. Ці процеси пов'язані з трансформацією системи цінностей [18].

Визначення базових життєвих рішень в юнацькому віці визначає поєднання з низкою структур індивідуальності: мотиваційною спрямованістю, прагненням до пізнання, цілеутворенням, аргументованим життєвим вибором [7]. У юнаків і дівчат найбільш значущими є рішення щодо фахового самовизначення, а потім – вибір романтичного або шлюбного партнера. Найменш значущими є рішення щодо власних особистісних або соціально-психологічних аспектів. О. М. Гріньова вважає, що розвиток здатності до життєвого проєктування є суб'єктно детермінованим, тобто пов'язаним з творенням і реалізацією життєвого шляху [9]. Л. Годорів вивчаючи чинники формування життєвих перспектив у ранній юності встановила, що життєві цілі тісно корелюють з соціальними цінностями. Інструментами досягнення таких цілей є життєві плани, що конкретизують бажані результати у часовому і змістовому вимірах [41].

На думку Г. Рудь, період 15 – 17 років є основним етапом реалізації життєтворчості й стійкості перспективи. Основними чинниками формування цих процесів є соціальний досвід, авторитет і престиж, статус, фахове самовизначення, здатність до прийняття важливих рішень, інтернальність, реалістичність поведінки, гнучкість інтелекту, асертивність, самоконтроль, комунікабельність [34].

О. Посацький вважає, що системні уявлення юнаків і дівчат про майбутнє є базовим критерієм якості соціалізації. При цьому, у якості чітких параметрів цього процесу виступають уявлення про реалістичну перспективу життя, поєднання перспективності і конкретики вибору,

життєвий оптимізм [30]. Науковець вважає, що у ранній юності домінує далека життєва перспектива спрямована на успішне працевлаштування, пошук партнера для сімейного життя, економічну стабільність, задоволення потреб й інтересів. О. Посацький аналізує наукові дані, що вказують на те, що у юнаків і дівчат великих міст переважають конкретні уявлення про майбутнє, орієнтовані на комфорт, більш близькі у часовій тривалості порівняно з планами жителів сільської місцевості [30]. У молоді з малих міст уявлення майбутнього більш ідеалізоване, корелює з суспільною думкою, спрямоване на далеке майбутнє. Низьке емоційне ставлення до власного майбутнього пов'язане з високою позитивністю «Я-концепції». Тривожні переживання майбутнього юнаками і дівчатами корелює зі зниженням працездатності, неспокоєм, неадекватною самооцінкою та відсутністю належних комунікативних навичок.

І. Тітов вважає, що порівняно з підлітками зміст світогляду представників юнацького віку характеризується більшою структурованістю, інтегрованістю, збалансованістю, що наближає його до смислової структури дорослої людини [40]. Інтелектуальна рефлексія та децентрованість юнаків і дівчат вказує на більш глибокий аналіз реальності смислової і підвищення розумової регуляції. Структура світогляду у досліджуваному віці визначається тематикою межових смислів.

Г. Гритчук вважає, що індивідуальність особистості юнацького віку пов'язана з орієнтацією на самоактуалізацію, професійними стратегіями, системою цілей [10]. Гендерна ідентичність юнаків визначає спрямованість на професію, акумулювання матеріальних надбань, оптимізацію спілкування. Водночас, дівчата більш спрямовані на довіру у соціальних контактах, прояв себе у різних сферах життя.

У досліджуваному періоді індивідуальність проявляється як системний феномен пов'язаний з цілеспрямованістю і мотивацією [8]. Н. Пилипенко вказує на те, що у осіб юнацького віку проявляється недостатня самостійність у визначенні перспектив і життєвих планів [27]. Формулювання життєвих планів і цілей ускладнюється в умовах обмеження функціонування організму. У цьому контексті, слід пам'ятати, що обставини життя суттєво впливають на життя юнаків і дівчат, відповідним чином відображаючись у внутрішньому світі через когнітивну структуру.

І. Чухрій зазначає, що негативні емоції погано впливають на життєдіяльність особистості юнацького віку, можуть заважати освіті й оволодінню фахом, дестабілізувати міжособистісну взаємодію [43]. Особливу небезпек для юнацького віку становить формування особистісної тривожності, що впливає на цілий комплекс переживань, зокрема, реакції депресії, словесну агресію, роздратування, підозрілість. У студентському віці значно посилюється вольова складова психічного розвитку. Пристосування до нових обставин може реалізуватися через фізичну агресію.

С. Дрібас та А. Римша у своєму дослідженні доводять, що екстремальні життєві умови (пандемія, карантинні обмеження) вплинули на міжособистісні стосунки юнаків і дівчат, що проявилось у зменшенні комунікабельності й соціальних навичок [14]. Саме тому зростає актуальність організації емоційно сприятливої групової роботи для студентів через впровадження сучасних цифрових технологій. С. Кірсанова вважає, що створення студентських груп у процесі організації вищої освіти є ключовим аспектом соціалізації цього віку. Варто зазначити, що ефективність комунікації юнаків і дівчат тісно корелює з якістю здобуття освіти [19].

Проаналізуємо загальні інтелектуальні тенденції досліджуваного періоду. В юнацькому віці реалізується прогресивний розвиток теоретичного мислення особистості, що проявляється в успішному функціонуванні логічного мислення, активізації самоаналізу, розширенні теоретичних міркувань. Інтелект починає оформлюватися як цілісна структура психіки. Абстрактне мислення переходить на новий рівень, що відображається у здатності до раціональної аналітико-синтетичної діяльності, розвитку навичок формулювання наукових гіпотез.

В юнацькому віці чітко виокремлюється індивідуальний стиль пізнання (когнітивний), систематизується актуальний розумовий досвід, індивідуалізуються базові пізнавальні процеси – пам'ять, уява, мислення. Водночас, О. Баришева вважає, що переважна більшість юнаків і дівчат схильні до перебільшеної оцінки своїх знань й інтелектуальних потенцій [2].

Когнітивний стиль молодій людині проявляється у таких пізнавальних рисах:

- 1) глибина – здатність виокремлювати істотні ознаки при засвоєнні нового матеріалу, розв'язанні задач, розумінні інформації;
- 2) гнучкість – уміння дистанціюватися від стереотипних шляхів міркування, пропонувати оригінальні способи розв'язання задач;
- 3) широта – здатність фіксувати суттєві ознаки, ігноруючи яскраві аспекти ситуації;
- 4) усвідомленість – здатність коректно відтворювати результати мислення;
- 5) самостійність – здатність формулювати припущення і розв'язувати задачі без суттєвої сторонньої підтримки;
- 6) чутливість до пізнавальної діяльності соціального оточення;
- 7) критичність – об'єктивна оцінка власних і чужих міркувань;

8) активність у вирішенні пізнавальних протирічъ;

9) економність – здатність відшукувати й використовувати найкоротші пізнавальні алгоритми.

Мисленнєвий розвиток юнаків і дівчат визначає зміни специфіки і змісту мовлення, що проявляється в активному засвоєнні навчального матеріалу, читанні різних жанрів літературі й усному мовленні. Вдосконалюється монологічне та діалогічне мовлення. Прогресує розумове формулювання думок (внутрішнє мовлення) – відбувається перехід від розгорнутої до стислої інтропсихічної вербалізації. Юнаки і дівчата акумулюють специфічні уявлення про норми літературної мови, засвоюють його виразність і лаконічність. Активно розвивається поетична творчість. В юнацькому віці трансформується зміст мовлення, розширюється словниковий запас, більш ефективно конкретизуються абстракції. Водночас, юнаки і дівчата можуть відчувати проблеми у висловленні думки, що є наслідком поганої комунікативної компетентності [25].

Розвиток сприймання в юнацькому віці відбувається через домінування вольових процесів, набуття аналітичності процесу, формування спостережливості, результативності сприймання схематичних конструктів. На новий рівень переходять такі властивості перцепції як цілісність, структурність, усвідомленість, предметність. Цілісний образ відображається на основі узагальнення інформації про властивості реальності, що накопичуються у результаті діяльності сенсорних систем. Зростає вибірковість оцінки й аналізу інформаційних джерел. У досліджуваному періоді формується самоспостереження, що передбачає спрямовану фіксацію продукції власного психічного життя. Цей процес забезпечує самовдосконалення й самовиховання. Сприймання базується на досвіді та інтелектуальних структурах.

Зростає репродуктивна увага, що пов'язано з труднощами сприйманні навчального матеріалу. Цей процес стимулюється через засвоєння, креслення, нотної грамоти, структурно-логічних схем. Творча уява розвивається через участь у різних видах творчої діяльності, що реалізуються у професійному навчанні. Творча уява забезпечує адекватне формулювання гіпотез, конструювання образів бажаних продуктів дій. Велику роль у цьому відіграє навчальна діяльність і розв'язання побутових проблем. Юнацька мрія визначає продуктивність у різноманітних видах діяльності. Творче осмислення дійсності забезпечує теоретизування юнаками і дівчатами реальності [35].

Зростає довільність запам'ятовування особистості, порівняно з мимовільними мнемічними процесами. Мимовільна фіксація підвищується у контексті конкретних інтересів, потреб, подій з сильним емоційним фоном. Активно використовуються раціональні алгоритми запам'ятовування. Параметрами осмисленості пам'яті в юнацькому віці є активне засвоєння відповідних прийомів (порівняння, розподіл на когнітивні одиниці, групування), розвитком інструментів довільного відтворення, активізацією шляхів самоконтролю пам'яті, функціонуванням метапам'яті. У юнаків і дівчат спостерігається прагнення до управління пам'яттю, що підвищує її загальну ефективність [3].

Важливу роль у пізнавальному розвитку юнацького віку відіграє увага, що визначає цілеспрямовану зовнішню концентрацію, нівелювання відволікаючих чинників. Особи юнацького віку свідомо розподіляють і переключають увагу, що корелює з логічним мисленням. Розвиток інтересу до наук і видів діяльності визначає підвищення вибірковості уваги, що може впливати на погіршення ефективності вивчення окремих навчальних предметів у закладі освіти. Зростає актуальність

післядовільної уваги (висока ролі інтересу) у навчанні, дозвіллі, грі, праці [25].

М. Смульсон вважає, що інтелектуальний розвиток юності пов'язаний зі встановленням передпрофесійного і професійного інтелекту [37]. У процесі розв'язання пізнавальних задач юнаки і дівчата не завжди готові до системного критичного аналізу діяльності. Тобто, можна говорити про проблеми формування широти і критичності мислення, рефлексії, стратегічності інтелекту.

Важливим психічним феноменом юності є емоційний інтелект [21]. О. Лящ встановила, що його показники переважно заходяться в середньому інтервалі у молодих людей. Здатність до розрізнення емоцій корелює з силою нервової системи, теоретичним і практичним інтелектом, відкритістю до нового досвіду та раціоналізацією. Навичка емоційної інтерпретації пов'язана з комунікативними та емоційними властивостями, розумінням власної психіки. Навички регуляції емоцій розвиваються у контексті спрямованості на успіх, прагнення до гармонізації соціального життя, самоаналізу. Рівень здатності у молодшому юнацькому віці до емоційного визначення функціонує у межах практичного інтелекту та емоційно-вольової сфери. У студентів фіксується більша здатність до сприймання емоцій, що пов'язано з розвитком пізнавальних потреб. У старшокласників здатність розуміти і використовувати емоції у спілкуванні пов'язана з комунікативними й емоційно-вольовими показниками. Водночас у студентів емоційний інтелект пов'язаний зі схильністю до емоційних контактів, оцінкою власної мотивації [25]. Емоційний інтелект більш виражений у жіночої статі, порівняно з юнаками. Дівчата використовують більш широкий спектр емоційних інструментів у процесі соціального оцінювання. Здатність до регуляції емоцій більш розвинена в юнаків. В юнацькому віці

емоційний аспект комунікації здійснюється через чоловічі й жіночі риси, що обґрунтовує розуміння протилежної статі.

Колектив авторів під керівництвом Л. Журавльової отримали значущі висновки у процесі дослідження міжособистісної комунікації в юнацькому періоді. Науковці довели, що переважна більшість студентів здійснює помірну зацікавленість при початку до міжособистісних стосунків [17]. До початку дорослого віку спостерігається зменшення соціальної контактності. Така тенденція більш виражена в юнаків, порівняно з дівчатами. У міжособистісних стосунках особистість досліджуваного періоду відображає спектр емоцій – від демонстративної емоційності до показової байдужості. У пізній юності можуть зростати патологічні реакції соціальної емоційності, що більш властиво юнакам. У цілому науковці вважають, що сучасні юнаки і дівчата більш спрямовані на адекватне задоволення потреб соціальної переваги, а юнаки менш схильні до переважання над оточенням, ніж дівчата.

Актуальність соціальної взаємодії для юнацького віку, визначає необхідність вивчення питання лідерських якостей. Ініціативність, комунікабельність, організаторські здатності, рішучість, ефективний емоційний інтелект – риси, що становлять основу лідерства і потребують цілеспрямованого формування у студентів [16]. У законодавчих актах і зазначається актуальність формування лідерських рис здобувачів вищої освіти, проте це завдання часто не знаходить належної практичної реалізації. Така ситуація пов'язана, зокрема, з відсутністю науково аргументованої методології розвитку студентського лідера. Важливо звертатися також до відомих педагогічних підходів, що спрямовані на активну соціальну взаємодію в освіті.

У контексті формування якостей лідерства юнаків і дівчат, закладам вищої освіти слід орієнтуватися на такі алгоритми освітньої роботи:

- 1) визначення найбільш доцільної у контексті певної установи філософії лідерства;
- 2) чітке встановлення бажаних цілей формувальних програм;
- 3) створення якісної системи оцінювання розвитку лідерських якостей;
- 4) розроблення й обговорення освітніх програм орієнтованих на розвиток лідерства юнаків і дівчат;
- 5) гармонійне інтегрування занять з формування лідерства у процес вищої освіти в освітній процес вищої школи [25].

