

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра психології**

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи

Бучко Дана Леонідівна

Керівник:

к. психол. н., доц. Андреева Я.Ф.

**До захисту допущено**

**на засіданні кафедри**

протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.

Зав. кафедрою \_\_\_\_\_ доц. Андреева Я.Ф.

**Чернівці – 2024**

## АНОТАЦІЯ

**Бучко Д.Л. Особливості розвитку самооцінки осіб юнацького віку. - Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації 053 “Психологія” - Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024.**

Розглянуто теоретичні основи поняття самооцінки та самовизначення особистості, особливості розвитку самооцінки в юнацькому віці та становлення самооцінки в психологічному розвитку особистості.

Проведено підбір методик та емпіричне дослідження рівня самооцінки осіб юнацького віку та міжособистісних відносин, проаналізовані результати використаних методик.

Ключові слова: самооцінка, розвиток самооцінки, особистість, юнацький вік, міжособистісні відносини, тип відносин.

## ABSTRACT

**Buchko D.L. Features of the development of self-esteem of adolescents.-  
Qualification (bachelor's) thesis for obtaining an educational qualification level  
of higher education in the specialty 053 "Psychology" - Yuriy Fedkovych  
Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024.**

The theoretical foundations of the concepts of self-esteem and self-determination of personality, peculiarities of self-esteem development in adolescence and formation of self-esteem in the psychological development of personality are considered.

The selection of methods and empirical study of the level of self-esteem of adolescents and interpersonal relations are carried out, the results of the methods used are analyzed.

**Key words:** self-esteem, personality, adolescence, interpersonal relations, type of relations.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1. Поняття самооцінки та самовизначення особистості .....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Становлення самооцінки в психологічному розвитку особистості .....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. Роль оточення та соціальних факторів у формуванні самооцінки .....</b>	<b>21</b>
<b>1.4. Особливості розвитку самооцінки в юнацькому віці .....</b>	<b>25</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН .....</b>	<b>32</b>
<b>2.1. Опис методик використаних у дослідженні .....</b>	<b>32</b>
<b>2.2. Результати рівня самооцінки за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблену Г.М. Казанцевою) .....</b>	<b>35</b>
<b>2.2. Особливості прояву самооцінки за методикою дослідження «Шкала самооцінки» .....</b>	<b>37</b>
<b>2.3. Результати за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі .....</b>	<b>38</b>
<b>2.4. Кореляційний аналіз результатів .....</b>	<b>40</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>42</b>
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>44</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Юнацький вік - це критичний період розвитку, під час якого інтенсивно формується ідентичність, самосвідомість та самооцінка. Самооцінка є вирішальною детермінантою психологічного благополуччя, академічної успішності, соціальних стосунків і загального особистісного розвитку. Особи з високою або адекватною самооцінкою, як правило, демонструють позитивну самоактуалізацію, ефективну соціалізацію та стресостійкість. І навпаки, люди з низькою самооцінкою схильні до ризику розвитку різних психологічних проблем, включаючи депресію, тривожні розлади, соціальну ізоляцію та девіантну поведінку.

Сучасний соціальний клімат, що характеризується швидкими трансформаціями в суспільстві, впливом соціальних мереж, високими очікуваннями щодо академічних досягнень та зовнішнього вигляду, має значний вплив на розвиток самооцінки осіб юнацького віку. У цю епоху, коли значна частина спілкування та самопрезентації відбувається онлайн, питання самооцінки набуває нових вимірів та перешкод.

Дослідження особливостей самооцінки осіб юнацького віку є актуальним і з педагогічної та психологічної точки зору. Розуміння механізмів, що лежать в основі розвитку самооцінки, дає змогу створювати ефективні програми психологічної підтримки та корекції, спрямовані на підвищення самооцінки, розвиток позитивного мислення, покращення самосприйняття. Це не лише сприяє особистісному зростанню, а й загальній академічній успішності та задоволеності життям молодих людей.

Тому вивчення самооцінки підлітків є важливим для розуміння основних проблем, з якими стикається молоде покоління, та розробки ефективних методів сприяння їхньому психологічному благополуччю та збалансованому розвитку.

**Об'єкт дослідження:** самооцінка особистості.

**Предмет дослідження:** особливості самооцінки в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити рівень самооцінки осіб юнацького віку та її взаємозв'язок з типами міжособистісних відносин.

Для досягнення мети дослідження нами визначено такі завдання:

1. Теоретично проаналізувати поняття про самооцінку особистості.
2. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження розвитку самооцінки в юнацькому віці.
3. Підібрати методики та емпірично дослідити рівень самооцінки осіб юнацького віку та її взаємозв'язок з типом міжособистісних відносин.
4. Проаналізувати отримані результати емпіричного дослідження.

**Гіпотеза:** припущення про те, рівень самооцінки особистості юнацького віку позначається на типі міжособистісних відносин.

Методологічну основу нашого емпіричного дослідження склали: теоретичні методи: аналіз наукової літератури, порівняльний теоретичний аналіз, формулювання висновків; емпіричні: опитування, статистичний аналіз. Методики дослідження: 1. «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою); 2. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік); 3. Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі); методи статистично-математичної обробки даних: розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statitics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

**Структура роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатки.

## **РОЗДІЛ 1. САМООЦІНКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА**

### **1.1. Поняття самооцінки та самовизначення особистості**

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні уявлення особистості про свою значимість та важливість виконуваних нею соціальних функцій. Вона включає в себе оцінку людиною своїх внутрішніх якостей, емоційних станів, почуттів, а також власних недоліків і переваг. Самооцінка є основним компонентом особистісної структури і визначає ступінь соціальної адаптації людини, а також регулює поведінку і діяльність людини.[2,с.56]

У зарубіжних дослідженнях поняття самооцінки входить до ширшої концепції «Я-концепції». Ця концепція включає описову складову, відому як образ «Я» або самовідношення. Поведінкові реакції, що виникають на основі образу «Я» і самовідношення, утворюють поведінкову складову «Я-концепції».

Сучасна психологія виділяє три рівні самооцінки:

- 1) Адекватна самооцінка — реалістична оцінка людиною своїх здібностей, якостей і вчинків;
- 2) Завищена самооцінка — неадекватне завищення оцінки своїх здібностей;
- 3) Занижена самооцінка — неадекватне заниження оцінки своїх здібностей.

Адекватна самооцінка дозволяє людині об'єктивно сприймати свої можливості та досягнення, що сприяє здоровій соціальній адаптації і ефективній взаємодії з оточенням. Завищена самооцінка може призвести до переоцінки своїх можливостей та ігнорування недоліків, що часто викликає конфлікти і невдачі. Занижена самооцінка, навпаки, може призвести до недооцінки своїх здібностей і невпевненості, що обмежує особистісний розвиток і досягнення успіху.

Численні вітчизняні та зарубіжні дослідження, демонструють значний вплив суджень однолітків та батьків на самооцінку індивіда. В той же час, участь батьків у житті людини, особливо в дитинстві, коли відбувається формування

самооцінки, більшою мірою впливає на загальну самооцінку. Судження однолітків, в свою чергу, здебільшого впливає на оцінку індивіда своїх здібностей. Сукупність цих думок формує самопізнання і стимулює зміну оціночних суджень щодо себе.

Отже, теоретичний аналіз дозволив зрозуміти, що самооцінка — це уявлення людини про важливість своєї діяльності в суспільстві, а також оцінка власних якостей і почуттів. Вона відіграє ключову роль у визначенні рівня соціальної адаптації особистості, впливаючи на її поведінку та діяльність. Адекватна самооцінка характеризується критичним ставленням до себе, об'єктивною оцінкою своїх можливостей, умінням самостійно ставити перед собою досяжні цілі, ретельно перевіряти висунуті здогади і відмовлятися від неспроможних гіпотез та версій. [16, с.45]

Період початку реального формування самооцінки припадає на підлітковий вік, коли інтенсивно розвивається інтелектуальна сфера. Вітчизняні психологи, вивчаючи самооцінку, наголошують на важливості діяльності людини. За А.Н. Леонтьєвим, самооцінка є одним з ключових чинників, що перетворюють індивіда на особистість. Вона виступає мотивом, який спонукає людину відповідати своїм очікуванням, вимогам оточуючих та власним прагненням. Цінності, які приймає особистість, утворюють основу її самооцінки, визначаючи її специфіку як механізму саморегуляції і вдосконалення особистості.

Самооцінка характеризується як основа процесу вдосконалення особистості та показник рівня її розвитку, визначаючи початок і особистісний аспект участі у процесі самопізнання. Найбільш вивченими аспектами є природа, характеристики і вікова динаміка самооцінок, що відображають оцінку особистістю своїх конкретних проявів і якостей.

Загальна самооцінка, як зазначають дослідники, залишається менш вивченою сферою. Багато вчених пов'язують загальну самооцінку з самоповагою особистості. Такий підхід до розуміння загальної самооцінки не залишає місця для незадоволеності собою або критичного ставлення до себе в світовідчутті



суб'єкта. Такі дослідники як А.І. Липкина і І.І. Чеснокова, розглядають загальну самооцінку як ієрархічну систему приватних самооцінок, які постійно взаємодіють між собою. [15, с. 58]

За словами багатьох науковців, загальна самооцінка тісно пов'язана з самоповагою, що формує цілісне сприйняття особистістю своєї цінності. Такий підхід не дозволяє наявності у суб'єкта незадоволеності собою або критичного ставлення до себе. Це бачення передбачає, що особа, маючи високу загальну самооцінку, автоматично підтримує високу самоповагу і позитивне сприйняття власної особистості.

Інший підхід до розуміння загальної самооцінки, який підтримують дослідники А.І. Липкина і І.І. Чеснокова, полягає в тому, що загальна самооцінка є складною ієрархічною системою приватних самооцінок. Ці приватні самооцінки взаємодіють між собою, формуючи загальну оцінку особистості. Ця модель підкреслює динамічний характер самооцінки, де окремі аспекти, такі як професійні здібності, соціальні навички, фізичний вигляд та інші, постійно впливають один на одного і формують загальне уявлення про себе.

Таким чином, існують різні підходи до розуміння загальної самооцінки, і обидва вони пропонують різні перспективи щодо того, як особистість сприймає і оцінює себе. Перший підхід, зосереджений на самоповазі, відкидає можливість критичного ставлення до себе, тоді як другий підхід розглядає загальну самооцінку як результат взаємодії численних приватних самооцінок, що дозволяє врахувати як позитивні, так і негативні аспекти самооцінювання.

Варто підкреслити, що загальна самооцінка не є простою сумою окремих самооцінок. Її характер визначається функціонуванням таких аспектів, як адекватність, критичність, рефлексивність та стійкість окремих самооцінок. Дослідники зазначають, що деякі можливі уявлення про себе можуть глибоко закріплюватися в Я-концепції та впливати на поточну самооцінку. Людина з позитивними «можливими Я» завжди матиме позитивне ставлення до себе, тоді як люди з негативними «можливими Я» схильні до нижчої самооцінки.

