

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ
ВЗАЄМИН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала: студентка VI курсу

спеціальність 053 «Психологія»

Спеціалізація «Практична психологія»

Герасина Валерія Валеріївна

Науковий керівник: канд. психол. н.,

доц. Канівець Т. М.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ___

Від «___» _____ 2022 р.

Зав кафедри _____ доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Аналіз феномену самооцінки. Фактори формування самооцінки..	7
1.2. Розвиток самооцінки в підлітковому віці.....	17
1.3. Значення самооцінки у формуванні особистості підлітка.....	23
1.4. Міжособистісні стосунки дітей підліткового віку.....	30
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА.....	40
2.1. Характеристика та аналіз емпіричного дослідження.....	40
2.2. Результати дослідження за вибором методик.....	43
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. Міжособистісне спілкування підлітка реалізується як у спілкуванні з дорослими, так і у спілкуванні з однолітками. Їх роль у формуванні особистості підлітка є якісно різною. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій, то спілкування з однолітками є своєрідним випробуванням себе у особистісній сфері, що породжує специфічну моральну проблематику. Група однолітків, з якими спілкується дитина впливає на розвиток її особистості. Саме в умовах спілкування з однолітками дитина-підліток постійно зіштовхується з необхідністю застосовувати на практиці засвоєвані норми поведіння.

Взаємодія людини й групи має велике значення в будь-який віковий період, але особливе значення воно здобуває в підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості й батьківський авторитет заміщається авторитетом групи [23].

Важливим аспектом у розвитку міжособистісного спілкування відіграє і розвиток самооцінки підлітка. Вона дозволяє з позицій власного розуміння смислу критичне оцінити свої дії, вчинки, ставлення, емоційний стан, а також може викликати сумніви і незадоволення собою, потребами.

Самооцінка – це оцінка людиною себе, можливостей та якостей своїх, які людина набуває серед тих людей її оточують. Вона проявляється через поведінку та є основним регулятором у процесі життєдіяльності. Багато чого залежить від самооцінки: стосунки з іншими людьми, вимогливість і критичність до себе, що сильно впливає на ставлення до успіхів і невдач.

Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та подальший розвиток її особистості. Самооцінка – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від мінливих умов навколишнього середовища, вияв

самосвідомості особистості. Самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності та формування особистості на всіх етапах розвитку.

Аналіз підходів щодо вивчення різних науковців вказує на те, що підлітковий вік є важливим перехідним періодом від дитинства до дорослого життя. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах підлітка: інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст тіла, особистісні новоутворення тощо, породжують новий рівень його самосвідомості, потреби в самоствердженні, рівноправному та довірчому спілкуванні з однолітками та дорослими.

У підлітковому віці самооцінка дітей стосується в основному основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості та ін. Особливо в підлітковому віці формування самооцінки зазнає істотних змін і в ряді випадків потребує корекції.

Основним ядром індивідуальності є самооцінка особистості, яка багато в чому визначає життєві позиції підлітка, рівень його домагань і очікувань. Вона впливає на формування стилю поведінки і діяльність людини. Іншими словами, самооцінка визначає динаміку і спрямованість розвитку особистості. Переживання різноманітних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують ставлення людини до себе. Знання про себе в поєднанні з певним ставленням до себе складають самооцінку особистості.

В підлітковому віці особливу роль в психічному розвитку особистості відіграють міжособистісні стосунки, які поступово все більше диференціюються.

Як показують дослідження Дубровіної І.В., Захарової А.В., Фельдштейна Д.І., Юферевої Т.І. у підлітків починають формуватись більш численні групи не тільки з особистостями своєї статі, але й протилежної статі.

Залежність характеру і продуктивності всіх форм зовнішньої діяльності суб'єкта від його ставлення до себе неодноразово підтверджувалася в

психологічних дослідженнях та працях вітчизняних психологів: Г.С. Костюк, М. І. Пірен, С.Д. Максименко, Л.А. Терещенко, М.Л. Смульсон.

Зарубіжні психологи також зробили значний вклад у вивчення феномену самооцінки: К. Левін, К. Роджерс, У. Джемс, Ф. Хоппе.

У підлітковому віці виникають протиріччя між психологічними та соціальними новоутвореннями підлітка. На даному етапі розвитку починається переорієнтація із зовнішніх оцінок на самооцінку, зростає її роль у житті особистості. Це пояснюється зростанням пізнавальних здібностей підлітка, підвищенням інтересу до себе. Диференціюється зміст самооцінки, ускладнюється її структура, підвищується критичне ставлення до себе.