Оскільки наша країна перебуває у стані війни, то доцільно проаналізувати військовий контекст як чинник розвитку особистості в юнацькому віці. Провідною тенденцією такої ситуації є переживання низки стресорів: очікування небезпеки, переживання за близьких людей, впливи інформаційної війни, зовнішні чинники фізичного характеру (вибухи, постріли, сирени тощо). Адаптаційний ресурс юнацтва, суттєво знижується в умовах війни. Водночас, юнаки і дівчата, які не виїхали за кордон, швидше адаптувалися до нових умов, ніж емігранти-однолітки [13].

Основні чинники освітньої дезадаптації у період військового часу:

- 1) відсутність конкретного образу майбутнього;
- 2) постійне відчуття страху;
- 3) непередбачуваність і суперечливість освітнього процесу;
- 4) дискомфорт у побутових питаннях;
- 5) підвищення рівня соціальної агресивності.

Вказані аспекти ускладнюють ситуацію дистанційної освіти. У цілому, планування використання інформаційних технологій на осіб юнацького віку в умовах війни має передбачати такі моменти:

- 1) адекватність викладання матеріалу, що враховує актуальний рівень інтелектуального розвитку студентів;
- 2) навчальну мотивацію юнаків і дівчат;
- 3) соціально-психологічні характеристики академічних груп;
- 4) можливості емоційної сфери осіб юнацького віку;
- 5) технічне і методичне обґрунтування діяльності викладачів [61].

Отже, юнацький вік – це час формування особистісного і професійного самовизначення, що супроводжується рефлексією стосовно життєвих планів і перспектив. Особливо актуальним завданням наукового дослідження цього періоду є вивчення самооцінки у контексті вікових особливостей.

1.2. Самооцінка як психологічний феномен

Самооцінка є центральним конструктом у клінічній, віковій, особистісній і соціальної психології. За всю історію психології лише кілька психічних феноменів привертали більше теоретичної та емпіричної уваги, ніж самооцінка. За приблизними підрахунками вчених за останні 50 років було опубліковано понад 50000 досліджень з проблеми самооцінки. Інтерес вчених-психологів до цього феномену зростає у геометричній прогресії.

М. Розенберг стверджував, що самооцінка – це загальна позитивна оцінка індивідом самого себе [47]. Він додав, що високе самооцінювання проявляється, коли людина поважає себе і вважає гідною. Самооцінка передбачає сприйняття або суб'єктивну оцінку людиною власної самоцінності, почуття самоповаги та впевненості в собі, а також відображається у мірі дотримання позитивних чи негативних поглядів на власну психіку.

Самооцінка пов'язана з особистими переконаннями про навички, здібності та соціальні контакти. Р. Бернс вважає, що велике значення у досліджуваному

питанні відіграють когнітивні тенденції й афективні переживання, які корелюють з глобальними оцінками власного внутрішнього світу [46]. Отже, самооцінка передбачає обов'язкову емоційну реакцію. Зазначимо, що оціночні та афективні елементи описуються в усіх наявних визначеннях і теоріях самооцінки.

Дж. Браун визначає три основні способи використання терміну «самооцінка»:

- 1) глобальна самооцінка або самооцінка рис, що призначена для опису того як люди у цілому відчують себе і реалізують почуття прихильності до себе;
- 2) самооцінка різних здібностей і особистісних конструктів;
- 3) почуття самоповаги для характеристики змінних емоційних станів, що залежать від трансформації соціальних умов (наприклад, підвищення після підвищення по роботі та зниження після розлучення).

Мабуть, найпростіше визначення самооцінки можна охарактеризувати як «самооцінка – це задоволеність собою; позитивна думка про свою гідність або цінність». М. Розенберг намагався трансформувати уявлення про досліджуване явище з універсальної психологічної риси і мотивуючої сили на соціально детерміновану емоцію, що ґрунтується на настрої [47]. З позиції теорії емоцій, здатність до оцінювання себе – це рефлексивне переживання, що розвивається у соціальних процесах і підлягає соціальному контролю.

На думку Н. Брандена, самооцінка складається з двох компонентів [45]:

- 1) уявлення про власну ефективність у сфері пізнання, навчання, життєвого вибору, вольових зусиль та прагненні до нового;
- 2) повага до себе, впевненість у своєму праві бути щасливим та праві на щастя інших людей.

Самооцінка може стосуватися як себе в цілому, так і окремих аспектів свого «Я», наприклад, соціального статусу, расової чи етнічної групи, фізичних

характеристик, спортивних навичок, професійної чи навчальної успішності. Дослідники виокремлюють кілька типів самооцінки:

- 1) явна – прихована;
- 2) справжня – хибна;
- 3) стабільна – нестабільна;
- 4) глобальна (цілісна, спрямована на особистість у цілому) – часткова (спрямована на конкретні риси);

Щодо структури феномену, то деякі автори концептуалізують його як унітарну глобальну характеристику, водночас інші дослідники розглядають самооцінку як багатовимірну характеристику з незалежними компонентами (оцінка успішності, соціальних та фізичних властивостей) [44].

Існує думка про виділення у структурі самооцінки двох площин: що компетентності та цінності, що відображає право особистості бути щасливою. Також виділяють оцінювання риси (більш стабільну) і оцінювання стану (лабільну, залежну від зовнішніх обставин).

Е. Десі розрізняє умовну та справжню самооцінку. Умовна відображає ставлення до себе, що є результатом відповідності певним стандартам досконалості, міжособистісним чи внутрішньопсихічним очікуванням. Це певним чином звеличення себе, пов'язане з его-залученістю до певних типів результатів. Умовна самооцінка часто реалізується у контексті соціального порівняння і, як правило, асоціюється з певним видом нарцисизму. На противагу цьому феномену, справжня самооцінка більш стабільна і ґрунтується на міцному та безпечному почутті власної гідності. Її цінність - це інтегрований аспект власного «Я», що відображається в активності, проактивності та життєздатності.

Також науковці розрізняють експліцитну самооцінку (її можна виміряти за допомогою психодіагностичних методик) та імпліцитну (не може бути точно

точно ідентифікована і характеризує вплив самоствавлення на оцінювання самоасоційованого та самодисоційованого об'єкта).

Формування самооцінки – тривалий процес, що корелює з формуванням образу «Я» та самосвідомості. Її еволюція включає періоди падіння, особливо в перехідні періоди, що передбачають зрушення від одного статусу до іншого, наприклад, у підлітковому віці (через психосоматичні зміни) або в похилому віці (вихід на пенсію) [39]. Проте періоди падіння за сприятливих умов обов'язково змінюються її підвищенням. Багато досліджень акцентують увагу на ролі сімейного оточення у формуванні особистості, особливо в ранньому дитинстві. Ранні дослідження М. Розенберга показали, що залученість батьків та їхня готовність надавати підліткам автономію і свободу, позитивно корелюють з високою самооцінкою [47].

Більшість дослідників структури самооцінки виділяють такі базові компоненти як знання про себе і ставлення до себе [28]. Афективна модель розвитку самооцінки передбачає два основних аспекти:

- 1) самооцінка формується з початку життя у відповідь на реляційні та структуру нервової системи;
- 2) сформована самооцінка наділяє людину здатністю демонструвати, захищати і відновлювати почуття власної гідності.

Інформативним є розгляд часового аспекту самооцінки, що включає три базові модальності:

- 1) прогностичну – оцінка індивідом власних рис і можливостей до початку діяльності;
- 2) актуальну – реалізується під час безпосередньої діяльності;
- 3) ретроспективну – оцінка поточного результату і наслідків дій [22].

Вітчизняні дослідники акцентують увагу на двох формах самооцінки – реальній та ідеальній, що потрібно розглядати у релятивному аспекті. У

контексті часових параметрів, реальне самооцінювання відповідає актуальному, а ідеальне – прогностичному і ретроспективному.

Самооцінка не є «застиглою» структурою, а характеризується вираженою динамікою. Всі види і компоненти феномену мають стадійність розвитку і активний взаємовплив. Така ситуація вимагає формулювання чітких критеріїв досліджуваного психічного явища: найбільш популярним з яких є адекватність, що свідчить про зміст відповідності оціночних суджень про себе реальній структурі психіки. Цей критерій вказує на рівень сформованості раціональних складових самооцінки. Неадекватність проявляється у завищенні або заниженні оцінювання. При завищенні людина переоцінює справжню цінність власних якостей. Заниження передбачає недооцінку своїх досягнень і рис. Адекватна самооцінка характеризується відповідністю своїх оцінок себе і соціального оточення [5].

Критерій адекватності слід розглядати у контексті критерію нормалізованості, що відображає відповідність оціночних суджень ідеалам особистості [1]. Як і неадекватність, нормалізованість може демонструвати в її завищення або заниження відповідно до ідеалів і цінностей. Тобто, ненормалізована самооцінка може відобразитися як неаргументоване задоволення або незадоволення власним внутрішнім світом.

Процеси самопізнання і самоставлення істотно детерміновані контекстами соціального середовища. Дуже важливим моментом є стосунки з близькими, значущими людьми, зокрема їх оцінки конкретної людини. Тут реалізується схема: «колективна оцінка – самооцінка» [2]. Тобто на основі групових вимог і домінуючих думок формуються ідеали індивіда як показник власної гідності [58, с. 20].

Соціально-психологічні чинники розвитку самооцінки можна систематизувати й узагальнити у таких тезах [5]:

- 1) пізнання людиною когнітивних суджень оточення стосовно себе;

2) вироблення ставлення до оточуючих;

3) динаміка системи індивідуальних ідеалів на основі соціального пізнання.

Існує багато способів вимірювання самооцінки: стан і риса; експліцитні та імпліцитні; одно- та багатовимірні шкали. У цьому контексті, показовою є шкала Розенберга, що часто використовується в дослідженнях і є популярним інструментом діагностики глобальної самооцінки на Заході. Це доведений валідний і надійний інструмент, що є зразком для конструювання подібних діагностичних засобів. Ця шкала має широкий віковий діапазон використання – від підлітковості до похилого віку [47].

Всі риси особистості, включаючи самооцінку у біполярному вимірі. Індивідуальні відмінності в цьому континуумі охоплюють кілька класів і рівнів. Самоствердження є основним бажання людини. Високий рівень самооцінки є обов'язковим фактором для того, щоб досягти відчуття щастя, проявляючись як важлива детермінанта емоційного благополуччя. Ще Уільям Джеймс, один із засновників західної психології, стверджував, що самооцінка є важливим аспектом психічного здоров'я. Люди з високим рівнем позитивного ставлення до себе відчують більше щастя, оптимізму та мотивації, а також менше депресії, тривоги та негативного настрою, ніж особи з низькою самооцінкою. Також цей чинник сприяє наполегливості досягнення цілей та стійкості до життєвих викликів. Важливою є участь досліджуваного феномену у саморегуляції якості життя, забезпеченні енергії для мобілізації і спрямованості людської поведінки. Численні дослідження показують, що самооцінка зростає, коли людина досягає успіху, отримує похвалу або відчуває любов оточення, що відображає її залежність від зовнішніх чинників. Можна сказати, що самооцінка є головним ключем життєвого успіху, який забезпечує якісну соціальну адаптацію.

Існують емпіричні дані, що люди з низькою самооцінкою страждають від почуття нікчемності, агресивності, депресивності, неповноцінності та емоційної

нестабільності, що призводить до незадоволення життям [12]. Більше того, існує тенденція, що респонденти з низькою самооцінкою схильні до загального негативного ставлення до багатьох речей, включаючи інших людей та особисті обставини. Самооцінка суттєво і негативно корелює з інтернет-залежністю.

Для аналізу досліджуваної проблеми слід уважніше розглянути концепт самосвідомості, розвиток якої не є ізольованим від зовнішніх чинників процесом. Усвідомлення особистістю себе реалізується через осмислення отриманих результатів, оцінку міжособистісних стосунків. Самосвідомість – продукт діяльності психіки, що не є звичайною сумою індивідуальних параметрів внутрішнього світу [5].

У структурі самосвідомості, виділяють психічні процеси і особистісні конструкти, що відображаються у трьох основних моментах: пізнавальному (забезпечення самопізнання), емоційному (ставлення до себе), регуляційному (управління поведінкою). Результатом такого формування цих є комплекс стабільних психічних структур: розуміння «Я» і самооцінки.

Одним з перших науковців, які досліджували самосвідомість і самооцінку був У. Джеймс. Вчений охарактеризував самооцінку через формулу: «Самооцінка = успіх / домагання» [47]. Розробку цих ідей продовжував Ч. Кулі, який запропонував теорію «дзеркального Я», що описує взаємний модифікаційний вплив соціального контексту та зворотного зв'язку на оцінювання себе. В основі таких міркувань знаходиться ідея про те, що при формуванні самооцінки головним зразком є «Я» іншого. Тобто спостерігається конфлікт між двома конструктами – «оцінка себе» і «оцінка іншого». «Дзеркальне Я» з'являється на фундаменті взаємодії людини з первинними групами. Безпосередні стосунки активують зворотній зв'язок, що визначає засвоєння цінностей і норм у контексті процесу оцінювання власної психіки через проби і помилки.

Заслуговує на увагу теорія самооцінки Дж. Міда, який вважав процес формування здатності оцінювати себе свідомо детермінованим. Психолог висловив гіпотезу, що через засвоєння культурних елементів людина вчиться прогнозувати реакції інших спрямованих на себе. Цей процес Дж. Мід інтерпретував як оцінку індивіда «узагальненим іншим». Водночас, структура «Я» є спонтанним фактором реагування у соціальних контекстах. Взаємодія культурних аспектів та індивідуальних реакцій утворює особистість центром якої є самооцінка. Дж. Мід основне значення у формуванні досліджуваного феномену надавав дитячій грі, що поступово сприяє кристалізації «Я-концепції». Реалізується інтеріоризація соціальних норм і поведінкових моделей, що трансформуються в індивідуальні цінності і критерії оцінювання психічної реальності.

Цікавими є погляди З. Фрейда на досліджуване явище. Засновник психоаналізу зазначав, що у структурі особистості існують протилежні за сутністю феномени: «Над-Я» та «Ід». «Ід» (Воно) – це несвідомі чинники, що підпорядковуються так званому «принципу задоволення». «Над-Я» стоїть в опозиції до Ід, відображаючи соціокультурний контекст. Механізм взаємодії означених структур формується через сімейну взаємодію регулюючи морально-етичну цензуру.