Людам із низькою самооцінкою властиво створювати негативні життєві сценарії, які виключають можливість великих досягнень, радості та успіху (наприклад, «боюся, що у мене нічого не вийде», «мене ніхто не полюбить» тощо). Вони потрапляють у «пастку», з якої не можуть вибратися, оскільки їхні можливі уявлення про себе, пов'язуючи Я-концепцію з мотивацією, визначають стратегію поведінки в певних ситуаціях.

Під час спілкування з оточуючими кожна людина розкриває іншим щось суб'єктивно важливе для себе, що призводить до більш складних взаємин. Внутрішнє життя однієї особи стає надбанням іншої, яка фактично стає її учасником. Спілкування супроводжується міркуванням про взаємини, вчинки, якості інших людей та себе самого. У процесі цих роздумів формуються певні оціночні судження.

Спілкування стає особливою формою діяльності для людини, де предметом цієї діяльності виступає інша особа - друг, колега. Т.В. Драгунова зазначає, що діяльність спілкування проявляється у вчинках людей стосовно один до одного та у формі роздумів про вчинки інших і взаємини з ними. Спілкування досягає досить високого рівня розвитку, внутрішню основу якого складають як взаємне розуміння, так і конфлікти. [13, с. 69]

Поняття “самооцінка” та “рівень домагань” тісно пов'язані між собою. Узагальнюючи існуючі визначення, можна сказати, що рівень домагань визначає прагнення досягти цілей тієї складності, яку людина вважає себе здатною подолати. Відомо, що адекватне співвідношення самооцінки та рівня домагань є найбільш сприятливим для людини. В іншому випадку виникають порушення в емоційній сфері та в самому конструкті самовідносин.

Одним із факторів, що впливає на самооцінку особистості, є вік. Дослідження показують, що самооцінка змінюється протягом життя; це дозволило виділити певні характеристики самооцінки на різних вікових етапах. На даний момент немає єдиної загальноприйнятої точки зору про те, як змінюється самооцінка протягом життя. Однак багато наукових досліджень

показують, що висока самооцінка в дитинстві знижується в підлітковому віці, а потім знову підвищується в дорослості.

Всі ці фактори можуть впливати на самовідношення. Таким чином, дослідження щодо особливостей самооцінки сучасних дітей та підлітків потребують продовження.

Однак, дані в дослідженнях досить суперечливі, і характер зміни самовідношення представлений по-різному. Область, яка стосується особливостей самовідношення в період дитинства порівняно з підлітковим та юнацьким віком, досліджена недостатньо. Світ навколо змінюється, і разом з ним трансформується особистість, видозмінюються психологічні характеристики суб'єкта. У дітей та підлітків нового покоління більше розвинена рефлексія та індивідуалізм, змінюється система самооцінювання та побудови образу себе. Це пов'язано з їхньою зануреністю в інтернет-середовище, а також з тим, що стосунки з батьками набувають більш партнерського і довірчого характеру.

## **1.2. Становлення самооцінки в психологічному розвитку особистості**

Психологи стикаються з певними труднощами при вивченні феномена самооцінки. Ці труднощі зумовлені тим, що самооцінка охоплює два взаємопов'язані аспекти: процесуальний та структурно-підсумковий. Це означає, що самооцінку розглядають як процес і як результат – як особистісне утворення.

Самооцінка є центральним компонентом особистості, ядром, яке значною мірою визначає соціальну адаптацію людини і служить механізмом регуляції поведінки та діяльності. У зарубіжній психології завдяки роботам Бернса самооцінка пов'язана з поняттям «Я-концепція». «Я-концепція» розуміється як динамічна система уявлень індивіда про себе. Вона включає три структурні компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий.[10, с. 89]

Когнітивний компонент, або «Образ Я», представляє систему знань суб'єкта про себе. Емоційно-ціннісний компонент відображає переживання та відношення до себе в цілому або до окремих аспектів своєї особистості та діяльності, що можна назвати самовідношенням. Потенційна поведінкова реакція складається з зовнішніх проявів когнітивного та емоційного компонентів. У цій схемі самооцінка ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням до себе.

Отже, складність, з якою стикаються психологи при вивченні самооцінки, полягає в її двоєдиній природі, яка включає як процес, так і результат. Ця подвійна природа самооцінки знайшла відображення у визначеннях, які надаються їй у психологічній літературі.

Дослідники розрізняють дві основні групи факторів, які впливають на самоповагу особистості. По-перше, це досягнення людини в різних сферах її діяльності або сприйняття своїх досягнень як успішних або неуспішних, що

відповідає підходу У. Джеймса. По-друге, це ставлення оточуючих людей (згідно з теорією "дзеркального Я" Ч. Кулі).

С. Хартер у своїх дослідженнях підтвердила, що ці фактори, а саме успіхи та соціальна підтримка, взаємодіють і спільно визначають самооцінку. Така модель детермінант самоповаги передбачає його рівень і створює можливість для зміни самооцінки: поліпшення у компетентності або зміни в сприйнятті значущих інших можуть вплинути на самоповагу. [10, с.89]

Знання індивіда про себе в конкретний момент часу можна представити як «Я-реальне». Крім того, в її свідомості існує уявлення про те, якою вона має бути, щоб відповідати власним ідеалам, тобто «Я-ідеальне». Співвідношення між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» визначає адекватність знань людини про себе, що виражається в самооцінці.

З розвитком людини відбувається ускладнення її когнітивних здібностей, що призводить до розвитку рефлексії. Рефлексія стає засобом самоусвідомлення, що допомагає структурувати нову інформацію та адекватно реагувати на умови, що змінюються.

Процес рефлексії наділяє самосвідомість важливим позитивним фактором самоконтролю, допомагаючи людині утримувати свою поведінку в прийнятих нормативних межах. Цей процес дозволяє самосвідомості оцінювати заплановані цілі з точки зору потенційного успіху, коригувати їх з урахуванням різних норм і відчувати відповідальність за можливі результати, а також розмірковувати про їхні наслідки для себе та інших.

Процеси самопізнання, що формують образ «Я», можна поділити на описові та оціночні. Продуктом описових процесів є емоційно нейтральні, дескриптивні елементи образу «Я». Оціночні процеси, навпаки, генерують різноманітні самооцінки, які характеризують конкретний поведінковий акт, переживання або стійкі властивості особистості як бажане відповідно до певних ціннісних орієнтацій.

Ці самооцінки часто пов'язані з емоціями, такими як задоволеність собою, гордість і сором. Процес рефлексії тісно пов'язаний із самопізнанням

особистості, яке є процесом переходу від окремих, ситуативних уявлень про себе до єдиного цілісного уявлення про себе як суб'єкта, відмінного від інших.

Самосвідомість, яка є похідною від самопізнання, веде до розвитку самооцінки. Це, разом зі здатністю до самокритики, яка дозволяє людині оцінювати свою особистість і вчинки, формує фундамент самопізнання. Результати досліджень самопізнання та емоційно-ціннісних орієнтацій інтегруються в унікальну форму самосвідомості, відому як самооцінка. Самооцінка втілює в собі суттєві риси особистості індивіда, і вона, поряд з іншими факторами, відображає його спрямованість і рівень активності. [21, с. 89]

Крім того, самооцінка слугує мірилом рівня психічного розвитку людини. Крім того, вона тісно пов'язана з феноменом рівня домагань. Це поняття спочатку досліджувалося в рамках філософії освіти К. Левіна, а найповнішої артикуляції досягло в роботах Хоппе, який визначив його як “сукупність зсуваються з кожним досягненням то невизначених, то точніших очікувань, цілей і домагань до своїх майбутніх досягнень”.

Співвідношення самооцінки і домагань багато в чому визначає специфіку психологічних переживань людини. Значна розбіжність між цими показниками, яка найчастіше проявляється у вигляді заниженої самооцінки в поєднанні з неадекватно високим рівнем домагань, зазвичай призводить до невротизації.

Таким чином, самооцінка формується і проявляється у спілкуванні - універсальній формі активності індивідів і груп, спрямованій на їх взаємне пізнання і розуміння, на об'єднання взаємних зусиль у спільній діяльності, на досягнення емоційного стану, спільного для всіх суб'єктів взаємодії.

Зміни в рисах характеру людини неминуче переплітаються зі змінами, що відбуваються в її оточенні. Один з найважливіших психологічних аспектів особистості, самооцінка, зазнає незліченних змін з плином часу. Окрім впливу навколишнього середовища, такі фактори, як вік, стать і пов'язані з нею гендерні ролі, також відіграють значну роль у формуванні самооцінки та самоставлення. Розвиток самооцінки починається в ранньому дитинстві, під час якого спілкування з матір'ю та іншими важливими дорослими має вирішальне значення

для формування самооцінки, оскільки дорослі слугують для дитини основним джерелом інформації про себе.[13, с.76]

Крім того, в дитинстві велике значення має емоційний аспект взаємодії дитини з оточуючими: чим він позитивніший, тим більш сприятливою буде комплексна самооцінка дитини. У ранньому дитинстві формуються початкові уявлення про себе у віці до одного року. Як правило, самопізнання відбувається через фізичні відчуття тіла та візуальне уявлення свого відображення у дзеркалі. Тим не менш, батьки та інші значущі дорослі також відіграють важливу роль у регулюванні самооцінки дитини.

У старшому дошкільному віці самооцінка характеризується відокремленням дитиною себе від інших. Розвитку самооцінки у дошкільнят сприяє спілкування з однолітками. Спостерігаючи та оцінюючи діяльність інших дітей, дошкільнята формують ставлення до них, що дає змогу побачити себе очима інших та проаналізувати власну діяльність.

Тим не менш, дитині часто складно відрізнити свої здібності від своєї особистості в цілому, що призводить до оцінки себе як гіршої порівняно з іншими дітьми, коли визнається, що вона зазнала невдачі. Як наслідок, самооцінка може бути дещо завищеною. Проте, як зазначає М.І. Лисина, на самооцінку також може впливати думка батьків про дитину.

Нарешті, важливо підкреслити, що в дошкільному віці присутній лише емоційний аспект самооцінки. Однак, коли діти вступають до початкової школи, на думку О.Н. Молчанової, на їхню самооцінку значною мірою впливають три ключові фактори: успішність, спілкування вчителя з учнем та стиль сімейного виховання. При цьому оцінка вчителем знань дитини автоматично трансформується в оцінку її соціального статусу в класі. Крім того, до закінчення початкової школи у дітей розвивається здатність до самоаналізу та саморефлексії.

Самооцінка підлітка - це окрема фаза в процесі розвитку, що представляє собою наступний етап у формуванні самооцінки. Спілкування та соціальна взаємодія відіграють ключову роль у формуванні самооцінки в цей період.