У цьому віці триває процес становлення і розвитку самосвідомості дитини. На відміну від попередніх вікових етапів, як і наслідування, воно змінює свою спрямованість і незабаром стає спрямованим на свідомість людини її особистісних якостей. Підвищення самосвідомості в цьому віці характеризується особливою увагою дитини до власних недоліків.

Саме в підлітковому віці починає формуватися справжня самооцінка – оцінка людиною себе з переважною опорою на критерії свого внутрішнього світу, визначеного власним «Я».

Об'єктом дослідження є особистісні характеристики підлітка.

Предметом дослідження є взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних взаємин у підлітковому віці

Метою даного дослідження є дослідження ролі самооцінки у формуванні особистості підлітків та її вплив на особливості сфери міжособистісних стосунків.

Основними завданнями є:

- вивчити та проаналізувати рівні самооцінки підлітка;
- дослідити особливості акцентуацій характеру у підлітковому віці;
- визначити вплив самооцінки підлітків та їх міжособистісні стосунки;

- визначити чинники та фактори, що впливають на рівень самооцінки у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: рівень самооцінки значуще впливає на сферу міжособистісних стосунків у підлітковому віці.

Для вирішення поставленої мети були використані **наступні методи:** аналіз наукової психологічної літератури, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації та її інтерпретація, спостереження та психодіагностичні **методики:**

- 1) методика Дембо-Рубінштейн;
- 2) методика Л. Шмішека;
- 3) ЕРІ Айзенка;
- 4) методика «Соціометрія».

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань), 5 рисунків, 4 таблиці та додатків. Повний обсяг роботи – 82 сторінок. У вступі розкрито актуальність досліджуваної проблематики. У першому (теоретичному) розділі розглянуто аналіз даної теми. У другому (емпіричному) розділі описано практичне значення та результати дослідження. Висновки містить загальну характеристику нашої теми, а також проаналізовано результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ДІТЕЙПІДЛІТКІВ

1.1. Аналіз феномену самооцінки. Фактори формування самооцінки

Важливим фактором розвитку правильної самооцінки є сприятливе становище серед однолітків, позиція позитивного балансу у стосунках, активна участь у соціальному житті класу, групи, належна успішність. У підлітковому віці дитина значно просувається в реалізації своєї особистості. Процес самопізнання складний і досить суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто неадекватні і нестабільні.

Самооцінка – це визначення місця серед інших людей, це оцінка людиною себе, якостей та своїх можливостей. Самооцінка може бути адекватною і неадекватною дійсності.

Неадекватна самооцінка, в свою чергу, поділяється на завищену і занижену. Як дуже висока, так і дуже низька самооцінка може викликати внутрішні конфлікти особистості. Завищена самооцінка часто викликає спротив з боку оточуючих, що породжує озлобленість, підозрілість, агресію і призводить до руйнування міжособистісних стосунків. Дуже низька самооцінка призводить до розвитку таких комплексів як: невпевненість у собі, викликає неповноцінність, формує тривожність та безініціативність [1].

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини формується неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та здібностей, своєї цінності для інших, а також впливає на результат загальної справи яку виконує особистість. Часто досить у таких випадках людина ігнорує невдачі, щоб зберегти звичну високу оцінку себе, своїх дій і справ. Відбувається різке емоційне «відштовхування» всього, що порушує «Я-образ».

Спотворюється сприйняття дійсності, ставлення до неї стає неадекватним – суто емоційним. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як підступ і відбувається заниження своїх результатів та знецінення своєї роботи. Невдача оцінюється як наслідок чиєїсь хитрості або несприятливих обставин, які жодним чином не залежать від дій самої особистості.

М. І. Пірен зазначає: «Будучи вираженням рівня домагань особистості, самооцінка виступає своєрідним чинником її активності, поведінки. Виражається як «можу» або «не можу» («Я є»))» [37].

Людина із завищеною, неадекватною самооцінкою не хоче визнавати, що все це є наслідком її власних помилок, ліні, відсутності певних здібностей знань, або неправильної поведінки, що призводить до емоційного неадекватно стану, основною причиною якого є збереження сформованого стереотипу переоцінки своєї особистості.

Якщо висока самооцінка пластична, вона змінюється відповідно до реального стану речей – зростає при успіхах і знижується при невдачах, що істотно сприяє розвитку особистості. Особистість змушена багато працювати і викладатися максимально для досягнення цілей, розвивати свою волю і здібності [29].

Оскільки самооцінка формується під впливом оцінки оточуючих і, ставши стійкою, дуже важко змінитися, змінити її можна шляхом зміни ставлення оточуючих (однолітків, співробітників, викладачів, родичів). Тому, важливість самооцінки залежить від людей які оточують особистість, які оцінюють усю ту роботу та поведінку яку вона демонструє. Для розвитку самооцінки людини дуже важливо, щоб інші люди повірили у неї і допомогли «підняти» цю неадекватну самооцінку занижену, повірити у себе, у можливості свої та цінувати свою гідність [40].