Ідеї З. Фрейда знайшли своє продовження у поглядах Е. Еріксона, що стали основою створення теорії его-ідентичності [48]. У контексті згаданої теорії, основною рисою «Я» є динамічність, оскільки особистість майже не буває стабільною і «застиглою». Е. Еріксон пропонує концепт его-ідентичності, що трактується як культурний механізм, що формується на біологічній основі і детермінує цілісний розвиток особистості. Його джерелом є культурні досягнення, зміст яких залежить від конкретного вікового етапу. Ідентичність «Я» розвивається у процесі поєднання різних ідентифікацій і не є сумою фіксованих ролей. При цьому характерними рисами динаміки самосвідомості за

Е. Еріксоном є оцінка адекватності актуальної ідентичності, тривога, пошук нових зразків ідентифікації.

Інтеграція соціальних оцінок і генеза уявлень про ставлення до себе визначає спрямованість і динаміку очікуваних оцінок [58]. Очікувані оцінки – це компонент інтраперсонального оцінювання людини, що фіксує спрямованість на себе. Інтер- й інтраперсональні оцінки є складовими самооцінки, що визначають взаємопроникнення самооцінки і соціалізаційних проявів. Характер взаємодії індивіда з суспільством можна проаналізувати через розгляд гармонізації очікуваних та інтерперсональних систем оцінювання за аспектами адекватності й нормалізованності.

Дослідники, зазвичай, інтерпретують самооцінку як один з центральних компонентів психіки, що тісно пов'язаний з іншими феноменами внутрішнього світу. Зокрема, показовим є зв'язок самооцінки й довільної саморегуляції. Адекватність і стійкість самооцінки є значущими для ефективної діяльності, оскільки недооцінювання власних можливостей може деструктивно впливати на цілеспрямованість. При цьому, адекватна самооцінка створює основу для визначення реальних цілей.

Самооцінка включена в мотивацію діяльності й обумовлює вибір засобів досягнення мети діяльності як в етичному аспекті, так і з врахуванням можливих труднощів. Ця структура корелює з низкою вольових рис: наполегливістю, принциповістю, енергійністю тощо. Самооцінка визначає формування окремих рис характеру, зокрема: самовпевненості, самолюбства [36]. Специфіка самооцінки закріплює «плюс» або «мінус» характеру. Тривале заниження власних успіхів може викликати виникнення таких рис як замкнутість і безвілля. Разом з тим, переживання підвищеної задоволеності собою може формувати егоїзм, безпринципність. Самооцінка дозволяє також реалізувати навчальний і виховний самоконтроль.

Отже, самооцінка має велике значення для розвитку особистості, впливаючи на структурні компоненти особистості. Практичне значення вивчення сутності, структури і функцій самооцінки полягає в обґрунтуванні організації освітнього процесу в та психологічної допомоги. Однак кожна стадія вікового розвитку визначає конкретні особливості самооцінки, що необхідно вивчати та враховувати у практичній роботі.

1.3. Особливості самооцінки в юнацькому віці

Одним з визначальних періодів розвитку впевненості в собі та самооцінки є юнацький вік – час, коли процес самопізнання відбувається досить інтенсивно. Усі дослідники стверджують, що невизначені ситуації можуть мати значний вплив на формування якості життя молодих людей. С. Мельничук зазначає, останніми роками наше суспільство перебуває в процесі радикальних змін політичного, економічного, соціального та культурного характеру [22]. Одним з ключових аспектів у цьому контексті є обставини російсько-української війни. Нові часи суспільної трансформації у нашій державі формуються нові духовні та культурні цінності, етичні норми та стандарти поведінки, що активно засвоюються особистістю в юнацькому віці. У таких умовах елемент адекватної самооцінки стає основним аспектом діяльності людини як соціального суб'єкта.

Як уже зазначалося, юнацький віку характеризується формуванням впевненості в собі, світогляду, системи соціальних потреб, структури інтелектуальних і професійних інтересів. Також для осіб цього віку стають більш зрозумілими питання вибору професії, стабілізується самостійність і вміння планувати життя. Усі ці психічні елементи тісно корелюють з самооцінкою, що є особливо нестійкою у контексті невизначеності майбутніх перспектив можуть, соціальної нестабільності й трансформацій. У зв'язку з цим актуальним є дослідження особливостей і умов розвитку самооцінки у

старшокласників і студентів на етапі завершення навчання в загальноосвітніх навчальних закладах і при переході до професійно-технічної, вищої освіти [23].

У юнацькому періоді віці основна увага приділяється формуванню світогляду та його впливу на пізнавальну діяльність, тому цей вік особливо важливий для розвитку самооцінки. Дослідниця К. Хоменко стверджує, що самооцінка і самоставлення в юнацькому віці починають визначатися, на основі відповідності поведінки особистості, поглядів і переконань, результатів дій. Важливим аспектом юнацького віку є зростання свідомого, врівноваженого, емоційно-вдячного ставлення до себе, порівняно з підлітковим періодом [42].

Аналіз питання самооцінки як складової Я-концепції юнаків і дівчат дозволяє визначити різні напрямки дослідження. З одного боку, фіксується соціальна природа Я-образу як результату соціалізації особистості через діяльність і спілкування з оточуючими. З іншого боку самооцінка визначається як основа, центральна характеристика, що детермінує процес соціалізації і психічного розвитку в юнацькому віці. Я-концепція молодої людини стає вирішальним елементом у процесі адаптації індивіда до соціального середовища, особливо у контексті формування особистісних цінностей.

Т. Титаренко вказує на ключову значущість юнацького віку для подальшого життя. Зазначається, що «вибір молодої людини, суттєво визначає напрямок її подальшого життя, успішність самореалізації, майбутні успіхи та невдачі. У цьому віці особливості сприймання й оцінки себе, без перебільшення визначають майбутнє особистості [39].

Самооцінка є центром діяльності людини в юнацькому віці. Потенційну самооцінку у досліджуваному періоді часто асоціюють з рівнем домагань. Ступінь домагань юнаків і дівчат формується у контексті суб'єктивного переживання успіху або невдачі в діяльності. Таким чином, самооцінка та рівень домагань є найбільш важливими факторами мотивації молодої людини, що впливають ефективність навчання старших школярів і студентів. І. Бурак за

результатами власних досліджень робить висновок про значення «юнацького віку для розвитку впевненості в собі, формування світогляду, усвідомлення власних мотивів, вврішенні внутрішніх конфліктів. Усі ці процеси пов'язані з самооцінкою.

В. Лемещук, вивчаючи страхи сучасної молоді виділяє рівень та адекватність як основні показники самооцінки юнаків і дівчат [20]. Адекватність самооцінки відноситься до найбільш об'єктивного ступеня самооцінки, критичного ставлення осіб юнацького віку до своїх переживань, досягнень, цілей і вчинків.

Ю. Євсейчик і Ю. Козелюк дослідили самооцінку як чинник розвитку особистості студентів, акцентувавши увагу, зокрема, на тому, що досліджуваний феномен змінюється під впливом успішної адаптації у контексті нової соціальної ситуації розвитку [15]. Так, у здобувачів вищої освіти перших курсів формується роль «студента», що характеризується усвідомлення власної фахової ролі. Професійний контекст психічного розвитку ускладнює структуру самооцінки юнаків і дівчат.

На думку С. Пухно, самооцінка студентського періоду корелює з розвитком системи інтересів, професійних мотивів, формуванням активного і стабільного інтересу до оволодіння професійними компетенціями [32]. О. Олійник акцентує увагу на тому, що «занижена самооцінка негативно пов'язана з навчальною успішністю, вольовою саморегуляцією та самоактуалізацію осіб юнацького віку [23]. Занижене самооцінювання молодих людей є перешкодою для налагодження міжособистісних стосунків і розвитку актуальних професійних якостей і навичок».

Формування індивідуальних відмінностей самооцінки залежить як від природних властивостей, так і дії зовнішніх впливів. Юнацький вік характеризується оптимізацією розвитку психічних і фізичних сил, що регулюється зміною ставлення до себе, самооцінки і позначається на всіх

аспектах внутрішнього світу. У структурі самооцінки, фізичні властивості, які дуже важливі для підлітків, не втрачаючи своєї актуальності, переходять на другий план, а більш важливим стає оцінювання інтелектуальних можливостей і компетенцій [38].

Становлення особистості молоді реалізується через труднощі онтогенетичної ідентифікації та асиміляції з оточенням, де людина оволодіває соціально важливими рисами, здібностями. позитивним етичним ставленням до людей, себе та природи. Означена ідентифікація детермінуються сутністю і функціями самооцінки. Слід зазначити, що здатність засвоювати традиційні ролі, норми і правила соціальної поведінки чинить суттєвий вплив на формування самооцінки юнаків і дівчат. Система емоційно-ціннісного ставлення до себе починає формуватися в юності, а потім виходить на новий рівень на стадії дорослості. На загальну самооцінку впливає конформність поведінки, погляди на себе, зміна переконань життя, динаміка результатів діяльності в юнацькому віці.

Розвиток самооцінки молодих людей у невизначених ситуаціях може супроводжуватися значними труднощами, оскільки юнаки й дівчата в означеному періоді досліджують власну особистість і активно реалізують самопізнання. Тому людина цього віку може відчувати невпевненість у соціальному становищі у світі, що потенційно дестабілізує самооцінку. Зниження показників самооцінки у цьому періоді може виникнути з різних причин, включаючи невпевненість у своїх силах, сумнів з приводу майбутньої кар'єри, соціальну нестабільність, сімейні конфлікти та проблеми в особистому житті.

В юнацькому віці зміни в фізичному, емоційному й інтелектуальному розвитку, тісно корелюють з ідентичністю, соціальними змінами й створюють ситуації невизначеності. Такі обставини детермінують трансформацію самооцінки у таких аспектах [38]:

1. *Ідентичність* – юнаки і дівчата починають вивчати власну особистість і здійснювати пошук місця у своєму житті, своє місце у світі. Порушення ідентичності потенційно можуть призвести до невпевненості щодо особистих цінностей, пізнавальних інтересів, сексуальної орієнтації та фахової самосвідомості.

2. *Соціальні відносини* – молода людина переживає тривогу у певних соціальних обставинах, особливо у ситуації незрозумілості й невизначеності. Така ситуація може стимулювати переживання страху перед соціальними стосунками і активізувати суперечність стосовно первинних груп належності.

3. *Академічний напрям* навчання в школі та ЗВО визначає роздуми над власним майбутнім і професійним вибором. Низька оцінка себе й невпевненість у спрямованості своєї діяльності й майбутнього навчання, може призвести до стресу та тривоги.

4. *Емоційна стабільність* – юнаки й дівчата відчують значні зміни у власних переживаннях і настроях, що може спричинити проблеми з самооцінкою. Такі особи юнацького віку більш схильні до стресу, тривожності, депресії та схожих проблем емоційної сфери.

5. *Відповідальність* – молоді люди можуть переживати занепокоєння, суперечливість самооцінки, при зустрічі з новими нормами та обов'язками (робота, економічні проблеми, прийняття важливого рішення. Невизначеність в обов'язках може спричинити стрес і тривогу, а також вплинути на фізичне та психічне здоров'я молодих людей.

Сучасні молоді люди мають проблеми з самооцінкою, відчуваючи підвищену тривогу щодо майбутнього. Особливо чутливими факторами такої ситуації є зростання інтенсивності дії стресових факторів (зокрема, військові дії, втрата житла, онлайн-навчання, переїзд в інше місто чи країну) і погіршення стосунків.

Оскільки досліджуваний період є основним періодом становлення світогляду, окремих рис характеру, емоційного інтелекту, у багатьох наукових дослідженнях акцент, зазвичай, робиться на проблемах формування самосвідомості й адекватної самооцінки у студентському віці, що відображає старший юнацький вік [24]. На етапі здобуття вищої освіти, юнаки і дівчата зустрічаються з багатьма видами невизначеності, що не можуть бути оцінені адекватно. Проаналізуємо окремі аспекти розвитку самооцінки в юнацькому віці [26]:

1. Самосвідомість – загальна структура самооцінки впливає на визначення сильних і слабких сторін власної особистості. Таким чином самооцінка юнаків і дівчат трансформує зв'язки й елементи самосвідомості. Така тенденція допомагає молодій людині краще зрозуміти власні здібності.

2. Самоприйняття – важливо навчити студентів приймати власну індивідуальність з розумінням того, що невдачі й помилки є нормальною частиною навчання, професійного й особистісного розвитку. У цьому контексті важливим є вплив педагогів і референтних осіб.

3. Розвиток рефлексії, що тісно пов'язана з структурами самооцінки. Студенти мають навчатися аналізувати власні досягнення й невдачі, а також визначати стратегію й тактику самовдосконалення.

4. Підтримка та спілкування – близькі та сім'я можуть бути основними джерелами підтримки для юнаків і дівчат у складних життєвих ситуаціях. Позитивний аспект спілкування впливає на підвищення самооцінки. У студентському періоді, важливо вміти відкрито спілкуватися і виражати свої почуття.

5. Критичне мислення – юнаки і дівчата мають навчитися критично оцінювати інформацію та реалізовувати зважені рішення. Це породжує впевненість у своїх силах і, відповідно, стабілізує самооцінку.

6. Розвиток навичок розв'язання життєвих проблем. Важливо засвоїти стратегії і тактики аналізу та вирішення задач, що виникають у житті.

7. Адаптивність – міра пристосування до оточуючої реальності внаслідок реакції чого може змінюватися самооцінка. У свою чергу, самооцінка визначає показники адаптивності юнаків і дівчат.

8. Психологічна стійкість – передбачає рівень розвитку здатності до управління стресом і вивчення відповідних методів і засобів релаксації у складних ситуаціях. Самооцінка визначає резистентність юнаків і дівчат.

9. Цілепокладання – визначається можливістю адекватної самооцінки, що передбачає постановку цілей [4].

10. Участь у виховних і громадських заходах, зокрема, проектах, волонтерській роботі розширює життєві навички і загальний досвід. Таким чином регулюється рівень самооцінки юнаків і дівчат.