Важливо визнати, що оточення, зокрема спілкування, відіграє значну роль у формуванні самооцінки в будь-якому віці. Цей вплив може мати позитивний вплив на самооцінку підлітків, але може також містити протиріччя:

- між необхідністю чіткого зовнішнього орієнтиру для розвитку адекватної самооцінки та неоднозначністю і множинністю об'єктивних поглядів з боку інших існує значна проблема.
- між необхідністю афіліації з референтною групою та прагненням відмежуватися від цієї групи, відкидаючи її ціннісні судження;
- між прагненням актуалізувати свій потенціал і проблемою розрізнення того, що є справді бажаним, і того, що лише сприймається як таке.

Ці протиріччя можуть призводити до емоційної та поведінкової дисгармонії. [14, с. 76].

Отже, важливість вивчення самооцінки полягає в її безпосередньому зв'язку з такими особистісними характеристиками, як самосвідомість, впевненість, життєстійкість і самореалізація, які мають вирішальне значення для загального зростання і розвитку людини.

Важливо визнати важливість саморозвитку, який включає в себе свідому спробу змінити свій зовнішній вигляд, поведінку або внутрішні риси, і навіть роботу над поліпшенням соціальних і професійних відносин.

На думку психологів, рушійною силою прагнення до самовдосконалення є існування дисбалансу між реальним «Я» людини та її ідеальним «Я», яке представляє те, якою вона хотіла б себе бачити. Ця невідповідність може охоплювати різні аспекти життя людини, включаючи інтелектуальний, фізичний, духовний, емоційний, психологічний, комунікативний і соціальний виміри.

У зв'язку з нещодавною появою концепції саморозвитку як самостійної одиниці, відчувається брак наукових публікацій, статей і точної термінології, пов'язаної з нею. Як наслідок, трактування цього поняття варіюється в межах психології та філософії:



- як стратегія життя;
- як життєва орієнтація;
- як одна з форм розвитку;
- як потреба;
- специфічна діяльність.

Відсутність комплексного розуміння цього процесу призводить до розробки різних пояснювальних методологій. Незважаючи на це, психологи стверджують, що хоча може існувати єдине визначення поняття «саморозвиток», підходи до його досягнення будуть відрізнятися: люди унікальні, і їхні цілі відрізняються.

Самовдосконалення охоплює низку важливих елементів, таких як розвиток самосвідомості, управління своєю поведінкою, емоціями та думками, розвиток сили волі та виховання цілеспрямованості.

Саморозвиток або його відсутність мають значний вплив на вибір професії та кар'єрне зростання людини. Роботодавці враховують не лише професійні та ділові якості, але й оцінюють рівень самовдосконалення кандидата. Людина, яка постійно прагне здобувати та оновлювати свої знання, швидше за все, буде більш цінною для організації.

Безумовно, результати самовдосконалення виходять за межі професійної діяльності. Важливим початковим кроком у процесі самовдосконалення є самоприйняття та самооцінка, під час яких людина оцінює своє становище в суспільстві, сім'ї, колективі, визначає свої сильні та слабкі сторони, а також ставить перед собою цілі для особистісного зростання. Завдяки глибшому розумінню себе стає значно легше налагоджувати гармонійні стосунки з іншими людьми та приймати обґрунтовані рішення.

Згідно з теоретичною базою, саморозвиток є аналогом Рогу достатку, який дарує численні переваги. Незважаючи на це, викликає подив той факт, що багато людей не досягають бажаних результатів, докладавши зусиль до самовдосконалення, в той час як інші не виявляють жодного бажання змінювати свою поведінку.

Процес роботи над собою включає в себе дві основні складові: самоспостереження та самоаналіз, яким може сприяти ведення щоденника, а також самомоделювання, вивчення психології та читання літератури. Однак навіть при реалізації цих стратегій людина не завжди може досягти стану внутрішньої гармонії зі своїм «Я»[10, с. 96].

Одна з головних труднощів полягає в тому, що ми ставимо перед собою невідповідні цілі. У сфері фізичного самовдосконалення найпоширеніші цілі зосереджені на зміні статури, наприклад, скинути зайві кілограми. Хоча прагнення зменшити ці об'єми є похвальним прагненням, це не є правильною метою. Належна мета - трансформувати своє мислення: навчитися цінувати процес (спорт, харчування). Часто автори мотиваційної літератури та стратегій помилково класифікують прагнення як справжню мету, тому їх так багато.

Крім того, часто першопричиною поверхневих проблем є глибші внутрішні чинники: розбіжності з колегами можуть бути наслідком нездатності встановити довіру, претензії до розмірів та елементів дизайну можуть підживлюватися невпевненістю в собі, а прагнення до досягнень може бути викликаним бажанням отримати визнання.

Саморозвиток, з психологічної точки зору, можна розуміти як соціокультурний процес, що передбачає свідоме формування особистісно значущих цілей з метою вдосконалення своїх здібностей, на який впливають зовнішні чинники.

Особиста система смислів впливає на різні ціннісні орієнтації, які визначають життєвий досвід людини. Ці ціннісні орієнтації слугують основою для бачення свого майбутнього. Рівень усвідомлення, з яким людина підходить до своїх потреб, здібностей, мотивів поведінки, думок і почуттів, а також те, як вона сприймає значення себе та інших, визначається її індивідуальною позицією.

Індивід спочатку схильний функціонувати як суб'єкт, а згодом стає самосвідомим суб'єктом, а отже, найбільш вільною істотою, здатною свідомо перетворювати як внутрішнє, так і зовнішнє середовище відповідно до власних правил.

Поняття людини як суб'єкта передбачає здатність змінювати власну життєдіяльність, оцінювати використовувані способи, керувати її перебігом і результатами, модифікувати підходи до неї. З точки зору В.І. Слободчикова, для досягнення суб'єктності індивід повинен постійно перетворювати свою природну сутність на спеціалізований функціональний орган, що втілює суб'єктивну позицію по відношенню до світу [1, с. 52].

Біологічні фактори не диктують загальну траєкторію і результат когнітивного розвитку або формування індивідуальності та унікальності людини. Так само і соціокультурні чинники безпосередньо не впливають на суб'єктивну сферу та можливості індивіда. З цієї перспективи суб'єкт постає як оригінальна і духовна істота.

Розвиток, що виникає з внутрішньої активності індивіда, є характеристикою його здатності до самовдосконалення, зростання і розвитку. Це пов'язано з психологічним станом людини і є одним із проявів її активної природи. Вона передбачає перетворення самої людини і є типом внутрішньої духовно-практичної діяльності, що змінює її внутрішній світ. Біогенетичні та соціальні чинники, що сприяють особистісному розвитку, тісно переплетені між собою і є необхідними для виникнення людської суб'єктності.

Реалізація свого потенціалу та розвиток своїх здібностей вимагають значних зусиль та відданості особистісному зростанню. Зріла особистість - це та, яка має міцний моральний і духовний фундамент, динамічну та ефективну систему самовизначення, покладається на внутрішні чинники, що керують її поведінкою та діяльністю. Така особистість несе повну відповідальність за свої думки, почуття і дії, а також перетворила інші свої характеристики, такі як індивідуальність, суб'єктність і властивості, в єдине та інтегроване ціле. Зв'язок між особистісним розвитком і зростанням зрілості є діалектичним, оскільки зміни в одній сфері можуть вплинути на всю систему.

Отже, саморозвиток - це свідомий і самомотивований процес, який веде до вдосконалення фізичних, розумових і моральних характеристик людини, а також до плекання її індивідуальності. Саморозвиток можна здійснювати, долаючи

перешкоди, що передбачає вміння працювати над собою і слухати інших, що не менш важливо. Крім того, дуже важливо бути наполегливим і не дозволяти невдачам заважати прогресу.

Багато людей бояться гострих ситуацій, труднощів і відповідальності, але, вирішуючи проблеми різної складності, ми розвиваємося як духовно, так і матеріально. Самовдосконалення не припиняється, а навпаки, набирає обертів, спонукаючи до нових ініціатив і сприяючи зростанню впевненості у власних силах.

### 1.3. Роль оточення та соціальних факторів у формуванні самооцінки

Роль оточення та соціальних факторів у формуванні самооцінки є ключовою темою в психологічних дослідженнях. Самооцінка формується під впливом багатьох факторів, серед яких оточення та соціальні взаємодії відіграють важливу роль.

Вплив оточення в поєднанні соціальних факторів у формуванні самооцінки відіграє важливу роль у розвитку та має невід'ємну складову у розвитку особистості.

Психологічне середовище, в якому зростає дитина, має значний вплив на її самооцінку. За словами відомого психолога Урі Бронфенбреннера, розвиток дитини відбувається у контексті багаторівневих взаємодій між дитиною та її оточенням. Його екологічна теорія розвитку підкреслює, що самооцінка формується через взаємодію дитини з безпосереднім середовищем, до якого входять сім'я, школа та однолітки.

Сім'я є першою соціальною групою, з якою взаємодіє дитина. Психолог Карл Роджерс зазначав, що безумовне позитивне прийняття з боку батьків сприяє формуванню позитивної самооцінки. Він стверджував: «Прийняття та любов без умов створюють у дитини відчуття власної цінності та гідності».

Взаємодія з однолітками також має великий вплив на самооцінку підлітків. Ерік Еріксон підкреслював важливість соціальних взаємодій у підлітковому віці. Він зазначав, що здатність до формування здорової ідентичності значною мірою залежить від того, як підліток сприймає себе через призму взаємин з однолітками. «Соціальна підтримка та визнання з боку однолітків є важливими для розвитку стабільної самооцінки», - писав Еріксон.

Освітнє середовище також суттєво впливає на самооцінку. Вчителі та їхні очікування можуть формувати уявлення дитини про її здібності та потенціал. Психолог Альберт Бандура, відомий своєю теорією соціального навчання, підкреслював, що підкріплення та підтримка від вчителів сприяють розвитку високої самооцінки. Він писав: «Впевненість у своїх силах значною мірою

формується через соціальне підкріплення та позитивний зворотній зв'язок від значущих дорослих».

Соціально-економічний статус сім'ї також відіграє роль у формуванні самооцінки. Дослідження показують, що діти з сімей з вищим соціально-економічним статусом часто мають вищу самооцінку завдяки більшому доступу до ресурсів та підтримки. Урі Бронфенбреннер зазначав: «Економічна стабільність та доступ до освітніх ресурсів сприяють створенню позитивного самообразу у дітей».

Таким чином, формування самооцінки є складним процесом, який залежить від багатьох соціальних факторів. Взаємодія з батьками, однолітками, вчителями та соціально-економічний статус сім'ї відіграють вирішальну роль у цьому процесі. Як зазначав Карл Роджерс, «позитивна самооцінка є результатом прийняття та підтримки з боку соціального оточення».

Враховуюючи вищенаведене, можна підсумувати наступне: Батьки своїм способом поведінки та стилем життя задовольняють потреби дитини, зокрема в частині формування самооцінки та «Я-образу». Це включає засвоєння думок інших про себе, навіювання батьківських норм і способів поведінки, передачу конкретних стандартів та оцінок. Важливу роль відіграє система взаємин між батьками і дитиною, система батьківського контролю, залучення дитини до реального життя сім'ї, а також розуміння потреб і почуттів інших членів родини.