На формування самооцінки впливають думки, оцінки інших людей, якісь (досить хаотичні) отримані людиною психологічні знання. Але визначальними факторами формування самооцінки є:

- реальні успіхи, досягнення в діяльності людини – це перше;
- самооцінка визначається рівнем вимог, які людина ставить до себе – це друге.

У. Джеймс, американський психолог у свій час встановив формулу самооцінки, то вона має такий вигляд:

САМООЦІНКА = УСПІХ / РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ

На його думку «успіх» – це те, що я отримав, а «рівень домагань» – те, що хотів отримати, або те, на що розраховував. Самооцінка особистості багато в чому залежить від рівня вимог, від того як людина відчуває себе і проявляє свої здібності та здатністю досягати успіхів [17].

Самооцінка виконує регулятивну та захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Рівень домагань, спрямованих на майбутню діяльність підлітків, тісно пов'язаний із самооцінкою.

Відомий науковець, Фрідріх Хоппе (1899-1976), австрійський психолог, який зазначав, що рівень домагань визначається за двома протилежними тенденціями: підтриманням свого «Я», самооцінки на максимально можливому рівні, прагненням до досягнення успіху; зниження вимогливості, прагнення уникнути невдач, щоб не завдати шкоди самооцінці [32].

Самооцінка являється досить складним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей людини. Через неї відображається багато різних аспектів, а саме: людина дізнається про себе від інших, і власну діяльність, спрямовану на усвідомлення своїх вчинків і особистих якостей.

Відношення людини до себе є найновішим утворенням у світосприйнятті і займає особливо важливе місце у структурі особистості [40].

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою самоствердженні, яка визначається співвідношенням її реальних досягнень з тим, на що претендує людина, яку мету вона ставить перед собою – рівнем домагань. У своїй практичній діяльності людина зазвичай прагне досягти таких результатів, які відповідають її самооцінці, сприяють її зміцненню та нормалізації. Суттєві зміни самооцінки виникають, коли досягнення асоціюються суб'єктом діяльності з наявністю або відсутністю необхідних здібностей [12].

Функції самооцінки і самоповаги психічного життя особистості полягають у тому, що вони є внутрішніми умовами регуляції поведінки і діяльності людини, завдяки яким відбуваються включення самооцінки у структурні елементи мотивації діяльності людини які постійно співвідносять свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності [38].

Відповідно до звичайного цілісного сприйняття людини єдність почуттів, розуму і волі, прояви самооцінки можуть бути представлені емоційною, пізнавальною і вольовою формами.

Поведінкова форма самооцінки виділяється на соціально-психологічному рівні. Вона як частина самосвідомості допускає не тільки функцію саморегуляції поведінки, а й дві інші: психологічний захист і когнітивну (пізнавальну) функцію [12].

Німецький науковець К. Левін вважав: «Формування самооцінки залежить від рівня домагань особистості. Рівень домагань формується у процесі конкретної діяльності та у його формуванні, що впливає на успіх і неуспіх» [18].

Самооцінка не є чимось постійним, властивим особистості. Її формування відбувається у процесі міжособистісної взаємодії та активно відображається у діяльності. Суспільство дуже впливає на формування самооцінки особистості. Ставши стабільною, самооцінка сильно змінюється,

але її можна змінити. Ставлення оточуючих людей формує у людини рівень її самооцінки і дуже залежить від рівня оцінювання цих людей.

Адекватні вчинки у різних ситуаціях взаємодії з різними людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації.

Деформована самооцінка – це вже умова соціальної дезадаптації, що негативно вплине на розвиток особистості [45].

Самооцінка розвивається шляхом поступового занурення (інтерналізації) зовнішніх оцінок, що виражають вимоги сім'ї та вимоги людини до себе. У міру формування та зміцнення самооцінки підвищується здатність утверджувати та відстоювати свою життєву позицію.

Найбільш чутливими етапами становлення особистості та її соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий вік є завершальним етапом первинної соціалізації. Основними інститутами соціалізації виступають сім'я і школа, відповідно батьки, однолітки і вчителі [39].

Провідним мотивом у формуванні самооцінки є прагнення утвердитися в колі однолітків, завоювати авторитет, повагу та увагу однолітків. У той же час ті, хто високо цінує себе, висувають високі вимоги і в спілкуванні, намагаючись їм відповідати, тому що вважають погану репутацію в колективі нижче своєї гідності. Для юнака характерно прагнення зберегти в групі такий статус, який підтримує його високу самооцінку [19].