Структуру благополуччя юнаків і дівчат, що визначається самооцінкою складають такі елементи [11]:

1) гносеологічний – знання про сутність і риси психологічного благополуччя відповідно до віку;

2) мотиваційний – сукупність мотивів, що визначає спрямованість життєдіяльності юнаків і дівчат відповідно до самооцінки;

3) афективний – ставлення до себе та оточуючого середовища відповідно до процесу оцінювання себе;

4) ціннісний – усвідомлення важливості різних аспектів життя (професійного, особистого, навчального тощо);

5) конативний – конкретні поведінкові прояви, що регулюються самооцінкою особистості.

Для підвищення самооцінки осіб юнацького віку необхідно конструювати позитивне середовище, де вони можуть вільно висловлювати власні емоції, думки, отримувати належну сімейну підтримку. Іншим можливим варіантом

стабілізації самооцінки є робота зі спеціалістами (психологами), що можуть допомогти зрозуміти людині власні потреби і цілі. Важливо організувати умови для самовираження та розвитку, зокрема, через участь у спортивних змаганнях, громадських заходах, волонтерській діяльності. В. Барська вважає, що сучасні юнаки і дівчата потребують глибокої перебудови внутрішнього світу, що передбачає самоусвідомлення, коригування самооцінювання й оточення [3]. Зміст освіти має бути спрямованим на створення умов самореалізації осіб юнацького віку.

Отже, самооцінка в юнацькому віці проявляється у стабілізації і тісній координації з іншими структурними психіки.

Висновки до першого розділу

Самооцінка як психічний феномен є структурною складовою самосвідомості. Це оцінка особистістю власних якостей, поведінки, результатів, соціального статусу. Самооцінка складається з раціонального компоненту та емоційного, а також функціонує у загальній та частковій формах. Самооцінка має три часові прояви: прогностичну; актуальну; ретроспективну. Ступінь розвитку самооцінки оцінюється за компонентами адекватності й нормалізованості. Розвиток самооцінки тісно пов'язаний з соціальними чинниками і визначається системою соціальних контактів. Виділяють такі соціально-психологічні фактори, що впливають на самооцінку: пізнання особистістю суджень оточуючих стосовно себе; вироблення ставлення до соціального оточення; розвиток сукупності ідеалів.

Основними характеристиками юнацького віку, що можна виділити на основі аналізу праць науковців є орієнтація на пошук життєвого сенсу, готовність до самовизначення, рефлексія психіки, конструювання життєвих планів, спрямованість на майбутнє. Безпосередньо означені

психічні тенденції корелюють з оцінкою адекватності свого життєвого шляху. Базовими аспектами прояву самооцінки в юнацькому віці є ідентичність, система соціальних стосунків, напрям академічної підготовки, рівень відповідальності й стресостійкості особистості. Самооцінка в юнацькому віці, в цілому, проявляється у стабілізації і тісній координації з іншими структурними психіки.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙ НА САМООЦІНКУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Гіпотезу дослідження сформульовано на основі аналізу теоретичних джерел, що відображають дослідження самооцінки особистості юнацького віку. Базове дослідницьке припущення фіксується у твердженні про те, що розвиток самооцінки в юнацькому віці тісно пов'язаний з проявами емоційної сфери особистості. Такий підхід аргументовано виключною значущістю емоційний складової психіки в цілому і, зокрема, в юнацькому віці. У якості параметрів емоційної сфери обрано тривожність (реактивну й особистісну), переживання самотності, схильність особистості до стресу.

Першим етапом наукової розвідки є організаційний, що передбачає підготовку емпіричного дослідження з врахуванням усіх наявних ресурсів. Дослідницьку вибірку визначено у кількості 50 осіб. Віковий інтервал досліджуваних – 17 – 18 років, що відповідає межі молодшого юнацького і старшого юнацького віку. Цей інтервал цікавий у дослідницькому плані також за причиною суттєвих психологічних і соціальних зрушень. Саме в цьому періоді відбувається стабілізацію емоційного компоненту і феномену самооцінки, що дасть змогу отримати надійні результати. Збережено рівномірність гендерного розподілу досліджуваної групи – 23 юнаків і 27 дівчат. Кількісний склад вибірки дозволяє зберегти зовнішню валідність дослідження. Вибірку було визначено на основі низки закладів вищої освіти: Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Участь у дослідженні визначалася за попередньої згоди юнаків і дівчат.

На основі аналізу теоретичних джерел було обрано низку валідних і надійних дослідницьких методик, а саме методику Дембо-Рубінштейн в модифікації Прихожан (додаток А), методика вивчення самооцінки (додаток Б), методика оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (додаток В), методика діагностики переживання самотності (додаток Г), методика «діагностики схильності до стресів (додаток Д).

Другим етапом дослідження орієнтований на збір емпіричних даних. Діагностика здійснювалася в режимі офлайн і онлайн. У якості стимульного матеріалу використано паперові бланки і онлайн-форми. Перед дослідженням проведено бесіду з адміністрацією закладів та кураторами студентів для визначення можливих проблем реалізації діагностики. Інструкції до методик – чіткі, деталізовані. Відбувалася попередня мотивація на участь у діагностиці.

Третій етапом дослідження є – кількісна і якісна обробка даних, що реалізовано через обчислення шляхом балів за тестовими ключами, аналіз розподілу відсоткових показників, інтерпретацію кореляційного аналізу. При цьому ключовим був саме кореляційний аналіз, що визначає зв'язки між самооцінкою і проявами емоційної сфери.

Четвертий етап – формулювання висновків про зв'язки самооцінки і емоційної сфери, що відображають вплив переживань на оцінювання себе в юнацькому віці.

2.3. Аналіз результатів вивчення самооцінки в юнацькому віці

Спочатку проаналізовано результати методики Дембо-Рубінштейн в адаптації А.М. Прихожан. Отримані дані проаналізовано за двома параметрами – рівня домагань та самооцінки, що відображають різні сфери людського життя. Показники продемонстровано у діаграмах.

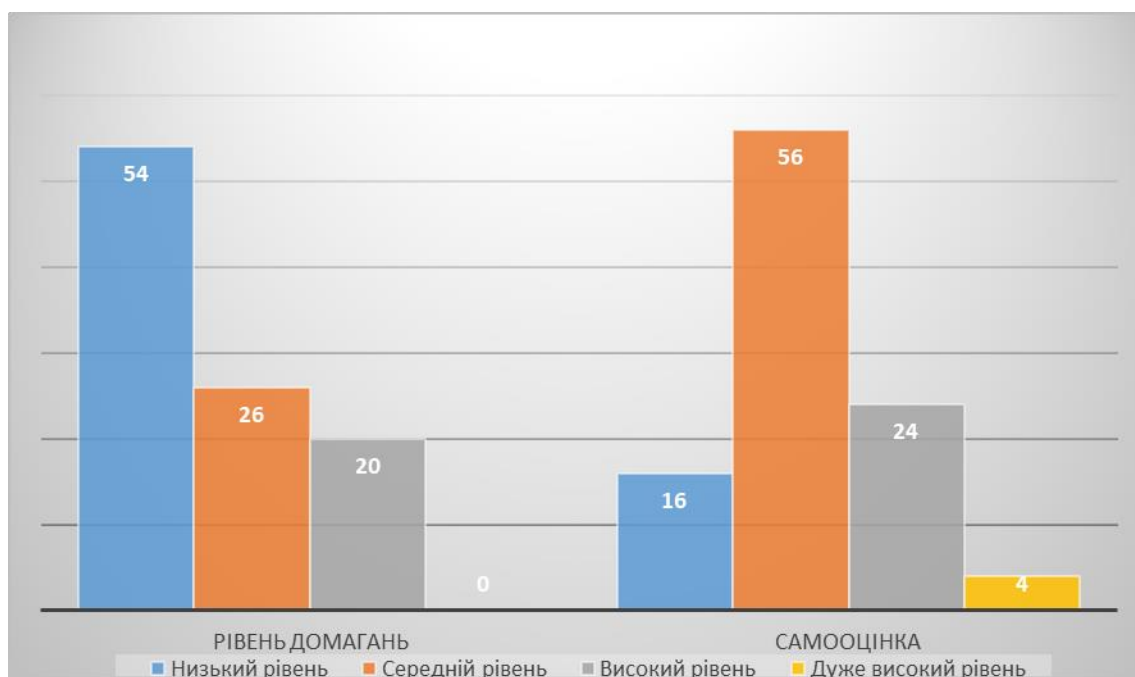


Рис. 2.1. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією здоров'я у вибірці осіб юнацького віку

Показники самооцінки за параметром оцінки здоров'я в юнацькому віці продемонстрована на рисунку 2.1. Бачимо, що домінують низькі прояви рівня домагань у ставленні до здоров'я (54 %). Загальна кількість осіб юнацького віку з середніми і високими показниками досліджуваної структури – 46 %. Осіб з дуже високим рівнем домагань за проявом здоров'я у результаті діагностики не зафіксовано. У цілому можна зробити висновок, що юнаки і дівчата досліджуваного періоду, переважно, схильні до нехтування власним здоров'ям. Водночас, у юнацькому віці переважає доволі реалістичний підхід до оцінки власного благополуччя – 56 % мають середню, а 24 % високу оцінку свого здоров'я. У 16 % опитаних виявлено завищені показники і лише у двох осіб – занадто високі. Отже, що для переважної більшості юнаків і дівчат властива адекватна самооцінка структури свого здоров'я, що комбінується з відповідним легковажним ставленням до означеної цінності.

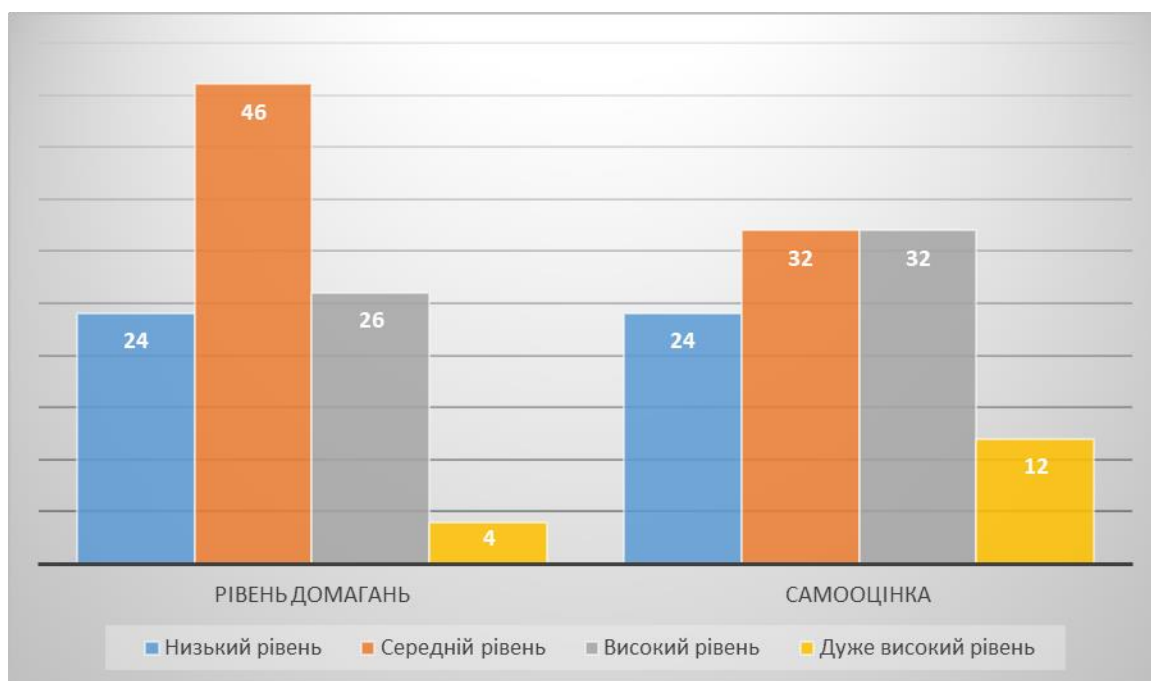


Рис. 2.2. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією інтелекту у вибірці осіб юнацького віку

У групі осіб юнацького віку переважають середні й високі значення рівня домагань у сфері інтелектуальних досягнень (46 % і 26 % членів групи). Водночас, досить актуальним є низькі показники параметру, що діагностовано у чверті вибірки. Дуже високі показники зафіксовано лише у двох досліджуваних осіб. У проявах самооцінки власного розуму також переважають середні й високі значення, що розподілилися порівну (32 %). Можна стверджувати наявність реалістичного оцінювання компоненту. Завищені показники мають 12 % юнаків і і дівчат, тоді як занижені виявлено у 22 % вибірки. Бачимо тенденцію – адекватне оцінювання свого інтелекту комбінується із заниженими домаганням «бути розумніше».