Усе це впливає на формування «Я-образу» і самооцінки дитини. Оточення дитини, взаємини у сім'ї та загальна сімейна атмосфера мають прямий вплив на формування самооцінки та «Я-образу» дитини. Важливою складовою цього процесу є правильне використання займенника «Я». У віці до двох років діти часто плутають особові займенники (наприклад, говорять про себе у третій особі). У цьому контексті важливо сформувати правильне розуміння свого «Я» та його відмінності від інших.

Процес смислового відокремлення себе від інших включає усвідомлення дитиною свого імені. Коли дитина чітко розрізняє себе від брата і сестри, свою

родь матері та батька, тоді починається її усвідомлення свого місця у сім'ї. На думку Р. Бернса, вседозволеність та відсутність обмежень у поведінці є помилкою батьківського виховання. Такі батьки, прагнучи зробити краще, надають дитині більше свободи. Однак, якщо ця свобода переростає у відсутність керованості та підказок, дитина може відчувати невпевненість у власних силах, підвищену тривожність та низьку успішність. Бо обмеження свободи не є тотожним байдужості.

Дослідники проблеми формування самооцінки та «Я-образу» здебільшого погоджуються, що перша самооцінка та «Я-образ» дитини залежить від її взаємодії з сім'єю. Така взаємодія має включати:

1. Зацікавленість батьків у житті дитини.
2. Підтримку з боку батьків.
3. Вияв батьківської та материнської любові.
4. Довірливі стосунки.
5. Вимогливість до дитини.

Зацікавленість життям дитини має бути щирою і доброзичливою, не перетворюючись на тотальний контроль чи збирання протокольної інформації. Якщо дитина відчуває підтримку та душевне тепло від матері, це сприяє розвитку почуття власної гідності та самоцінності. Від батька дитина частіше переймає компетентність та ефективність.

У будь-яких відносинах важливо зберігати оптимальний баланс. Надмірна вседозволеність та безконтрольність можуть бути так само шкідливими, як і надмірна вимогливість. Якщо дитина постійно відчуває себе покараною і недооціненою, вона може думати, що її не люблять і не цінують, що призведе до формування низької самооцінки і пошуку проблем в собі.

Отже, оточення в сукупності із усіма вище згаданими факторами, відіграє у відсотковому мінімумі 75% важливості. Кожна людина черпає у себе те ким вона оточена. Звісно, це лиш дослідницькі показання, кожна особистість є різною і особливою. Тому важливість оточення в свою чергу на різні темпераменти та характери по-різному впливає на людину. Незважаючи на всі

особливості і проблеми, вибір залишається за людиною, в безпосередню чергу лише особистість обирає власне оточення, яке воно в кожного залежить від нас самих.

#### **1.4. Особливості розвитку самооцінки в юнацькому віці**

У сфері психології юнацький вік прийнято вважати етапом розвитку індивіда, що характеризується переходом від підліткового віку до дорослого самостійного життя. Це період значного зростання, під час якого у людини формується власний світогляд і також вона починає приймати відповідальні рішення. Цінності дружби, любові та близькості часто набувають у цей час особливого значення.

Самооцінка маленьких дітей зазвичай відображає оцінки, які вони отримують від батьків та інших впливових дорослих у своєму житті. Коли діти дорослішають, їхня поведінка починає більше керуватися самооцінкою, а не зовнішньою оцінкою. На цьому етапі розпізнавання своїх якостей, особливо складних моральних і психологічних рис, таких як слабкість, сміливість або чесність, передбачає емоційну оцінку і порівняння з суспільними нормами. Отже, їхній інтелект або фізичну привабливість можна оцінити, лише порівнюючи себе з іншими.

У підлітковому віці молоді люди зазвичай стикаються з питаннями ідентичності, самооцінки та здібностей. Існує два варіанти самооцінки. Перший передбачає порівняння своїх домагань з досягнутими результатами, наприклад, чи зуміла людина без страху зіткнутися зі складною ситуацією, чи успішно впоралася зі складним завданням. Однак така перевірка може бути ускладнена обмеженим життєвим досвідом. Крім того, іноді дивні вчинки дорослих, такі як пустощі чи відчайдушність, можуть бути зумовлені не лише бажанням справити враження на оточуючих, але й потребою у самоперевірці, рішучості та сміливості.

У цей період стають помітними зміни в самооцінці юних осіб. Це пов'язано зі швидким переходом від нечіткого і неповного розуміння себе до більш повної



і змістовної “Я-концепції”. Як наслідок, особи юнацького віку визнають у собі вдвічі більше якостей порівняно з підлітками. Оцінюючи себе, юнаки здатні оцінювати всі аспекти своєї особистості, що призводить до більш узагальненої самооцінки. Крім того, розвиваються і їхні судження про власні недоліки.

Згідно з дослідженнями різних авторів, самооцінка юних осіб насамперед складається з таких фундаментальних етичних характеристик, як справедливість, чесність і порядність. Підвищене почуття самокритичності дозволяє їм визнати численні недоліки в собі і стати більш самосвідомими.

Структура оціночних суджень від підліткового до дорослого віку характеризується впливом очікувань однолітків, кількістю та якістю виконаної роботи, зацікавленістю особистості у відповідях на запитання, своїми здібностями та схожістю на інших. У цей період підлітки особливо зацікавлені в оцінках однолітків.

Самооцінка, яка визначається власним особистим еталоном, демонструє, якої думки про неї дотримуються інші, наскільки вона відрізняється від інших і наскільки вона наближається до бездоганності, а також показує, наскільки вона сама є бездоганною.

З часом на самооцінку молодшої людини впливає сукупність суджень з різних джерел, результати її зусиль, спрямованість на набуття значущості в житті інших людей і у власному житті.

Біогенетична психологія зосереджується на розвитку самосвідомості до особистого “Я” у підлітків і юнаків, особливо в період статевого дозрівання. Дійсно, фізичні зміни, які супроводжують статеве дозрівання, такі як стрибки росту, збільшення фізичної сили та зміна контурів тіла, як правило, стимулюють інтерес підлітків до себе та свого тіла.

У ранній юності одним з найважливіших психологічних відкриттів є внутрішній світ. Для дитини зовнішній світ - це єдина реальність, яку вона знає, і саме там вона розвиває свою уяву та фантазії. Однак вона ще не до кінця усвідомлює власні емоційні стани і оцінює свої вчинки, виходячи з зовнішніх факторів. Наприклад, якщо дитина злиться, то зазвичай через те, що її хтось

образив, а якщо вона щаслива, то з якихось конкретних причин. Зовнішній і фізичний світ - це лише один аспект особистого досвіду юних осіб, а центром їхнього особистого досвіду є вони самі. На жаль, їхнє внутрішнє "Я" не завжди збігається з їхньою "зовнішньою" поведінкою, що створює проблему самоконтролю. У міру того, як вони починають більше усвідомлювати свою унікальність, винятковість і несхожість на інших, вони також починають відчувати себе самотніми. Після досягнення 15 років самооцінка починає зростати, сором'язливість зникає, а самооцінка стає більш збалансованою. Однак особи юнацького віку все ще більше зосереджені на собі, ніж старшокласники.

Дослідження "образу Я" у німецьких старшокласників у віці від 12 до 19 років виявило значні зміни до 16 років, після чого "образ Я" стає стабільним. Французький психолог Б. Заззо класифікує підлітковий "важкий вік" як період формування "образу Я", індивідуальності та психосексуальної ідентичності, а також "кризу юності", пов'язану з політичним і релігійним світоглядом, самовизначенням, вибором професії та сенсу життя. Самі підлітки розрізняють ці періоди, розглядаючи "важкий вік" як час фізичних змін, а "кризу юнацького віку" - як час вироблення власних переконань і визначення свого життєвого шляху. Під час "важкого віку" люди все ще залишаються дітьми, які вередують і прагнуть незалежності, тоді як "криза юнацького віку" пов'язана з формуванням власних переконань і визначенням подальшого шляху.

Однак дослідження з використанням методу індивідуальних чи групових семантичних просторів не підтверджують таких настанов. Порівняльний віковий аналіз самооцінок, проведений на значній групі американських школярів, що складалася з 1035 хлопців і 1027 дівчат у віці від 12 до 17,5 років, виявив лише незначні вікові відмінності. Широке дослідження, що проводилося протягом трьох років, в якому 174 хлопчики і 156 дівчаток у віці від 11 до 18 років описували "своє характерне Я" за семибальною шкалою з 21 пари афективних характеристик, що складається з чотирьох факторів: соціальна адаптація, досягнення і лідерство, товариськість і маскуліність або фемінінність, не виявило жодних помітних вікових зрушень. Отже, автори дійшли висновку, що

люди виходять з перехідного віку практично такими ж, якими вони увійшли в нього. 20.с.118

У чому полягає розбіжність даних різних досліджень? Якщо судити за лонгітюдними даними, сталість і спадкоємність у всіх віках у особистості переважають чинник її мінливості.

Потенційний прорахунок щодо стабільності "образу Я" можна пояснити методологічним недоглядом. Загалом психологічні дослідження зосереджувалися переважно на особистісному "Я" підлітків і молодих людей, залишаючи поза увагою суттєві зміни, які відбуваються в їхньому майбутньому "Я" та оцінці ними потенційних можливостей і перспектив. Зокрема, англійські психологи Д. Коулман, Д. Герцберг і М. Морріс визнали важливість розгляду появи нових питань у підлітків як репрезентації їхнього майбутнього "Я", а не лише зосередження уваги на їхніх відповідях на існуючі питання про їхнє теперішнє "Я".

Оцінки та описи себе за своєю суттю передбачають виділення певних якостей, стандарти яких можуть змінюватися з віком.

З віком сприйняття людини зазнає різних модифікацій. Зокрема, вони розвивають більшу здатність до описової категоризації, демонструючи підвищену лояльність і гнучкість у її застосуванні. Крім того, вони демонструють підвищену вибірковість, послідовність, комплексність і систематизованість інформації, яку обробляють. Крім того, їхні оцінки стають більш детальними, що дозволяє їм аналізувати і розкривати поведінку людей з більшою точністю. Також спостерігається підвищена увага до точного та реалістичного викладу матеріалу. Це відображається в само описах, де підлітки та молоді люди часто включають особистісні та психологічні характеристики, підкреслюючи свої відмінності від інших.

Психологи Д. Елліс, В. Геман і В. Катценмейер, досліджуючи вікову динаміку різних описів Я-концепції на вибірці з 6 000 учнів віком від 13 до 18 років, виявили, що спочатку самосприйняття ґрунтується на зовнішніх стандартах. Однак у міру дорослішання індивідів їхні стандарти стають

інтерналізованими. У віці 13-15 років самооцінка визначається зовнішніми показниками академічних досягнень. У 16 років людина починає використовувати власні критерії для самооцінки. Нарешті, у віці 17-18 років люди переважно оцінюють себе за внутрішньою шкалою цінностей, щастя і благополуччя.

У зв'язку з цим "предметні" компоненти Я-концепції зазнають модифікацій, зокрема щодо співвідношення "тілесної" та морально-психологічної складових "Я". У підлітковому та ранньому дорослому віці люди схильні приділяти особливу увагу унікальним аспектам своєї зовнішності, порівнюючи свій розвиток з розвитком однолітків.

З віком люди зміщують акцент із зовнішності на інші якості, які мають вирішальне значення для успішної взаємодії та діяльності. До таких якостей належать розумові здібності, вольові та моральні риси, які стають більш помітними в міру того, як зменшується увага до зовнішності.

У певних ситуаціях оцінка самооцінки може передбачати порівняння задекларованих переконань індивіда з його реальними результатами діяльності, такими як спортивні перемоги, академічні оцінки та результати іспитів. І навпаки, за інших обставин відповідальність за оцінку людини лежить на педагогах і членах сім'ї.

Самооцінка іноді слугує психологічним захисним механізмом, оскільки вона мотивує людей створювати позитивний образ себе, перебільшуючи свої позитивні якості та применшуючи негативні. Як правило, точність самооцінки має тенденцію до зростання з віком. У більшості випадків самооцінка в дорослому віці є більш адекватною та реалістичною, ніж в юнацькому, а самооцінка в юнацькому віці є більш точною та реалістичною, ніж в підлітковому. Це пояснюється впливом на самооцінку життєвого досвіду, розумового розвитку, стійкості домагань.

Ця тенденція не є однозначною. Згідно з дослідженнями радянських психологів В.Ф. Сафіної, В.А. Алексєєвої та А.М. Прихожан, було виявлено, що під час переходу від підліткового віку до ранньої дорослості самооцінка набуває

більш суб'єктивного та психологічного характеру. На цьому етапі рівень домагань у підлітковому віці залишається постійним, а самооцінка стає незалежною від зовнішньої оцінки.

У сфері самосвідомості спостерігаються відмінності між статями. Оцінюючи самоописи, можна помітити, що особи жіночої статі, як правило, більше переймаються думкою оточуючих, виявляють підвищену чутливість до критики та висміювання, порівняно з особами чоловічої статі.

Автопортрети хлопців-підлітків, як правило, більш динамічні та відображають появу нових захоплень і прагнень. На противагу цьому, самоописи дівчат є більш персоналізованими і зосереджені на своїх почуттях, якими вони часто не діляться з іншими.

Вплив стереотипних уявлень на самосвідомість та самооцінку юнаків і дівчат є значним. Ці уявлення, які часто визначають ідеальний образ чоловіка та жінки, часто ґрунтуються на традиційному розподілі гендерних ролей, що склався в конкретному суспільстві протягом тривалого часу.

Дослідження показують, що коли йдеться про вербальну самооцінку, жінки, як правило, повідомляють, що відчують більше тривоги і страху, ніж чоловіки. Однак, коли проводяться об'єктивні вимірювання емоційних шкал у стресових ситуаціях, відмінності між чоловіками та жінками не є особливо великими. Психологи припускають, що це може бути пов'язано з тим, що традиційно хлопчикам не рекомендується висловлювати страх, оскільки від них очікують, що вони будуть сильними і сміливими. Як наслідок, хлопчики можуть придушувати або інтерналізувати свої почуття, тоді як дівчатка більш схильні відкрито обговорювати свої емоції. Варто зазначити, що хлопці, як правило, мають вищі показники за показниками "брехня" та "психологічний захист", що може сприяти нечіткій об'єктивній картині. Незважаючи на це, дівчата загалом сприймають себе більш тривожними, ніж хлопці, що зрозуміло з огляду на суспільний тиск на хлопців, який змушує їх придушувати свій страх і виглядати сміливими.

Значно складніше робити широкі узагальнення щодо рівнів активності, змагальності, домінування та слухняності, які демонструють хлопці та дівчата. Психологи сходяться на думці, що перші три риси, як правило, більш притаманні хлопцям, тоді як четверта риса частіше спостерігається у дівчат. Однак на ці характеристики можуть суттєво впливати такі фактори, як вік, характер діяльності та виховання. Загалом, хлопці схильні вважати себе сильними, енергійними, авторитетними та більш діловими, ніж дівчата. Водночас хлопці часто переоцінюють свої здібності та статус серед однолітків, неохоче визнають свої слабкості та недостатньо сприйнятливі до інформації, яка суперечить їхньому завищеному самосприйняттю. На відміну від них, дівчата, як правило, більш самокритичні та чутливі. Цей захисний механізм, хоч і здається ірраціональним, може сприяти розвитку внутрішнього відчуття незалежності. Прикметно, що хлопці, які нібито ставлять на перше місце байдужість до чужої думки, часто вдаються до хвалькуватої поведінки, виставляючи себе напоказ для зовнішнього ефекту. Ця риса, яка посилюється з віком, спостерігається в різних культурних контекстах.

Самостійність людини не обмежується здатністю виконувати певні завдання. Вона охоплює більш глибоку здатність свідомо ставити цілі та завдання і визначати напрямки своєї діяльності. Це вимагає великої внутрішньої роботи, здатності до самостійного мислення та розвитку цілісного світогляду. Таке критичне мислення і формування світогляду відбувається насамперед у юних осіб, які з особливою гостротою наближаються до часу самостійного життя і повинні враховувати свої нахили і здібності. Такий самоаналіз призводить до значного розвитку самосвідомості, оскільки люди переносять фокус уваги із зовнішніх рис на свій внутрішній характер. Цей зсув пов'язаний з усвідомленням своєї унікальності та переходом до духовно-світоглядних критеріїв самооцінки. Зрештою, людина оцінює себе як особистість більш високого рівня.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН**

### **2.1. Опис методик використаних у дослідженні**

Для досягнення мети і завдань нашого емпіричного дослідження та перевірки гіпотези, ми провели емпіричне дослідження з використанням обраних методик.

Вибірку нашого дослідження склали 36 осіб юнацького віку, тобто вік респондентів становив від 18 до 21 років. Дослідження було проведено за допомогою платформи Google Forms.

Проведення емпіричного дослідження передбачало виконання таких завдань:

1. Підібрати та описати набір психодіагностичних інструментів для здійснення емпіричного дослідження.
2. Здійснити аналіз та тлумачення отриманих результатів дослідження.

Для аналізу отриманих результатів була використана кількісна обробка та застосований кореляційний аналіз (з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона  $r$ ) в застосунку SPSS Statistics.

Для дослідження рівня самооцінки осіб юнацького віку та стилю міжособистісних відносин, нами були вибрані наступні методики:

1. «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою);

2. Методика «Шкала самооінки» (підлітковий, юнацький вік);
3. Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі).

Для розуміння змісту та мети обраних нами методик, розглянемо їхні загальні характеристики.

«Визначення рівня своєї самооінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

Метою даної методики, розробленої Г.М.Казанцевою, є визначення рівня самооінки особистості у підлітковому або юнацькому віці.

Основна ідея методики полягає у використанні запитань, які сприяють дослідити рівень самооінки людини. Методика включає 20 тверджень, які вимагають відповіді "так", "ні" або "не знаю".

Обробка результатів опитування полягає в підрахунку відповідей "так" на запитання з непарними номерами та кількості відповідей "так" на запитання з парними номерами. Потім друге отримане значення віднімається від першого, що дає результат у діапазоні від -10 до +10.

- від -10 до -4 балів - занижена самооінка;
- від -3 до +3 балів - адекватна самооінка;
- від +4 до +10 - завищений рівень самооінки.

Опитувальник самооінки виконує корисну функцію в оцінці рівня самооінки людини та формуванні позитивного самосприйняття. Тим не менш, важливо розуміти, що самооінка залежить від багатьох змінних, включаючи соціальне оточення, виховання, життєвий досвід тощо. Крім того, зовнішні події та життєві обставини можуть впливати на рівень самооінки, що робить вимірювання цього конструкту складним і неоднозначним за своєю суттю.

Методика, про яку йдеться, має певні обмеження. Наприклад, вона не дозволяє визначити причини та фактори, що впливають на рівень самооінки, а також не оцінює інші аспекти психологічного стану людини. Таким чином, для більш точного визначення рівня самооінки та її впливу на життєвий успіх і задоволеність життям можуть бути використані додаткові методи та інструменти, такі як психологічні тести та опитування.



Загалом, оцінка самооцінки може допомогти людям зрозуміти свій рівень самооцінки та ставлення до себе, а також сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та своєї цінності. Однак важливо пам'ятати, що самооцінка є багатограним і складним психологічним поняттям, на яке можуть впливати численні фактори та психологічні процеси.

#### Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Методика призначена для оцінки рівня самооцінки у підлітковому та юнацького віці. Метою психодіагностики самооцінки є дослідження та оцінка образу "Я" особистості. Протягом життя людина набуває знань і уявлень про себе, які формують значну частину її переконань і ставлень до себе, або "Я-концепцію". 52

Респондентам пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження і пропонується 5 варіантів відповідей на кожне твердження. Кожній відповіді присвоюється певна кількість балів за такою шкалою: дуже часто - 4 бали, часто - 3 бали, іноді - 2 бали, рідко - 1 бал, і ніколи - 0 балів. При обробці та інтерпретації результатів опитування бали сумуються.

- 0-43 балів - високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою “комплексом неповноцінності”. Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.
- 43-86 балів - середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.
- 86-128 балів - низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі)

Дана методика, про яку йде мова, була розроблена Т. Лірі, Г. Лефоржем і Р. Сазеком у 1954 році і використовується для аналізу міжгрупової динаміки в малих групах людей. Даний тест дозволяє виявити як індивідуальні риси, так і переважаючий тип міжособистісних стосунків, який може бути авторитарним, егоцентричним, агресивним, підозрілим, покірним, залежним, дружнім або альтруїстичним. Перші чотири типи характеризуються схильністю до лідерства, незалежністю думки і готовністю відстоювати свою позицію в суперечці. На відміну від перших, інші чотири типи припускають схильність до конформності, невпевненість в собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів.

Процес діагностики здійснюється таким чином: респондентам надається опитувальника, який містить 128 особистісних характеристик, де вони повинні обрати ті риси, які, на їхню думку, відповідають їхній особистості. Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою ключа, підрахування кількості балів набраних за кожним типом, та обрання домінуючого.

Методика застосовується як для самооцінки, так і для оцінки зовнішньої поведінки людини. В останньому випадку досліджуваний відповідає на запитання так, ніби вони стосуються іншої людини, виходячи зі свого сприйняття цієї людини. Підсумовуючи результати таких оцінок різних членів групи, наприклад, трудового колективу, можна створити узагальнений портрет будь-якого його члена, наприклад, лідера. Крім того, можна зробити висновки про ставлення до нього інших членів групи.

## 2.2. Результати рівня самооцінки за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблену Г.М. Казанцевою)

На першому етапі дипломної роботи ми використали методику на «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблену Г.М. Казанцевою).

Результати дослідження подані нижче на рисунку 2.2.1.