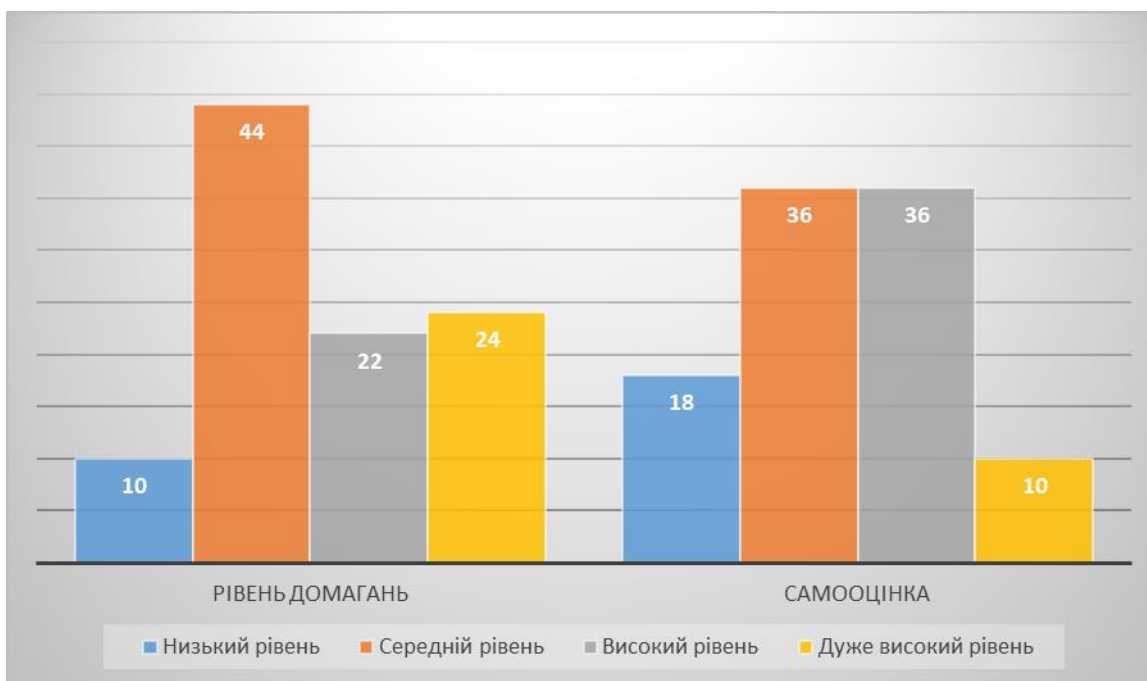


Рис. 2.3. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією характеру у вибірці осіб юнацького віку

Характер особистості є системоутворювальним ядром психіки і в юнацькому віці має стабілізуватися. 44 % опитаних мають середні показники рівня домагань за цим компонентом (рис. 2.3.). Також, високі та дуже високі рівні домагання покращення характеру діагностовано у 22 % і 24 % опитаних. Низькі показники є найменш властивими юнакам і дівчатам. У безпосередньому спілкуванні з учасниками дослідження визначено, що в юнацькому віці під терміном «характер» найчастіше розуміється сила волі. Середні й високі показники самооцінки у плані характеру розподілилися порівну і характерні у цілому для 72 % вибірки. Знижену самооцінку за означеною ознакою зафіксовано у 18 % осіб юнацького віку. Завищена оцінка власної волі та індивідуальності характерна для 10 %. У цілому особи юнацького віку спрямовані на розвиток сили волі, проте схильні недооцінювати цього структурного компонента власної психіки.

Що стосується ступеня домагань, пов'язаних з практичними діями, то у процесі дослідження дуже високих показників не виявлено (рис 2.4). В юнацькому віці спостерігається домінування середнього рівня домагань у практичній діяльності переважають середні показники (60 % вибірки). У 20 % було діагностовано домагання високого рівня, а у 10 % – домагання низького рівня. Можна сказати, що підлітки не мають сильного бажання оволодіти власними практичними навичками. Переважає адекватна самооцінка досліджуваних параметрів (середні значення– 52 %, високі – 36 %). Виявилось, що 10 % занижували свою самооцінку, а 4 % – завищували. Це означає, що молоді люди зазвичай реалістично оцінюють свої здібності в практичних сферах життя.

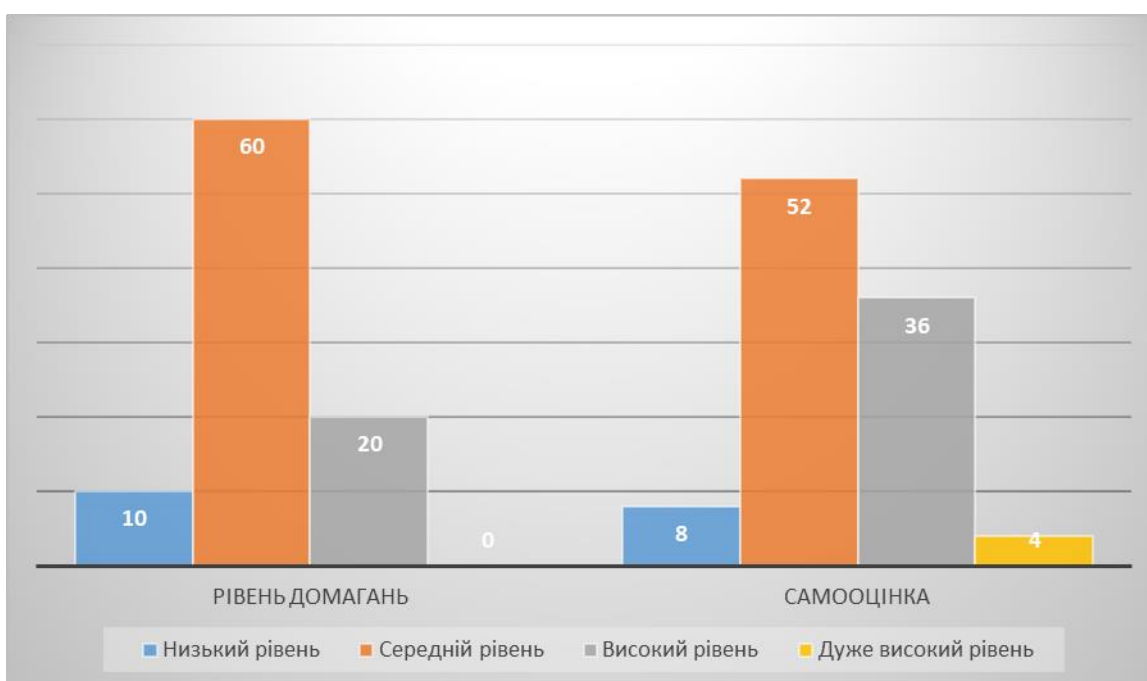


Рис. 2.4. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією практичних умінь у вибірці осіб юнацького віку

Високий і дуже високий рівні домагань прагнення до авторитету серед студентів діагностовано у 32 % і 24 % респондентів відповідно (Рис. 2.5). Середні показники спостерігалися у 38 % досліджуваних і лише у 4% осіб юнацького віку мали низькі показники параметру. Важливість цього параметра

для молоді пояснюється актуальністю комунікації з однолітками для загальних тенденцій соціалізації. Також очевидно, що 26 % вибірки значно переоцінює власний авторитет серед однолітків. Високі показники зафіксували у процесі тестування 42 % опитаних, середні – 24 %, і лише 8 юнаків мають низькі прояви самооцінки. Тобто у юнацькому віці присутнє стійке бажання підвищити свій авторитет серед однолітків і схильність до його переоцінки, що пояснюється прагненням набути важливого положення у суспільстві.

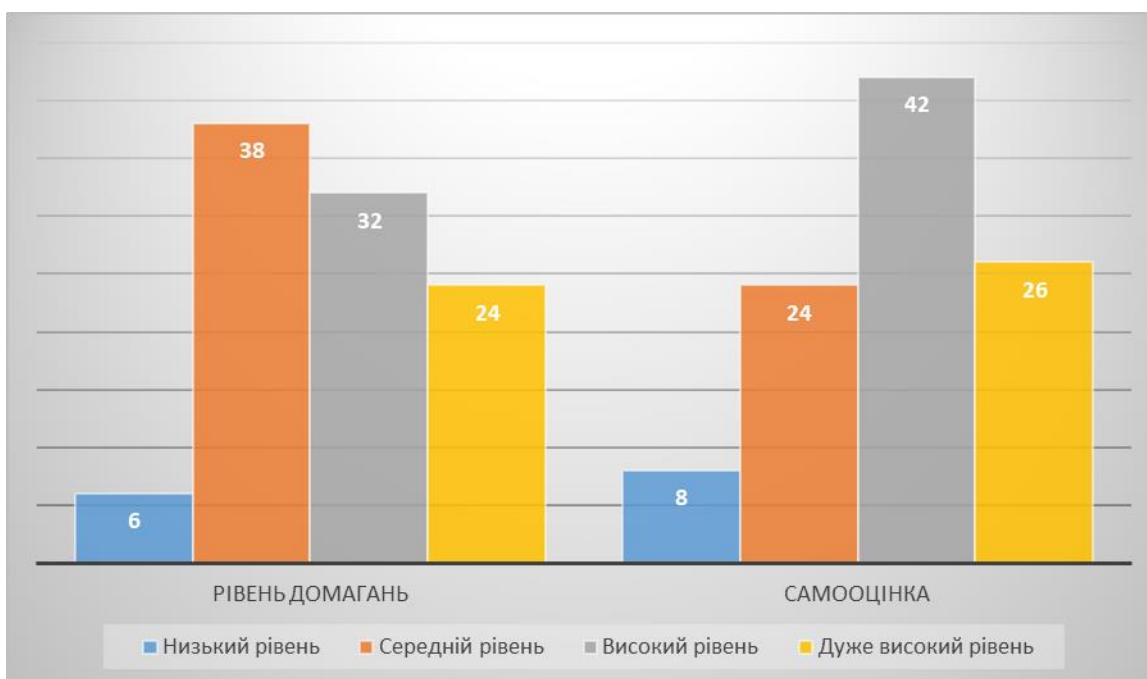


Рис. 2.5. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією авторитету серед однолітків у вибірці осіб юнацького віку.

Переважають високі показники рівня домагань юнаків і дівчат, що спрямований на покращення зовнішності (48 %) (рис. 2.6.). Дуже високі показники характерні для 16 % юнаків. Середній рівень компоненту властивий для 26 %, а низькі значення продемонстрували чотири особи. Аналіз даних свідчить про актуальність покращення зовнішності для юнацького віку, що, на нашу думку, зберігається ще з підлітковості. Щодо самооцінки власного зовнішнього вигляду, то у групі переважають високі, реалістичні результати (40 %) й завищені показники (22 % опитаних). Занижені й середні показники

діагностовано у 18 % і 20 % юнаків і дівчат. Можна зробити висновок про , прагнення особистості юнацького віку покращити свою зовнішність комбінується з її завищеною самооцінкою.

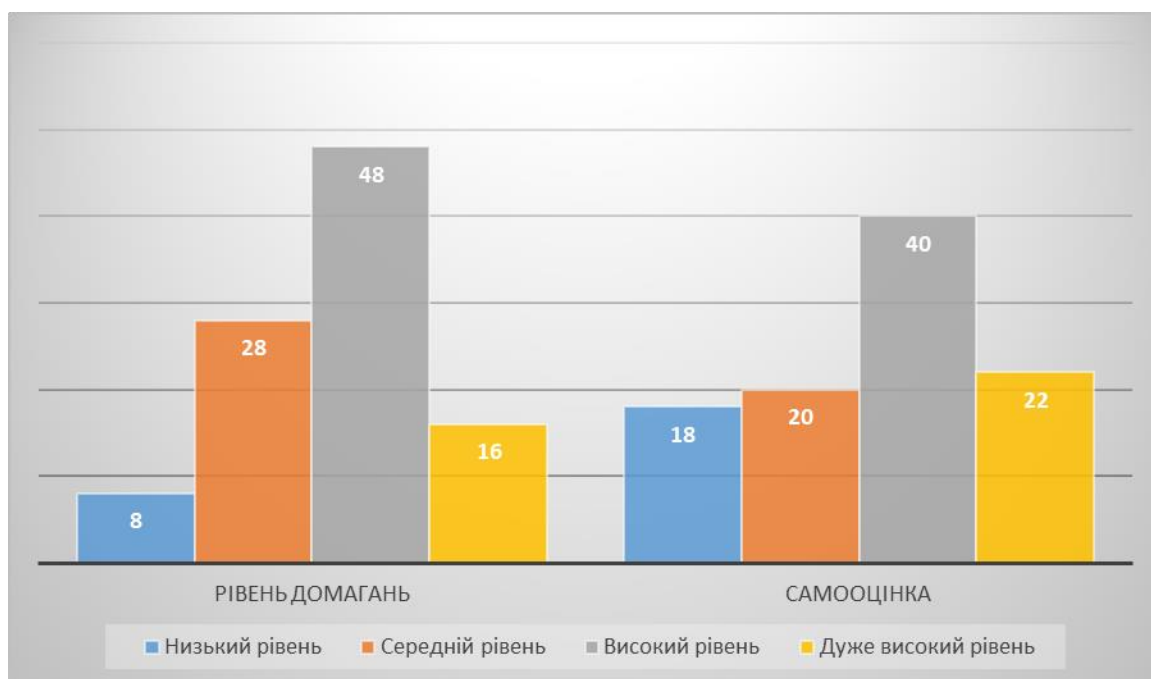


Рис. 2.6. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією зовнішності у вибірці осіб юнацького віку

Найбільше проявляється дуже високий і високий рівень домагань орієнтований на впевненість, що відображається у 30 % і 44 % опитаних (рис. 2.7.). Середні та низькі показники досліджуваної характеристики проявляються, відповідно, у 22 % і 6 % осіб юнацького віку. Завищена самооцінка впевненості проявилася у 12 % досліджуваної групи. Переважає реалістична самооцінка впевненості, що дуже показово відображає домінування високих значень (у половини опитаних. Середня самооцінка цієї вольової якості властива 16 % респондентам. Низьку оцінку впевненості виявлено у 22 % осіб юнацького віку. Результати вказують на важливість впевненості для юнацького віку при домінуванні її адекватної оцінки.