Рис.2.1 Рівень самооцінки першокурсників за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки».

Результати дослідження, проведеного за цією методикою, показали, що 22% (8 респондентів) осіб мають занижену самооцінку, 61% (22 респондентів) мають адекватну самооцінку і 17% (6 респондентів) низький рівень самооцінки.

Особи з низькою самооцінкою, як правило, мають комплекс неповноцінності. Вони проявляють невпевненість у собі, боязкість і пасивність.

Такі люди часто мають нереалістичні очікування щодо себе та інших, що призводить до завищених вимог. Як наслідок, вони можуть здаватися похмурими і постійно зосереджуватися на уявних недоліках у собі та інших. Конфлікти можуть виникати через їхню нетерплячість і нетерпимість до чужих недоліків.

Людина з адекватною самооцінкою, володіє здатністю адекватно оцінювати власні можливості та навички, є адекватно самокритичною, ставить перед собою практичні цілі та може передбачити розумну реакцію інших на свої зусилля. Поведінка такої людини позбавлена ворожості, а в разі виникнення розбіжностей вона реагує конструктивно. Вони рідко стикаються з внутрішнім неспокоєм.

Людина із завищеною самооцінкою має нереалістичне уявлення про свій характер, перебільшене уявлення про свої здібності. Вони керуються прагненням до успіху і часто ігнорують невдачі. На їхнє сприйняття реальності часто впливають емоції, а невдачі вони пов'язують із зовнішніми факторами або несприятливими умовами. Конструктивну критику сприймають як причіпки. Такий тип людей схильний переоцінювати гостроту конфлікту і брати в ньому активну участь з метою досягнення перемоги.

Дослідження показало, що більшість учасників мають середній рівень самооцінки. Це спостереження може свідчити про те, що значна кількість людей має прагматичний погляд на себе та свої прагнення і може бути схильною до самоаналізу та вдосконалення своїх слабких сторін.

## **2.2. Особливості прояву самооцінки за методикою дослідження «Шкала самооцінки»**

Наступною була опрацьована методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

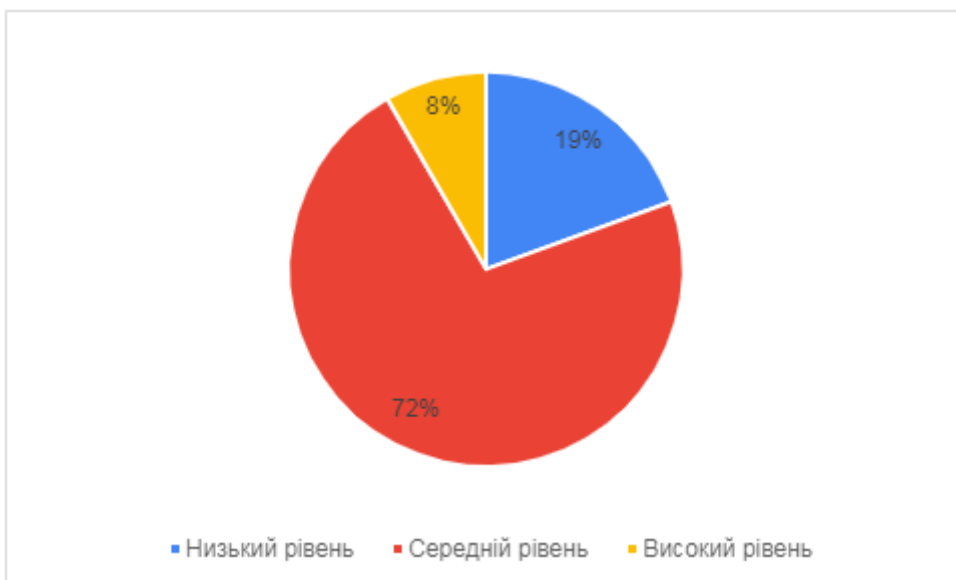


Рис.2.2.1. Рівень самооцінки першокурсників за методикою «Шкала самооцінки»

Переважає середній рівень самооцінки серед респондентів свідчить про те, що ці люди зазвичай прагнуть узгодити свої переконання з переконаннями інших і рідко страждають від "комплексу неповноцінності".

Середній рівень самооцінки зазвичай пов'язаний з великою нестабільністю. Потенційним наслідком наявності середньої самооцінки є те, що вона може деградувати до заниженої самооцінки, якщо не докладати до цього певних зусиль.

Згідно отриманих даних, ми бачимо, що у 72% респондентів (26 осіб) переважає середній рівень самооцінки, 19% (7 осіб) мають низький рівень, а 8% (3 особи) мають високий рівень самооцінки.

### 2.3. Результати за методикою «Діагностика міжособистісних відносин»

#### Т. Лірі

За третьою діагностичною методикою, тестом міжособистісних відносин Т. Лірі, були отримані такі результати, які графічно зображені на рис. 2.3.1.

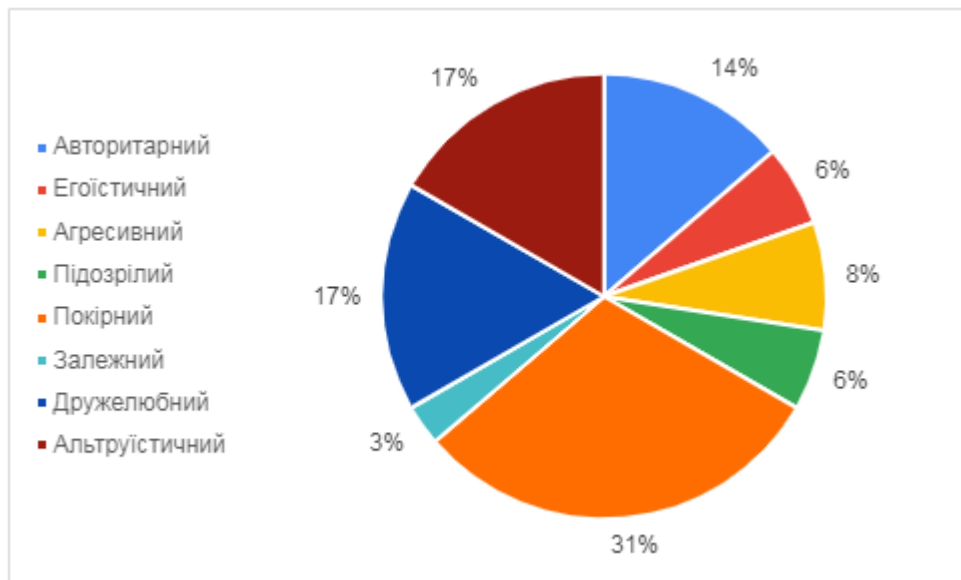


Рис.2.3.1. Розподіл домінування кожного з типів у респондентів

З рис. 2.3.1. ми бачимо, що найбільш розповсюдженим типом міжособистісної взаємодії, серед респондентів, є покірний (31%). Особи цієї групи демонструють такі риси, як покірність, сором'язливість, замкнутість у соціальному середовищі, тривожність, занижена самооцінка, відраза до невдач і стримане прагнення до досягнень.

Другими за поширеністю типами міжособистісної взаємодії є дружній (17%) та альтруїстичний (17%).

Респондентам з дружелюбним типом міжособистісних відносин характерне сильне прагнення до встановлення близьких стосунків з іншими, а також залежність від думки інших у формуванні власної самооцінки. Їм притаманні ентузіазм, ініціативність, сприйнятливості до емоційного настрою групи. Ці люди мають широке коло інтересів, хоча деякі з них можуть бути поверхневими, і часто надають перевагу соціальному схваленню та задоволенню потреб інших, а не своїх власних. Вони схильні до компромісної поведінки і нестриманих проявів доброзичливості, а також відомі своєю готовністю підкреслювати свою причетність до інтересів більшості. Цей тип особистості характеризується здатністю ефективно працювати в команді та зосередженістю на досягненні цілей групи.

Основними рисами альтруїстичного типу є готовність простягнути руку допомоги, підвищене почуття відповідальності, прагнення до гармонії в міжособистісних стосунках, ентузіазм у вираженні своїх переконань та інтенсивна емоційна залученість, яка може бути більш поверхневою, ніж та, що декларується. Крім того, люди з таким типом міжособистісних зв'язків вирізняються здатністю легко приймати різні соціальні ролі, різнобічною поведінкою, комунікабельністю, доброзичливістю та готовністю до самопожертви.

Наступний за поширеністю тип міжособистісної взаємодії - авторитарний (14%). Цей тип характеризується впевненістю в собі, соціальною активністю, сильною мотивацією досягнення, добре розвиненими лідерськими якостями та бажанням командувати іншими. У деяких випадках також можуть бути присутніми деспотичні риси, схильність враховувати лише власну думку та екстраверсія.

Другий за поширеністю тип міжособистісної взаємодії - агресивний, що становить 8% від загальної кількості. Цей стиль відрізняється негнучкими установками, які поєднуються з високою спонтанністю, невпинним прагненням до досягнення цілей, сильним почуттям справедливості, відкритістю у висловлюваннях і діях. Крім того, він може включати імпульсивність, запальність і помітну ескалацію ворожості у відповідь на опозицію або критику.

Наступними за розповсюдженістю у досліджуваних, як домінуючих, виявились егоїстичний (6%) та підозрілий (6%) типи міжособистісної взаємодії. У першому випадку люди демонструють егоцентричну поведінку, перебільшене почуття власної значущості, сильну змагальність і тенденцію до ізоляції від групи. У другому типі люди схильні до надмірної критичності, недовіри до інших, потайливості та скритності.

Останніми за розповсюдженістю виявився залежний тип (3%), який вирізняється сильним прагненням до соціального визнання, розширеною



мережею знайомств, залежністю від думки інших та схильністю до самокритики.

#### **2.4. Кореляційний аналіз результатів**

Для досягнення поставлених цілей ми використали метод кореляційного аналізу, який дозволив отримати значні коефіцієнти кореляції, що дали змогу

визначити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та типом міжособистісних відносин.

Нами було отримано наступні результати:

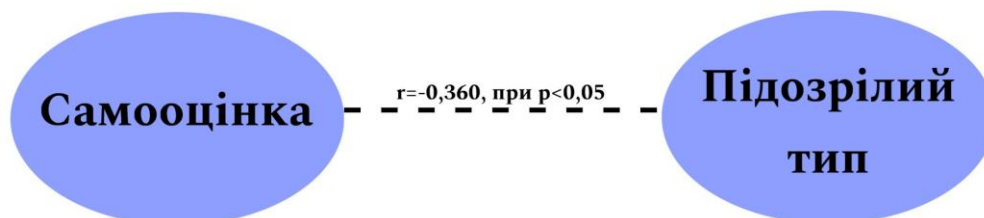


Рис.2.4.1 Кореляційний зв'язок між самооцінкою та підозрілим типом відносин.

Шкала підозрілого типу міжособистісних відносин і показники рівня самооцінки: ці шкали мають негативну кореляцію ( $r=0,360$ , при  $p<0,05$ ). Це вказує на те що, чим нижчий рівень самооцінки, тим більше у респондента домінує підозрілий тип відносин. І навпаки, якщо у респондента адекватна або завищена самооцінка, то даний тип відносин не є для нього домінуючим. Враховуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що існує зв'язок між підозрілим типом відносин і самооцінкою.

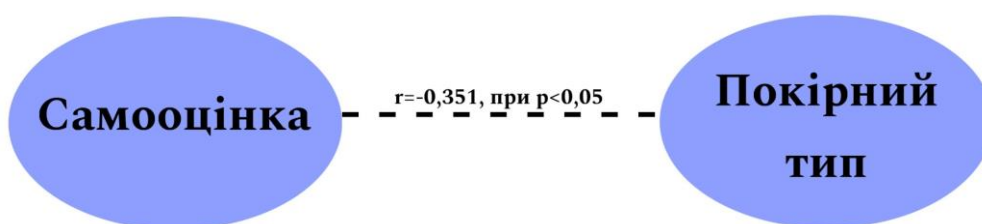


Рис. 2.4.2 Кореляційний зв'язок між самооцінкою та покірним типом відносин.

Між шкалою покірного типу та показниками рівня самооцінки також прослідковується значима негативна кореляція ( $r=-0,351$ , при  $p<0,05$ ). Це говорить про те, що для людей із низькою самооцінкою характерний покірний

тип відносин. А людям із високою самооцінкою притаманний інший тип міжособистісних відносин, тому що покірний тип не є для ними домінуючими у відносинах.

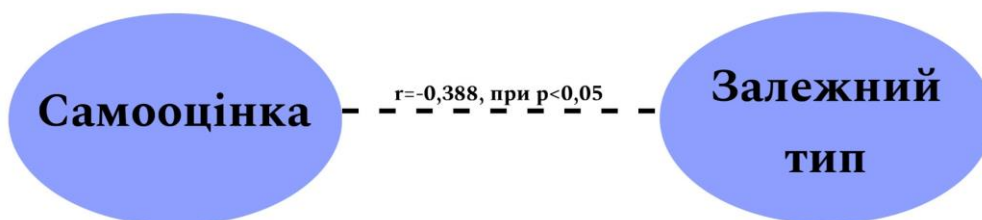


Рис. 2.4.3. Кореляційний зв'язок між самооцінкою та залежним типом відносин.

Результати дослідження показали, що між рівнем самооцінки та шкалою залежного типу також існує значима негативна кореляція ( $r=-0,388$ , при  $p<0,05$ ). Це означає, що людям, які мають низьку самооцінку притаманний залежний тип відносин.

Крім восьми типів відносин, Т. Лірі виділяв у методиці індекси домінування та дружелюбності.

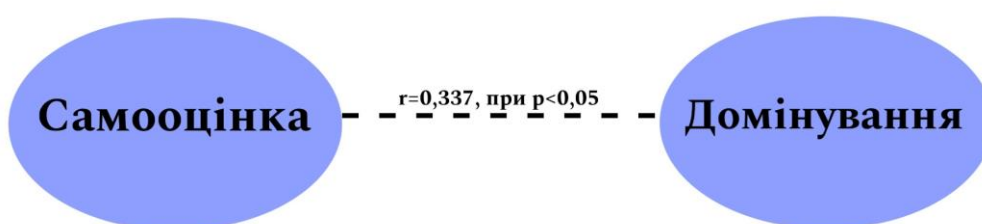


Рис. 2.4.4. Кореляційний зв'язок між самооцінкою та індексом домінування.

Використовуючи метод кореляційного аналізу, ми виявили що також існує зв'язок між рівнем самооцінки та індексом домінування. Був виялений позитивний кореляційний зв'язок ( $r=0,337$ , при  $p<0,05$ ), який вказує на те що, респондентам з високим рівнем самооцінки характерна схильність до лідерства

та домінування у відносинах, тим часом респонденти з низькою самооцінкою схильні підпорядковуватися іншим, уникати відповідальності та позиції лідерства.

Отже, було виявлено обернені кореляційні зв'язки самооцінки з такими типами відносин: підозрілий (-0,360), покірний (-0,351), залежний (-0,388) . І прямий кореляційний зв'язок самооцінки з індексом домінування (0.337).

## **ВИСНОВКИ**

Проведений нами теоретичний аналіз проблеми дипломної роботи дозволяє зробити наступні висновки.

Самооцінка - це характеристика самосвідомості, яка починає функціонувати в юнацькому віці і дозволяє людині оцінити власну цінність або якості, використовуючи шкалу цінностей. Цей процес самооцінки є невід'ємним компонентом самоповаги.

Самооцінка тісно пов'язана з фундаментальною потребою в самоствердженні, яка охоплює прагнення людини знайти своє місце в світі, утвердитися як цінний член суспільства і отримати визнання як від себе, так і від інших.

Самооцінка слугує регулятором поведінки та діяльності, узгоджуючи потреби та претензії особистості з її можливостями.

Самооцінка виступає наріжним каменем саморегуляції на всіх етапах розвитку особистості і є невід'ємним компонентом її мотиваційної структури. Вона диктує спрямованість і вибір стратегій, а також впливає на інтерпретацію результатів своєї поведінки.

Юнацький вік - це критичний період у розвитку людини, який знаменує перехід від дитинства до дорослого життя. Розвиток самооцінки на цьому етапі має вирішальне значення, оскільки впливає на здатність молодої людини об'єктивно оцінювати себе і свої можливості. Уявлення юної особи про себе зазнає значної трансформації, еволюціонуючи від фрагментарного і нечіткого бачення до більш повної і всеосяжної "Я"-концепції. Оскільки в цей період самооцінка починає стабілізуватися, важливо стежити за її розвитком і визначати її належний рівень, враховуючи її перехідний характер.

Важливим аспектом дослідження самооцінки, на якому традиційно акцентується увага, є самоповага. За цим критерієм самооцінку можна класифікувати як занижену, завищену або нормальну. Люди з різним рівнем самооцінки можуть демонструвати різну поведінку і здійснювати різні дії, що в кінцевому підсумку впливає на розвиток подій. Коли самооцінка завищена, це означає, що людина має ідеалізоване сприйняття своєї особистості та цінності для інших. І навпаки, занижена самооцінка свідчить про те, що людина мінімізує значущість своїх якостей і здібностей. Адекватна самооцінка своїх

здібностей і можливостей, як правило, зумовлює реалістичний рівень домагань, тверезе ставлення до успіхів і невдач, схвалення і несхвалення.

Для емпіричного дослідження самооцінки особистості в юнацькому віці було залучено осіб відповідного віку. Застосовані методи включали вимірювання рівня самооцінки та виявлення домінуючого типу міжособистісних відносин. За результатами емпіричного дослідження нами були зроблені наступні висновки:

а) Результати дослідження показали що у респондентів нашої вибірки переважаючим є середній рівень самооцінки, тобто людина з середнім рівнем самооцінки здатна оцінювати власні здібності та навички, бути самокритичною, коли це необхідно, ставити практичні цілі та передбачати розумну реакцію інших на свої зусилля. Вони демонструють не ворожу поведінку в розбіжностях і реагують конструктивно. Такі люди, як правило, відчують менше внутрішнього неспокою.

б) Було виявлено кореляційні зв'язки, шляхом використання методу кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона), який дозволив отримати значні коефіцієнти кореляції, що дали змогу визначити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та типом міжособистісних відносин: обернені кореляційні зв'язки самооцінки з такими типами відносин: підозрілий (-0,360), покірний (-0,351), залежний (-0,388) . І прямий кореляційний зв'язок самооцінки з індексом домінування (0.337).

в) Взаємозв'язок самооцінки та типами міжособистісних відносин полягає в наступному, що у людей з низьким рівнем самооцінки переважають типи міжособистісних відносин, яким характерна невпевненість у собі, піддатливість думці оточуючих, схильність до компромісів. Людям з високим рівнем самооцінки характерна схильність до лідерства та домінування у відносинах.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій Л.А. Онуфрієва Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. С. 396-412.
2. Виготський, Л. С. Питання теорії та історії психології Лев Семенович Виготський Собр. тв. : у 6 т. - К., 1984. - Т. 1.
3. Вівчарик Т.П., Дмитренко А.К. Методи діагностики та формування у молодих жінок установок на самореалізацію. – Чернівці: Прут, 1999. – С.29-30.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. /О.В.Скрипченко., Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2006.
5. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції / О. Є. Гуменюк // : Навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004.
6. Джемс У. Особистість У. Джемс Психологія самосвідомості: Хрестоматія. - Х, 2010.
7. Личко А. Е. Психопатії та акцентуації характеру людини. А. Є. Лічко. - 2-ге вид. дод. та перероб. - 2-ге вид. дод. та перероб. - Л.: Медицина, 2003.
8. М.Пірен. Деонтологія конфліктів та управління. Навчально-практичний посібник. Київ, 2001
9. Максименко С. Д. Методологічні проблеми психології особистості у сучасному вимірі С. Д. Максименко Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2011. Вип. 12. С. 3 13.
10. Максименко С. Д. Науково-психологічні засади формування особистості Рідна школа. - 1991. - № 11.

- 11.Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості О.В. Мачинський Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С.2830.
- 12.Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис... . канд. психол. наук: спец. : 19. 00. 07 «Вікова та педагогічна психологія» Г. І. Меднікова. Х. : Харківський держ. Педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2002. 194 с.
- 13.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів В.Ф. Моргун, І.Г. Тітов. К. : Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.
- 14.Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості В. Москаленко, Т. Зеленська Соціальна психологія. 2011. № 2. С. 317.
- 15.Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей О.Л. Музика, І. С. Загорська. Житомир, 2007. 168 с
- 16.М'ясоїд Й. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: Вища школа, 2000. С. 479
- 17.Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139
- 18.Основи практичної психології. Підручник. Київ “Либідь”, 2001.
- 19.Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович – К. : Педагогічна думка , 2012.
- 20.Остапенко Г. В. Самооцінка в підлітковому віці Г. В. Остапенко Наука і освіта. 2004. № 3. С. 130132.
- 21.Остапенко Г. В. Самооцінка та рівень домагань Г.В. Остапенко Наука і освіта. 2005. № 2. С. 50-61



22. Остапенко О.О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток» О.О. Остапенко Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Київо-Могилянська академія"]. Сер. : Педагогіка. 2010. Т. 136, Вип. 123. С. 49-52
23. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в людських взаєминах. / І. С. Попович // – Херсон: ВАТ «ХМД», 2009.
24. Практичному психологу про суїцид. – Житомир, 2003. – С.21-23
25. Психологія особистості. Столяренко О.Б. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
26. Роджерс К. Вчитися бути вільним К. Роджерс Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. За ред. Р. Трача та Г. Балла. Т. 1. К., 2001.
27. Савчин М. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. М. В. Савчин., Л. П. Василенко М. В. Савчин., Л. П. Василенко. - Дрогобич.: "Відродження", 2001.
28. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. М. В. Савчин. - К.: Україна. - Віта, 1996.
29. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» С. П. Світлична Педагогіка та психологія. - Вип. 20. - 2002.
30. Сидоренко, О. Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя О. Б. Сидоренко Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. - Бердянськ: БДПУ, 2013.
31. Ситін Г. М. Психологія самовиховання Г. М. Ситін. К., 1973.
32. Сідак Л. М. Аскетизм як принцип саморозвитку та самореалізації особистості: Автореф. дис. ... канд. філос. наук Л. М. Сідак. Х., 2003. 500. Сідак Л. М. Проблеми аскетизму в духовному житті людини і суспільства: історія і сучасність: Монографія. Х., 2004.