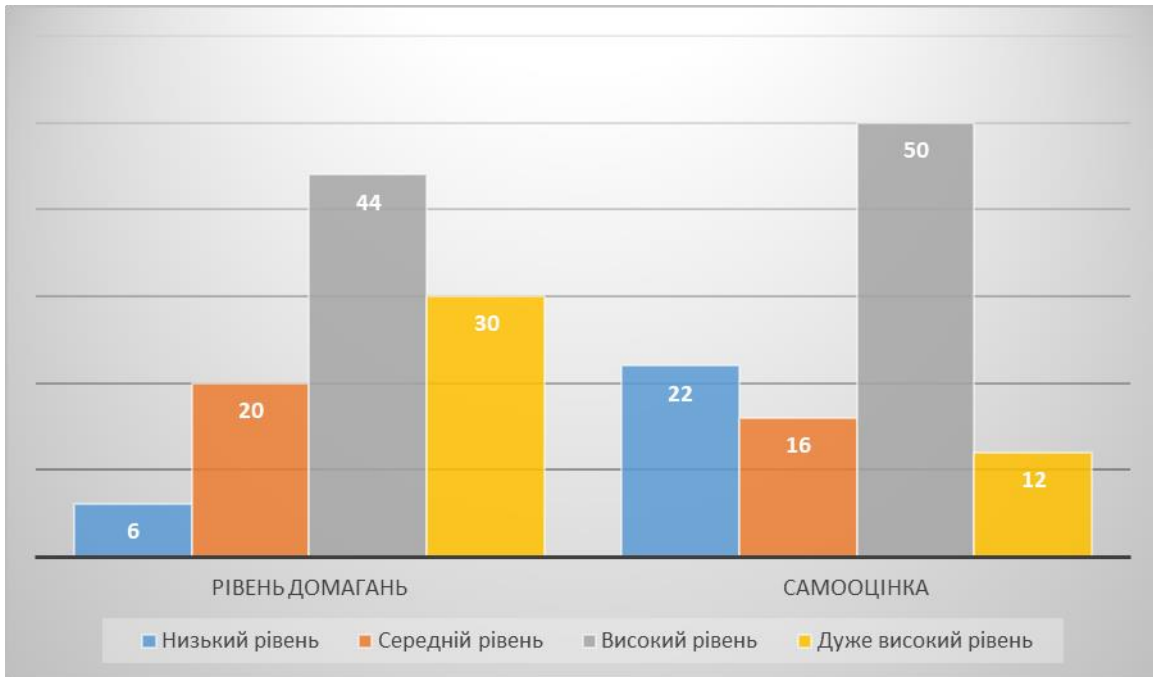


Рис. 2.7. Показники самооцінки і рівня домагань за позицією впевненості у вибірці осіб юнацького віку.

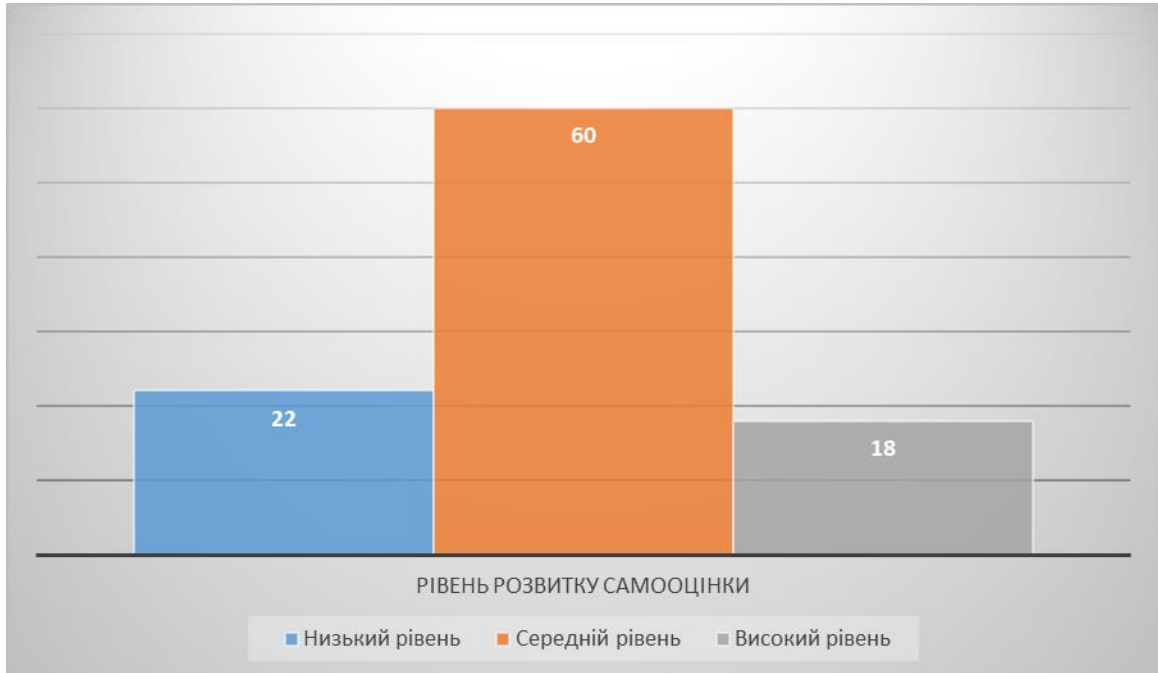


Рис. 2.8. Загальні показники самооцінки у вибірці осіб юнацького віку (шкала Розенберга).

Результати реалізації методики вивчення самооцінки відображають загальні тенденції самооцінки у вибірці осіб юнацького віку (рис. 2.8.). Ці дані допоможуть уточнити загальну картину самооцінювання особистості досліджуваного періоду. Більше, ніж у половини (60 %) досліджуваних юнаків і дівчат виявлено адекватні показники самооцінки. Крайні рівні розподілилися майже порівну: 22 % опитаних – низький рівень і 18 % дослідження – високий.

У цілому, доцільно говорити про стабілізацію психологічного механізму самооцінки у межах 17–18 років. Дані вказують на неоднозначну динаміку рівня домагань і різних аспектів самооцінки у досліджуваному проміжку.

2.3. Аналіз результатів вивчення впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці

Для верифікації основної гіпотези емпіричного дослідження реалізовано додаткову діагностику для визначення проявів емоційної сфери особистості – тривожності, почуття самотності, схильності до стресів. Нас цікавлять ці дані лише у контексті вивчення їх впливу на самооцінку, тому детальний аналіз емоційної сфери в нашому дослідженні не проводиться. Проте можна сказати, що проведена діагностика продемонструвала домінування середніх значень досліджуваних емоційних параметрів. Також окремо слід констатувати, що обрані емоційні параметри, на нашу думку, комплексно висвітлюють емоційні тенденції психіки, а саме вказують на емоційний контроль, ставлення до оточення, переживання в ситуації напруження, тривожні прояви. Результати продемонстровано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Матриця зв'язків самооцінки з компонентами емоційної сфери в юнацькому віці

Параметри самооцінки	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Переживання самотності	Схильність до стресу
Здоров'я	-0,023	-0,398**	0,124	0,115
Розум	0,136	0,023	0,099	0,004
Характер	-0,090	-0,231	-0,123	0,206
Практичні уміння	0,003	0,092	0,072	0,004
Авторитет в однолітків	0,003	0,111	-0,455**	-0,543**
Зовнішність	0,311*	-0,180	0,171	0,021
Впевненість	-0,002	-0,009	-0,399**	-0,566**
Загальний рівень самооцінки	0,222	-0,317*	0,109	0,008

Коефіцієнти, що марковані зірочкою показують актуальність кореляції на рівні 0,05, а з двома зірочками – значущість зв'язків 0,01.

Самооцінка здоров'я має актуальні обернені зв'язки лише з проявами особистісної тривожності ($r = -0,398$). Водночас, цей вид самооцінки не має суттєвих кореляцій з іншими емоційними параметрами. Отриманий результат трактуємо наступним чином: зниження тривожності позитивно впливає на оцінку власного здоров'я і ставлення до нього.

Самооцінки розуму, характеру і практичних умінь не мають актуальних кореляцій з досліджуваними параметрами емоційної сфери. Тобто позитивне чи негативне ставлення юнаків і дівчат до власних інтелектуальних можливостей,

вольових якостей характеру і практичної реалізації не пов'язане з реакціями емоційних переживань. Можна зробити припущення, що ці прояви самооцінки більш детерміновані когнітивними конструктами, ніж емоційними.

Самооцінка свого авторитету у колі однолітків не пов'язане з реакціями особистісної й реактивної тривожності. Зафіксовано актуальну обернену кореляцію з переживанням самотності ($r = 0,455$) і схильністю до стресів ($r = -0,543$). Інтерпретація отриманих результатів є очевидною, оскільки інтенсивність соціальних контактів прямо впливає на соціальний авторитет. Також переживання стресу негативно впливає на сприйняття поваги соціуму в юнацькому віці.

Оцінка зовнішності юнаками і дівчатами розвивається у впливі реактивної тривожності обернений вплив особистісна тривожність ($r = 0,311$). Тобто загальний рівень неспокою позитивно впливає на ставлення до свого зовнішнього вигляду. Таку ситуацію пояснюємо підвищеною увагою до означеної характеристики в юнаків і дівчат. З іншими ознаками емоційної сфери актуальної кореляції не виявлено.

Ставлення до власної впевненості обернено пов'язане з переживанням самотності ($r = -0,399$) та схильністю до стресів ($r = -0,566$). Такий вплив досліджуваних емоційних чинників пояснюємо високою актуальністю впевненості для загальної самооцінки в юнацькому віці. Стверджуємо, що для розвитку впевненості юнаків і дівчат має значущість соціальний фактор і стійкість до стресів.

Зафіксовано значущі кореляційні коефіцієнти загальної самооцінки з особистісною тривожністю ($r = -0,317$). З іншими параметрами не виявлено актуальних зв'язків. Отримані дані є основою для верифікації гіпотези про значущість впливу емоцій для самооцінки осіб юнацького віку. Проте виявлений вплив є епізодичним і несистемним.

Висновки до другого розділу

Встановлено, що для переважної більшості юнаків і дівчат властиве адекватне самооцінювання власного здоров'я, що проявляється у комбінації з достатньо легковажним ставленням до цього параметру. Реалістична оцінка власних інтелектуальних можливостей поєднується з низьким рівнем домагань. Юнаки і дівчата хочуть покращити власні вольові якості й силу характеру, але схильні до їх заниження. Молоді люди зазвичай реалістично оцінюють свої здібності в практичних сферах життя. Юнаки і дівчата орієнтовані на підвищення авторитету у соціальній групі, проте досліджувані схильні переоцінювати власну соціальну значущість. Прагнення до покращення зовнішності поєднується з її завищеним оцінюванням. Домінує адекватна оцінка впевненості разом з високими домаганнями у цій сфері. У цілому, доцільно говорити про стабілізацію психологічного механізму самооцінки у межах 17–18 років.

Проаналізовано результати кореляційного аналізу. Встановлено, що зниження тривожності позитивно впливає на оцінку власного здоров'я і ставлення до нього. Самооцінки розуму, характеру і практичних умінь не мають актуальних кореляцій з досліджуваними параметрами емоційної сфери. Оцінка авторитету обернено корелює з переживанням самотності й схильністю до стресів у юнацькому віці. Оцінка зовнішності юнаками і дівчатами розвивається у впливі реактивної тривожності обернений вплив особистісна тривожність. Ставлення до власної впевненості обернено пов'язане з переживанням самотності та схильністю до стресів. Зафіксовано значущі кореляційні коефіцієнти загальної самооцінки з особистісною тривожністю.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Загальна стратегія корекційного впливу на самооцінку в юнацькому віці

На основі аналізу теоретичних джерел розроблено програму корекції самооцінки осіб юнацького віку, що передбачає тренінговий характер впливу.

Цілі програми:

1. Підвищення і стабілізація самооцінки юнаків і дівчат.
2. Трансформація несприятливих поглядів на себе на більш позитивні.
3. Розвиток системи адекватних ціннісних орієнтацій.

Програма передбачає такі основні блоки, що орієнтовані на корекцію самооцінки і системи цінностей.

Основні завдання програми:

1. Формування навичок усвідомлення негативних уявлень про себе та їх перетворення на позитивні.
2. Формування оптимізму у сприйнятті життя.
3. Розвиток уміння використовувати сильні сторони своєї особистості.
4. Корегування системи індивідуальних цінностей у прийнятті життєвих рішень.
5. Прийняття власного «Я» з врахуванням переваг і недоліків.

У корекційній програмі планується використати такі інструменти: групові обговорення, практичні завдання у мінігрупах, розгляд проблемних ситуацій; ігрові методи; засоби арт-терапії.

Програма спрямована на осіб юнацького віку (випускників шкіл та студентів перших курсів).

Кожен блок складається з заняття, що відображає специфічну мету і завдання.

Тренінгове заняття № 1

Мета завдання: визначення негативних емоцій стосовно актуальних життєвих подій.

Завдання заняття:

- 1) формування сприятливого групового клімату і готовності до спільної діяльності;
- 2) встановлення атмосфери довіри у групі;
- 3) фіксація життєвих ситуацій з негативним емоційним фоном;
- 4) усвідомлення специфіки життєвих труднощів, що уможлиблює диференціацію реальної та уявної небезпеки;
- 5) нівелювання негативних емоцій щодо складної життєвої ситуації.

Тривалість заняття – 4 години.

Хід роботи.

1. Вправа «Шеренга імен».

Мета – знайомство з групою, формування атмосфери довіри.

Учасники розташовуються у колі. Перший називає ім'я та власне захоплення або інтереси. Наступний член групи повторює ім'я та особисту інформацію, а потім проговорює власні дані. Таким чином формується ланцюг імен та особистої інформації про кожного юнака або дівчину.

2. Гра «Факт або брехня».

Мета – формування належного соціального контакту та подальша деталізація знайомства.

Кожен учасник говорить про себе три факти – два істинних і хибне. Після кожного висловлення думки, інші мають вгадати хибне твердження. Такий підхід стимулює емоційне розкріпачення і дозволяє отримати більше важливої інформації членам групи про інших учасників.

3. Вправа «Кінцева мета».

Мета – стимулювання аналізу власних очікувань від тренінгу та фіксація бажаних результатів.

Кожен учасник зображує силует людини, зверху (навпроти голови) те, що він повинен думати, щоб досягти мети, а посередині (навпроти серця), що він повинен переживати, щоб досягти мети, навпроти ніг – що потрібно робити для реалізації цілей.

4. Асоціації та емоції.

Мета — виявити найбільш актуальні ситуації та події у житті, що мають негативне емоційне забарвлення.

Кожен учасник вибирає слова, які стосуються власного стану чи почуттів у актуальний момент переживання. Учасники повинні викласти ці слова на папері.

Потім відбувається пояснення вибору конкретного слова. Такий підхід дозволяє учасникам відобразити емоції та ділитися ними з ними з оточенням. Далі юнакам і дівчатам пропонується вибрати слова, які асоціюються з позитивними переживаннями і записати їх на аркуші. Знову слід пояснити вибір. Далі учасники мають запропонувати асоціації, що перетворюють негативні аспекти на позитивні.

Під час підсумкової бесіди визначаються реальні переживання учасників, страхи та можливі шляхи вирішення проблемної ситуації.