- 33.Сідак Л. М. До визначення понять «розвиток», «саморозвиток», «саморозвиток особистості» Л. М. Сідак Теорія і практика управління соціальними системами Щоквартальний науково-практичний журнал. Харків: НТУ «ХП». 2006, № 2.
- 34.Фурман А.В. Проектування змісту та структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи Анатолій Васильович Фурман, Андрій Несторович Гірняк, Галина Степанівна Гірняк, Тамара Козлова Вітакультурна млина. - 2014. - Модуль 16.
- 35.Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. С. 38-45.
- 36.Ященко Л.Д. Особливості самооцінки Л.Д. Ященко Психолог. 2006. №5. С. 1014.

## ДОДАТКИ

Кореляційні зв'язки між шкалами методиками «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою), «Шкала самооцінки» та методикою діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі)

Шкали	Казанцева	Шкала самооцінки
Авторитарний	0.164	-0.136
Егоїстичний	0.11	-0.129
Агресивний	0.029	-0.059
Підозрілий	-0,360*	0,340
Покірний	-0,351*	0.258
Залежний	-0,388*	0.211
Дружелюбний	-0.007	-0.037
Альтруїстичний	-0.001	-0.093
Домінування	0,337*	-0.287
Дружелюбність	0.017	-0.059

\*кореляції значимі на рівні 0,05

**Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»**  
**(розроблена Г.М. Казанцевою)**

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

**Бланк запитань**

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.

15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

### **Підрахунок результатів.**

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

### **Інтерпретація**

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

### Методика «Шкала самооінки» (підлітковий, юнацький вік)

**Мета:** виявити рівень самооінки особистості.

**Необхідний матеріал:** тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

#### Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

**Інструкція:** «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноколи	Зрідка	Ніколи

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					

15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					



29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

### Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

### Інтерпретація результатів:

**Сума балів від 0 до 43** засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

**Сума балів від 43 до 86** вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

**Сума балів від 86 до 128** вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у

правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

### **Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі) .**

**Мета.** Методика призначена для вивчення стилю і структури міжособистісних відносин та їх особливостей, а також дослідження уявлень випробуваного про себе, своє «ідеальне Я», ставлення до самого себе. Методика дозволяє виявити зони конфліктів випробуваного.

**Інструкція.** «Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну і відзначте знаком + ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважні, намагайтеся відповідати як можна більш точно і правдиво ».

#### **Текст опитувальника**

- I. 1. Вміє подібатися.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
4. Уміє наполягти на своєму.
- II. 5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.

8. Може проявити байдужість.
- III. 9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.
- IV. 13. Любить поплакатися.
14. Часто печальний.
15. Здатний виявляти недовіру.
16. Часто розчаровується.
- V. 17. Здатний бути критичним до себе.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Охоче підпорядковується.
20. Лагідний.
- VI. 21. Вдячний.
22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.
23. Шанобливий.
24. Той, хто шукає схвалення.
- VII. 25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Доброзичливий.
28. Уважний і ласкавий.
- VIII. 29. Делікатний.
30. Той, хто схвалює.

31. Чуйний до закликів про допомогу.
32. Безкорисливий.
- I. 33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується в інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.
36. Любить відповідальність.
- II. 37. Впевнений в собі.
38. Самовпевнений і напористий.
39. Діловий, практичний.
40. Суперничає.
- III. 41. Стійкий і “крутий”, де треба.
42. Невблаганний, але неупереджений.
43. Дратівливий.
44. Відкритий і прямолінійний.
- IV. 45. Не терпить, щоб їм командували.
46. Скептичний.
47. На нього важко справити враження.
48. Образливий, скрупульозний.
- V. 49. Легко ніяковіє.
50. Не впевнений у собі.
51. Поступливий.
52. Скромний.
- VI. 53. Часто вдається до допомоги інших.

54. Дуже шанує авторитети.
55. Охоче приймає поради.
56. Довірливий і прагне радувати інших.
- VII. 57. Завжди люб'язний у спілкуванні.
58. Дорожить думкою навколишніх.
59. Товариський і уживчивий.
60. Добросердий.
- VIII. 61. Добрий, вселяє впевненість.
62. Ніжний і м'якосердий.
63. Любить піклуватися про інших.
64. Щедрий.
- I. 65. Любить давати поради.
66. Справляє враження значущості.
67. Начальницько наказовий.
68. Владний.
- II. 69. Хвалькуватий.
70. Гордовитий і самовдоволений.
71. Думає тільки про себе.
72. Хитрий і розважливий.
- III. 73. Нетерпимий до помилок інших.
74. Своєкорисливий.
75. Відвертий.
76. Часто недружелюбний.

- IV. 77. Озлоблений.
78. Скаржник.
79. Ревнивий.
80. Довго пам'ятає образи.
- V. 81. Самобичующий.
82. Соромливий.
83. Безініціативний.
84. Лагідний.
- VI. 85. Залежний, несамостійний.
86. Любить підкорятися.
87. Надає можливість іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу.
- VII. 89. Легко піддається впливу інших.
90. Готовий довіритися будь-кому.
91. Прихильний до всіх без вибору.
92. Всім симпатизує.
- VIII. 93. Пробачає все.
94. Переповнений надмірним співчуттям.
95. Великодушний і терпимий до недоліків.
96. Прагне допомогти кожному.
- I. 97. Прагне до успіху.
98. Чекає захоплення від кожного.
99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

II. 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).

102. Марнославний.

103. Егоїстичний.

104. Холодний, черствий.

III. 105. Уїдлиний, насмішуватий.

106. Злий, жорстокий.

107. Часто гнівливий.

108. Бездушний, байдужий.

IV. 109. Злопам'ятний.

110. Проникнутий духом протиріччя.

111. Упертий.

112. Недовірливий і підозрілий.

V. 113. Боязкий.

114. Сором'язливий.

115. Занадто підкоряється.

116. М'якотілий.

VI. 117. Майже нікому не заперечує.

118. Нав'язливий.

119. Любить, щоб його опікали.

120. Надмірно довірливий.

VII. 121. Прагне здобути прихильність кожного.

122. З усіма погоджується.

123. Завжди з усіма дружелюбний.

124. Всіх любить.

VIII. 125. Надто поблажливий до оточуючих.

126. Намагається втішити кожного.

127. Дбає про інших на шкоду собі.

128. Псує людей надмірною добротою.

**ОБРОБКА ДАНИХ..** Після того як випробуваний оцінить себе, підраховуються бали по кожному з 8 октантів психограми методики. Кожен плюс оцінюється в 1., таким чином, максимальна оцінка рівня - 16 балів.

- 1 октант: питання 1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
- 2 октант: питання 5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
- 3 октант: питання 9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
- 4 октант: питання 13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
- 5 октант: питання 17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
- 6 октант: питання 21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
- 7 октант: питання 25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
- 8 октант: питання 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограму.





Кожному з 8 октантів відповідає наступний тип міжособистісних відносин.

Отримані профільні оцінки наочно показують переважаючий стиль міжособистісних стосунків

### 1. Авторитарний

0-8 балів. Впевнений у собі, завзятий, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Має властивості керівника.

9-12. Домінантний, енергійний, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги, може бути нетерпимий до критики, йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер, всіх повчає, дидактичний стиль висловлювань, не схильний приймати поради інших, прагне до лідерства, командуванню іншими, сильна особистість з рисами деспотизму.

### 2. Егоїстичний

0-8 балів. Впевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до суперництва тип.

9-12. Самовдоволенний, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, переваги над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від думки більшості, і займати відокремлену позицію у групі.

13-16. Прагне бути над усіма, самозакоханий, розважливий. До навколишніх відноситься відчужено. Зарозумілий, хвалькуватий.

### **3. Агресивний**

0-8 балів. Упертий, завзятий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішуватий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірне завзятість, недружелюбність, жорсткість, ворожість по відношенню до оточуючих, нестриманість, запальність, агресивність, що доходить до асоціальної поведінки.

### **4. Підозрілий**

0-8 балів. Реалістичний в судженнях і вчинках, критичний по відношенню до оточуючих, скептик, неконформністю.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Розчарований у людях, замкнутий, скритний, образливий. Недовірливий до оточуючих, відчуває

труднощі в інтерперсональних контактах через підозрілості і боязні поганого ставлення. Свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, дуже підозрілий, вкрай уразливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

### **5. Покірно-сором'язливий**

0-8 балів. Скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підпорядковуватися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Покірний, схильний до самознищення, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

### **6. Залежний**

0-8 балів. Конформний, м'який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий, потребує визнання.

9-12. Слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з приводу, тому залежимо від інших, чужої думки, сверхконформний.

## **7. Дружелюбний**

0-8 балів. Схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовам, правилам і принципам хорошого тону у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити увагу і любов, товариська, виявляє тепло й дружелюбність у відносинах.

9-16. Доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, бути хорошим для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинуті механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

## **8. Альтруїстичний**

0-8 балів. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в жалі, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

9-16. Гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня маска, що приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники по кожному з октантів від 0 до 16 переносяться на психограмму. На відповідній номером октанта-координаті, на рівні, відповідному отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена дугою

внутрішня частина октанта заштриховується. Після того як відзначені всі отримані при обстеженні результати і заштрихована внутрішня, центральна, частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить якась подоба віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають переважному стилю міжособистісних відносин даного індивіда. Характеристики, що не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям. Показники, що перевищують 8 балів, свідчать про акцентуації властивостей, що виявляються даними Октант.

Бали, що досягають рівня 14-16, свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма Октант (0-3 бали) можуть бути результатом скритності і невідвертості випробуваного.

Перші чотири типи міжособистісних відносин - 1, 2, 3 і 4 - характеризуються перевагою неконформних тенденцій і схильністю до дез'юктивним (конфліктним) проявам (3,4), більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні власної точки зору, тенденцією до лідерства і домінування (1, 2).

Інші чотири октанта - 5,6,7,8 - представляють протилежну картину: переважання конформних установок, конгруентність у контактах з оточуючими (7,8), невпевненість у собі, податливість думці оточуючих, схильність до компромісів (5, 6).

За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками : домінування і дружелюбність.

Домінування =  $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$  Дружелюбність =  $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

У цілому інтерпретація даних повинна орієнтувати на переважання одних показників над іншими і меншою мірою - на абсолютні величини.