5. Вправа «1 Плюси та мінуси»

Мета полягає в тому, щоб знайти ресурси до позитивних дій навіть у негативних ситуаціях.

Кожен учасник малює таблицю з двох стовпчиків. Ліворуч він описує ситуацію, яку наразі вважає негативною або неприємною. Усі аркуші збирає організатор навчання. Далі папір зміщується і роздається учасникам групи. Далі учасників просять написати принаймні п'ять «плюсів», які може спричинити ця

ситуація, у правій колонці навпроти кожного «мінуса». Наприкінці вправи кожен член корекційної групи отримує папір із переліком можливих варіантів розв'язання ситуації. Результати зображені на аркушах інтенсивно обговорюються. Крім запропонованих варіантів, кожен має можливість додати свої варіанти вирішення ситуації.

Підсумкова рефлексія заняття.

У заключному колі рефлексії кожен учасник має відповісти на такі питання:

Як ви себе почували на початку заняття і що змінилося зараз?

Що нового кожен дізнався і зрозумів для себе?

Яким новим досвідом ви хочете поділитися з іншими?

Як отримана інформація може вплинути на майбутнє життя?

Тренінгове заняття № 2.

Мета: розкриття та усвідомлення своїх ресурсів у розв'язанні життєвих труднощів.

Завдання:

- 1) підтримка атмосфери довіри;
- 2) визначення специфіки сприйняття іншими власних якостей;
- 3) усвідомлення суб'єктивних можливостей як бази розв'язання труднощів;
- 4) стимулювання особистісного росту.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

1. Спілкування «Ми – найкращі!»

Мета – розуміння особистості учасників групи для подальшого стимулювання самооцінки.

Тренер роздає аркуші, де зафіксовано імена учасників корекційної роботи. Ці аркуші передаються по колу. Кожний член групи має написати позитивні

риси учасника, ім'я якого написано на папері. Можна відтворити інформацію отриману на першому занятті та додати власні характеристики.

2. Вправа «Я можу...».

Мета – формування вміння розуміти та реалізовувати сильні риси власної особистості.

Кожний юнак чи дівчина зазначає на аркуші паперу власні вміння, знання, навички, риси, що відображають його з найкращого боку. Потім ця інформацію описується у контексті плану досягнення позитивних життєвих результатів.

3. Вправа «Аукціон».

Мета – з'ясування потенціалу особистості.

Тренер знову роздає учасникам аркуші паперу з іменами членів програми. З опертям на дві попередні вправи, необхідно надати «рекламу» учаснику, тобто максимально позитивно його презентувати.

4. Вправа «Життєве кредо».

Мета – стимулювання можливостей особистісного росту та позитивної самооцінки.

Кожний член групи записує власне життєве кредо (слова пісні, фільму, цитата з філософського трактату тощо). Потім тренер збирає аркуші й озвучує зазначену інформацію. Члени групи намагаються вгадати автора кожного девізу. У фіналі заняття відбувається обмін думками стосовно вправи.

5. Вправа «Подарунки».

Мета – усвідомлення умов і можливостей досягнення бажаних цілей.

Учасники пишуть на папері побажання на майбутнє. Тренер збирає аркуші, змішує та повертає. Далі кожен член групи зачитує отримане побажання. Відбувається аналіз цих мотиваційних слоганів у контексті стабілізації самооцінки.

Підсумкова рефлексія.

Тренінгове заняття № 3

Мета – формування системи цінностей як основи самооцінки.

Завдання заняття:

- 1) формування чіткого плану на майбутнє;
2. розвиток вміння диференціювати пріоритетність ціннісних орієнтацій;
- 3) аналіз актуальної системи цінностей особистості;
- 4) розвиток здатності до передбачення результатів майбутньої діяльності.

Тривалість заняття – 4 години.

Хід роботи.

1. Вправа «Мапа цінностей».

Мета – усвідомлення власної системи цінностей.

Учасники конструюють «мапу цінностей», де визначають найважливіші для себе ціннісні орієнтації. Слід зафіксувати їх ієрархію відповідно до важливості кожної цінності.

2. Вправа «Сценарій кращого майбутнього».

Мета – визначення цінностей для оптимізації життя.

Члени групи уявляють ідеальний сценарій життя та визначають цінності, що допоможуть досягнути цього ідеалу.

3. Вправа «Розкажи про цінності».

Мета – усвідомлення впливу цінностей на життєві вчинки.

Учасники розповідають історії про те як цінності визначили прийняття деяких життєвих рішень. Такі розповіді допомагають усвідомити сутність впливу ціннісних орієнтацій на дії.

4. Вправа «Місце для цінностей».

Мета – розуміння диференціації значущості життєвих цінностей.

Учасники розташовують картки чи малюнки на великому папері, моделюючи власні цінності. У результаті обговорення фіксується мотивація надання значущості кожній цінності

5. Вправа «Дослідження цінностей».

Мета – розуміння своєї ціннісної сфери та ціннісної сфери інших людей. житті.

Юнаки і дівчата обмінюються думками стосовно особистостей людей, що слугують взірцем цінностей. які служать їм взірцями за своїми цінностями.

Підсумкова рефлексія.

Зазначимо, що у процесі самоаналізу важливо порівняти власні результати й очікування з відповідними результатами й очікуваннями інших членів групи. Доцільно скорегувати особисті цілі, якщо така потреба виникла завершення корекційної програми. Доцільно зафіксувати конкретні терміни досягнення власних цілей. Окремо обговорюються умови використання власного особистісного потенціалу.

3.2. Рекомендації стосовно розвитку самооцінки в юнацькому віці

На нашу думку, зазначені рекомендації варто є орієнтирами покращення самооцінки для осіб юнацького віку:

1. Чітко визначайте близькі й далекі цілі власного життя.
2. Важливо знайти заняття, яке вам подобається, і робити це добре.
3. Ви повинні бути в змозі відволіктися від поглинання у проблему поглиненим проблемою, що може визначити втрату перспективи і появу тривожності
4. Будьте терплячими і наполегливими. Запорука результату – це системна і тривала робота.
5. Важливо навчитися ігнорувати і «не тримати в голові» аспекти реальності, які не мають прямого відношення до досягнення ваших цілей.
6. Завжди складайте план, що передбачає послідовність ваших кроків – від початку до остаточного успіху. У цьому контексті важливо досягти своїх цілей і відчувати успіх, але важливо не занурюватися у свої мрії та ігнорувати реальність.

7. Уявний кінцевий результат повинен викликати інтенсивне позитивне переживання.

8. Навчіться підтримувати й мотивувати себе до дій.

9. Впевненість є ключем до стабільної, високої самооцінки.

10. Намагайтеся переживати позитивні емоції при досягненні успіху.

11. Навчіться перетворювати перешкоди на сходинки до подальшого успіху.

12. Навчіться мудро ставитися до своїх помилок і робити з них висновки.

13. Вам необхідно реально оцінити можливі невдачі.

14. Не перекладайте відповідальність за помилки лише на зовнішні обставини – розуміння своїх недоліків створює важелі для зміни ситуації.

15. Також не використовуйте стратегію повного звинувачення себе.

16. Розмірковуюйте про минуле, насолоджуйтеся сьогоденням і цікавтеся майбутнім.

17. Вірте у свій успіх і насолоджуйтеся ним, проте не зациклюйтеся.

18. Не бійтеся приймати важливі рішення.

19. Любіть себе та інших.

20. Навчіться направляти зусилля на продуктивні цілі.

21. Не виправдовуйтеся.

22. Вчіться захищати свої права.

23. Навчіться говорити «ні» за умови їх суперечності власним інтересам і життєвим принципам.

24. Не говоріть погано про себе – вчіться любити себе.

25. Не дозволяйте іншим знущатися і безпідставно критикувати себе - обговоренню підлягають лише конкретні дії.

Як своєрідне узагальнення можна сказати, що вирішальним моментом у розвитку позитивної та самооцінки є постановка мети, чітке планування з

наступним досягненням. Водночас молодим людям необхідно навчитися конструктивно розпізнавати думку свого оточення.

Висновки до третього розділу

На основі аналізу теоретичних джерел розроблено програму корекції самооцінки осіб юнацького віку, що передбачає тренінговий характер впливу. Цілі програми: підвищення і стабілізація самооцінки юнаків і дівчат; трансформація несприятливих поглядів на себе на більш позитивні; розвиток системи адекватних ціннісних орієнтацій. Програма передбачає такі основні блоки, що орієнтовані на корекцію самооцінки і системи цінностей. У корекційній програмі планується використати такі інструменти: групові обговорення, практичні завдання у мінігрупах, розгляд проблемних ситуацій; ігрові методи; засоби арт-терапії.

Ключовим аспектом розвитку позитивної, адекватної самооцінки в юнацькому віці є постановка мети, їх досягнення, емоційне переживання задоволення від процесу. При цьому юнакам і дівчатам слід вчитися адекватній перцепції соціальної реальності й ефективно реагувати на конструктивну критику.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження впливу емоцій на самооцінку в юнацькому віці зроблено такі висновки:

1. Основними характеристиками юнацького віку, що можна виділити на основі аналізу праць науковців є орієнтація на пошук життєвого сенсу, готовність до самовизначення, рефлексія психіки, конструювання життєвих планів, спрямованість на майбутнє. Безпосередньо означені психічні тенденції корелюють з оцінкою адекватності свого життєвого шляху. Базовими аспектами прояву самооцінки в юнацькому віці є ідентичність, система соціальних стосунків, напрям академічної підготовки, рівень відповідальності й стресостійкості особистості. Самооцінка в юнацькому віці, в цілому, проявляється у стабілізації і тісній координації з іншими структурними психіки.

2. Встановлено, що для переважної більшості юнаків і дівчат властиве адекватне самооцінювання власного здоров'я, що проявляється у комбінації з достатньо легковажним ставленням до цього параметру. Реалістична оцінка власних інтелектуальних можливостей поєднується з низьким рівнем домагань. Юнаки і дівчата хочуть покращити власні вольові якості й силу характеру, але схильні до їх заниження. Молоді люди зазвичай реалістично оцінюють свої здібності в практичних сферах життя. Юнаки і дівчата орієнтовані на підвищення авторитету у соціальній групі, проте досліджувані схильні переоцінювати власну соціальну значущість. Прагнення до покращення зовнішності поєднується з її завищеним оцінюванням. Домінує адекватна оцінка впевненості разом з високими домаганнями у цій сфері. У цілому, доцільно говорити про стабілізацію психологічного механізму самооцінки у межах 17–18 років.

3. Проаналізовано результати кореляційного аналізу. Встановлено, що зниження тривожності позитивно впливає на оцінку власного здоров'я і

ставлення до нього. Самооцінки розуму, характеру і практичних умінь не мають актуальних кореляцій з досліджуваними параметрами емоційної сфери. Оцінка авторитету обернено корелює з переживанням самотності й схильністю до стресів у юнацькому віці. Оцінка зовнішності юнаками і дівчатами розвивається у впливі реактивної тривожності. Ставлення до власної впевненості обернено пов'язане з переживанням самотності та схильністю до стресів. Зафіксовано значущі кореляційні коефіцієнти загальної самооцінки з особистісною тривожністю.

4. Ключовим аспектом розвитку позитивної, адекватної самооцінки в юнацькому віці є постановка мети, їх досягнення, емоційне переживання задоволення від процесу. При цьому юнакам і дівчатам слід вчитися адекватній перцепції соціальної реальності й ефективно реагувати на конструктивну критику.

Отже, виконання дослідницьких завдань та підтвердження гіпотези про вплив емоцій на самооцінку в юнацькому віці підлітків. Подальшою перспективою дослідження є визначення впливу інтелектуальної сфери на самооцінку юнаків і дівчат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 95–101.
2. Баришева О. Теоретичні аспекти проблеми особистісного самовизначення старшокласників. *Психологія: Зб. наук. пр. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*, 2000 Вип. 1(8). С. 102–113.
3. Барська В.О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості студента. *Вісник Донецького університету. Серія Б – гуманітарні науки*. 2015. № 1–2. С. 16–21.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 153–160.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
7. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 25 с.
8. Гаврилук І. О. Особистісно-адаптаційні індикатори суверенності психологічного простору студентської молоді. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific school. Hamilton*, 2019. Vol. 32. No 2. Pp. 19–29.
9. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562 с.
10. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. ... канд. психол.

наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Хмельницький, 2008. 20 с.

11. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.

12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 10-15.

13. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.

14. Дрібас С.А., Римша А.В. Вплив пандемії COVID-19 на рівень міжособистісних відносин юнаків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2022. Вип. 12. С. 63–71.

15. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163–165.

16. Зелінська Т.М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 432 с.

17. Журавльова Л. Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020. Випуск 9 (54). С. 38–68.

18. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 8–9. С. 105–107.

19. Кірсанова С. С. Формування міжособистісних взаємин студентської молоді в полікультурному просторі закладів вищої освіти. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія. Педагогіка*, 2020. № 2 (23). С. 36–41.
20. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. Ч. 2. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 1. С 71–78.
21. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія, 2019. Вінниця: ТОВ «Твори». 444 с.
22. Мельничук С. К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2017. № 9. С. 42–47.
23. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
24. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 396–412.
25. Павелків Р. В. Вікова психологія. К. : Кондор, 2011. 468 с.
26. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 181–184.
27. Пилипенко Н. Г. Інтелектуальний компонент у становленні життєвих стратегій молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія».
28. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44
29. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.

30. Посацький О. В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 19 с.
31. Просандеєва Л. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського педагогічного університету*. 2015. № 126. С. 142–143.
32. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 2, 2023. С. 35–39.
33. Решетник О. А. Внутрішньоособистісні конфлікти в юнацькому віці у контексті підтримки життєстійкості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.) Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 97–99.*
34. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2005. 22 с.
35. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.
36. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь : збірн. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
37. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ : НораДрук, 2001. 296 с.

38. Спиця-Орищенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. 2016. С. 198–201.
39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
40. Тітов І.Г. Особливості смислової структури світогляду осіб юнацького віку. *Психологія і особистість*. 2017, №2 (12). С. 168–184.
41. Тодорів Л. О. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2000. 20 с.
42. Хоменко К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствалення в осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. 2017. С. 186–199.
43. Чухрій І.В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. Вип. 6. С. 54–58.
44. Швалб Ю. М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота*. 2017. С. 28–31.
45. Branden N. *The Psychology of Self-Esteem : A New Concept of Man's Psychological Nature*. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.
46. Burns R. B. *Self-concept development and education*. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
47. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23. Princeton, NJ : Princeton University Press. 1965. Pp. 443–451.
48. Erikson E. N. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton, 1968.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан Методика Дембо-Рубінштейн у модифікації включає такі шкали:

- здоров'я;
- здібності та розум людини;
- його характер;
- чи має він авторитет у однолітків;
- вміння робити щось самостійно, своїми руками;
- впевненість в собі;
- зовнішність людини.

Методика підходить для індивідуального та фронтального дослідження. Працюючи з групою необхідно перевірити кожного, як і заповнив першу тренувальну шкалу — «здоров'я». Модифікація методики Дембо-Рубінштейн передбачає витрати часу виконання тестового завдання від 10 до 12 хвилин.

Як пройти це дослідження самостійно?

Все досить просто. Щоб пройти тест Дембо Рубінштейна на самооцінку, візьміть лист (або бланк) і проведіть чотири лінії по вертикалі. Висота кожної – чітко 100 мм. Злегка позначте середину кожної шкали. Один бал – це 1 мм. Для цього ідеально підійде листок у клітинку.

Вони означатимуть показники здоров'я, розвитку інтелекту (розумний), щастя та характеру. Можете додати ще оптимізм та загальну задоволеність собою. Для **підлітків** рекомендують такі показники: здоров'я, характер, розум, здібності, краса, авторитет у однолітків, впевненість у собі (див. картинку по тесту Дембо Рубінштейна).

Верх лінії – це стан максимальної межі показника (наприклад, щасливий, розумний, красивий), низ – мінімальне значення (нещасний, дурний, потворний). . Подумайте та поставте рисочки на лініях там, де знаходиться ваш поточний стан.

Тест Дембо Рубінштейна для самооцінки, бланк учня:

Тепер, після роздумів, намалюйте кружечки («про») там, де ви хотіли б (мріяли б) бути. І нарешті, хрестики — там, де ви все-таки можете бути об'єктивно, якщо докласти старань.

Якщо взяти лінійку виміряти відстані мм. та записати їх. Ви отримали таблицю, де рівень ваших вимог — відрізок від самого низу шкали (нульове значення) до хрестиків. Рівень самооцінки – інтервал від низу шкали до риси (-). Розбіжності – це відрізок між рівнем ваших домагань (хрестик) оцінкою себе (рисочка).

Бланк методики діагностики самооцінки

Інструкції. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвищий. Вам пропонуються такі п'ять ліній. Вони позначають:

1. розум;
2. характер;
3. товариськість;
4. популярність;
5. впевненість в собі.

На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в цей час.

Результати та рекомендації

Обробка результатів не займе багато часу. Підсумки проведеного тесту, за рівнем самооцінки, можна аналізувати окремо за кожною конкретною шкалою. Або як середнє арифметичне всіх показників.

Наприклад, якщо для дослідження застосовувалося чотири шкали, то загальну суму балів потрібно розділити на чотири, якщо шість шкал – загальну суму ділимо на шість і т.д.

Шкалу здоров'я, як правило, не оцінюють, це перевірна шкала.

Нею психолог визначає наскільки правильно випробуваний зрозумів принцип тесту. Але під час перевірки себе, я вважав за потрібне проаналізувати і шкалу здоров'я.

Ключі для рівня самооцінки (рисочка)

- підвищений рівень оцінки конкретної особи у межах від 50 балів до 75, такий показник є реалістичним та адекватним;
- бали ваші — від 75 до 100 — це завищений показник, він говорить про помірні, але відхилення в особистості, трохи завищені домагання, нечутливість до своїх помилок;

- бали до 50 — дуже занижена самооцінка, в наборі з нею — проблеми зі сприйняттям себе, впевненістю, можливо, потрібна допомога фахівця та корекція.

Ключі за вимогами (хрестики):

- підсумкові бали від 60 до 90 — претензії на реалістичному, досяжному рівні;
- бали від 90 до 100 – відсутність критичності, завищені очікування та домагання;
- бали до 60 – дуже низька міра домагань, можливо – проблеми з розвитком особистості та впевненістю в собі.

Інтерпретація результатів

Інтерпретація результатів наведено у її класичному вигляді.

Основні параметри самооцінки – це її висота, стійкість та реалістичність.

Після проставляння позначок ми отримуємо: рівень домагань – від нижньої точки шкали до знака «х»; висоту самооцінки — від «про» до знака «-»; і значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою.

Висота самооцінки (-)

Кількість балів приблизно від 50 до 75 (“середній” та “високий” рівень) відповідають реалістичній або адекватній самооцінці. Кількість балів від 75 до 100, як правило, свідчить про завищену самооцінку та вказує на якісь відхилення у формуванні особистості. Такий рівень може вказувати на спотворення у формуванні особистості – закритість для нового досвіду, нечутливість до своїх помилок, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 50 свідчить про занижену самооцінку.

У принципі поставлена людиною оцінка має бути предметом подальшого аналізу. Чому він зробив позначку саме на цьому місці шкали?

Рівень вимог (х)

Реалістичний рівень вимог характеризує кількість балів від 60 до 90. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення до своїх можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень претензій, що свідчить про несприятливий розвиток особистості.

Відповідно до класичної моделі нормальна актуальна самооцінка (-) повинна бути трохи вище середини; ідеальний показник (о) трохи нижче за верхній полюс, а оцінка своїх можливостей (х) – між цими відмітками.

Самооцінка вважається зниженою, якщо більшість відміток актуальної самооцінки стоять нижче за середню позначку. У цьому випадку можна говорити про надмірну критичність, або надмірну вимогливість до себе.

Співвідношення між параметрами самооцінки

Тепер подивимося співвідношення між усіма піктограмами. Символи «х» повинні бути між символами «о» і «-». Відстань між х та о – це інтервал

недосяжного. Бажаного, але недосяжного. «Х» — це те, що «людина зможе», а те, що вище за неї, — «недоступно». Нижче «х» аж до актуальної самооцінки — те, що можна досягти. Співвідношення між цими двома інтервалами (вище та нижче х) визначає рівень оптимізму випробуваного. Чим більший інтервал можливого і менше – неможливого, тим вищий рівень оптимізму.

Висота «гуртків» повинні стояти трохи нижче за верхній полюс. Якщо «гурток» знаходиться на полюсі, можна припускати незріле ставлення до цінностей. Зріла людина не мріє бути ідеальною. Надмірно висока актуальна самооцінка є ознакою нереалістичності.

Нерівномірні оцінки, коли показники різних шкал серйозно відрізняються один від одного, може говорити про емоційну нестійкість.

«О» — ідеальна самооцінка, що символізує рівень мрії людини. Зазвичай усі люди відчують потребу мріяти. Якщо мрія збувається, виникає нова мрія. Мрія, щоб збутися, має перетворитися на мету. Тобто символом “х” ми позначаємо рівень мети чи реальних перспектив. У міру досягнення мети, місце мрії, що перетворилася на ціль, займає інша мрія, а «про», як і раніше, стоїть вище «х». Якщо цього немає, ми говоримо про “інфляцію мрії”.

Дослідження самооцінки: оцінка та інтерпретація результатів

Розглянута методика виявляє рівень самооцінки, і навіть рівень претензій людини будь-якого віку (дитини-школяра, дорослого).

Рівень самооцінки за шкалою вимірюється від знака «о» до знака «-«. Показник вимог особи – кількість балів від «о» до «х».

Нестандартна ситуація виникає, коли рівень домагань нижчий, ніж оцінка особистості (відстань від «х» до «-«). У разі бали записуються зі знаком мінус. Завершальний етап всіх вимірів – підрахунок кількості балів.

ДОДАТОК Б

Методика вивчення рівня самооцінки

Інструкція. Вам потрібно заповнити опитувальник, що містить судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь має вираження в балах: дуже часто — 4, часто — 3, іноді — 2, рідко — 1, ніколи — 0.

Стать: жін. чол.

Твердження	4	3	2	1	0
1. Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене.					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.					
3. Мене хвилює моє майбутнє.					
4. Багато хто ненавидить мене.					
5. Я менш ініціативний, ніж інші.					
6. Мене хвилює мій внутрішній стан.					
7. Я боюсь здатися невігласом.					
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.					
10. Я часто роблю помилки.					
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми як слід.					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.					
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.					
14. Я занадто скромний.					
15. Моє життя марне.					
16. Багато хто неправильно думає про мене.					
17. Мені нема з ким поділитись своїми думками.					
18. Люди очікують від мене забагато.					
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.					
20. Я трохи соромлюсь.					
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.					
22. Я не відчуваю себе у безпеці.					
23. Я часто хвилююсь, та даремно.					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.					

25. Я почуваю себе скуто.					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.					
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.					
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.					
30. Шкода, що я не дуже вмю спілкуватися..					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений в своїй правоті.					
32. Я думаю про те, чого очікує від мене клас.					

Оцінювання результатів

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Від 0 до 25: свідчить про високий рівень самооцінки. Людина, як правило, не обтяжена комплексом неповноцінності, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45: свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від комплексу неповноцінності й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

Від 46 до 128: вказує на низький рівень самооцінки. Людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від комплексу неповноцінності.

ДОДАТОК В

Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності
Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Мета: визначення показників ситуативної та особистісної тривожності.

Текст методики

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№ пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Ма буть так	Ві рно	Абсо лютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
0	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
1	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
2	Ви нервуєте	1	2	3	4
3	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
4	Ви напружені	1	2	3	4
1	Ви не відчуваєте скутості	1	2	3	4

5	і напруги				
6	1 Ви задоволені	1	2	3	4
7	1 Ви стурбовані	1	2	3	4
8	1 Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
9	1 Вам радісно	1	2	3	4
0	2 Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) актуальну для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе відчуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

нп	Судження ОТ	М айже ніколи	І ноді	Ч асто	М айже завжди
	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
0	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4

1	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
2	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
3	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
4	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
5	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
6	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
7	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
8	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
9	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
0	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Результати оцінюються в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше - висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

Додаток Г

**Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності
(Д. Рассела – М. Фергюсон)**

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень і 4 варіанти відповідей на них. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з частотою їх прояву у Вашому житті. Обраний варіант відзначте в таблиці знаком «+».

№п/п	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1.	Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами				
2.	Мені ні з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким				

	самотнім				
4.	Мені дуже не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, начебто ніхто насправді не розуміє мене				
6.	Я перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8.	Я зараз більше ні з ким не близький(а)				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють моїх інтересів та ідей				
10.	Я відчуваю себе покинутим				
11.	Я не здатний бути розкутим і спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12.	Я відчуваю себе зовсім самотнім				
13.	Мої соціальні стосунки і зв'язки поверхневі				
14.	Я вмираю від туги за компанією				
15.	Насправді, ніхто як слід не знає мене				
16.	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17.	Я нещасливий, адже мною знехтували інші				
18.	Мені важко знаходити собі друзів				

19.	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20.	Люди навколо мене, але не зі мною				

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» збільшується на три, «іноді» на два, «рідко» – на один і «ніколи» – на нуль. Отримані дані додаються.

Максимальний показник самотності за методикою – 60 балів. Ступінь самотності поділяється на три рівні: високий – 60 балів, середній – від 20 до 40 балів, низький – від 0 до 20 балів.

Додаток Д

Методика вивчення схильності до стресів Дженкенсона (модифікація Фрідмана та Розенмана).

Мета: Визначити рівень схильності до стресу.

Обладнання: Методика Дженкенсона.

Показник, що вимірюється: Схильність до стресу.

Інструкція: Проти кожного питання поставте один із варіантів відповідей: «так», «ні», «не знаю».

Хід дослідження:

Бланк для відповідей

Твердження тесту	так	не знаю	ні
1. Чи дуже важка і напружена Ваша робота?			
2. Чи часто Ви думаєте про навання по вечорах і у вихідні дні?			
3. Чи часто Вам доводиться затримуватись на роботі або вдома займатися справами, які пов'язані з роботою?			
4. Чи відчуваєте Ви, що Вам часто не вистачає часу?			
5. Чи часто Вам доводиться спішити, щоб справитися зі своїми справами?			
6. Чи відчуваєте Ви нетерплячку, коли бачите, що хто-небудь виконує роботу повільніше, ніж Ви самі могли б зробити?			
7. Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчив говорити?			
8. Якщо Вам доводиться кого-небудь чекати, чи відчуваєте Ви нетерплячку?			
9. Якщо Ви відчуваєте нетерпіння при роздратуванні, то чи важко Вам це приховати?			
10. Чи часто Вас виводить із нетерпіння чекання в чергах?			
11. Чи часто у Вас виникає почуття, що час пливе надто швидко?			
12. Чи надаєте Ви перевагу тому щоб швидше піти (поїхати) як можна швидше, аби зайнятися більш важливими справами?			
13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?			

14. Чи старались Ви бути у всьому першим і кращим, коли були молодшим?			
15. Чи вважаєте Ви себе людиною енергійною, наполегливою?			
16. Чи вважають Вас енергійним, наполегливим Ваша дружина або близькі родичі?			
17. Чи вважають Вас люди, які добре Вас знають, що Ви відносите до своєї роботи досить серйозно?			
18. Чи часто буває, що читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?			
19. Чи часто ваша дружина або Ваші близькі просять Вас менше приділяти уваги своїми справами і приділити більше уваги собі і сім'ї?			
20. Чи приділяєте Ви всі зусилля, щоб перемогти у грі, спорті і ін.?			
21. Чи вважають люди, які добре Вас знають, що Ви живете мирним і спокійним життям?			

Аналіз результатів: 1) дуже високий: 0-9; 2) високий: 10-12; 3) нейтральний: 13-18; 4) середній: 19-22; 5) нижче середнього: 23-25; 6) низький: 26-37; 7) дуже низький: 38-42.