Накопичені людиною знання про себе, а також сформована на основі таких знань глобальна самооцінка дозволяють сформувати багатовимірне утворення, яке називається «Я-Концепція», що є основою особистості.

«Я-Концепція» – це система знань людини про себе, усвідомлення свого власного «Я». Вона будує взаємодію з іншими людьми, регулює свою поведінку та діяльність. При цьому «Я-концепція» являє собою набір описових знань про себе, а самооцінка передбачає оціночний компонент. Наприклад, усвідомлення людиною того, що вона сангвінік за

темпераментом, є частиною її «Я-концепції», але ця властивість не враховується в плані оцінки [9].

У людини є кілька образів «Я», які змінюють один одного. Знання індивіда про себе в даний момент, в момент самого досвіду, позначається як «Справжнє Я». Крім того, людина має знання про те, якою вона має бути, щоб відповідати власним знанням про ідеал, так званий «Я-ідеал» [3].

Психологи розглядають самооцінку з різних точок зору.

На думку американського психолога К. Роджерса, гуманістичного психолога: «Самооцінка – це вираження внутрішньої суті людини. Якщо людина має адекватну самооцінку, то її самовираження приносить їй щастя та успіх»[19].

Розрізняють загальну та приватну самооцінку. Приватною самооцінкою буде, наприклад, оцінка деяких деталей своєї зовнішності, індивідуальних рис характеру. Загальна або глобальна самооцінка відображає схвалення або несхвалення, яке людина відчуває по відношенню до себе.

Крім того, також є актуальна, що означає – вжедосягнуто і потенційна, що означає – людина здатна до досягнення мети. Вона, як правило є рушійною силою до рівня домагань. Оцінюючи себе адекватно і неадекватно (переоцінювати або недооцінювати свої успіхи, досягнення).

Самооцінка може бути високою або низькою, відрізнитися ступенем стійкості, незалежності, критичності. Нестабільність загальної самооцінки може виникати внаслідок того, що формують її приватні оцінки знаходяться на різних рівнях стійкості та адекватності. Крім того, вони можуть по-різному взаємодіяти один з одним: бути узгодженими, взаємно доповнювати один одного або суперечити, конфліктувати [30].

Вони часто розглядають самооцінку: адекватну, неадекватну, відповідну, невідповідну реальним досягненням і потенційним можливостям особистості. Так само самооцінка різниться за рівнем – висока, середня, низька [30].

Оптимальна, адекватна самооцінка— це співвідношення своїх можливостей і здібностей, критичність до себе, реальні оцінювання своїх невдач та успіхів, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна реалізувати на практиці. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїх мірок, а й намагається передбачити, як до цього ставляться інші люди: колеги по роботі, родичі. Іншими словами, адекватна самооцінка є результатом постійного пошуку реальної міри, тобто без зайвої переоцінки, але й без надмірної критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій [41].

Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки тим, у кого вона є, але й оточуючим, тим людям, які в різних ситуаціях виробничих, побутових та інших – знеюспілюються. Конфліктні ситуації, в які потрапляє людина, дуже часто є наслідком її неправильної самооцінки [30].

На практиці розрізняють два типи низької самооцінки: низька самооцінка в поєднанні з низьким рівнем домагань (тотально занижена самооцінка) і поєднання низької самооцінки з високим рівнем домагань. У першому випадку людина схильна перебільшувати свої недоліки, і, відповідно, вважати досягнення заслугою інших людей або приписувати їх простому везінню. Другий випадок, названий «афектом неадекватності», може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, внутрішньої тривоги особистості. Такі люди прагнуть у всьому бути першими, тому будь-яка ситуація перевірки своєї компетентності оцінюється ними як загрозна і часто виявляється дуже важкою емоційно. Людина з другим типом низької самооцінки, як правило, характеризується низькою оцінкою оточуючих [7].

Занадто висока самооцінка призводить до того, що людина переоцінює себе і свої можливості. Внаслідок цього у неї виникають безпідставні претензії, найчастіше не підтримані оточуючими. Відчувши таке

«відторгнення», індивід може замкнутися в собі, руйнуючи міжособистісні стосунки.

Знання самооцінки людини дуже важливо для встановлення з нею стосунків, для нормального спілкування, в яке люди, як соціальні істоти, неминуче включені [37].

Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають як на емоційний стан, так і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям, стосунками з оточуючими. При цьому сама самооцінка також залежить від описаних вище факторів. Формування особистості індивіда та його окремих структурних компонентів, зокрема, самооцінки як складових образу «Я» не можна розглядати у відриві від суспільства, в якому він живе, від системи відносин, у які він включений [39].

Психологи стверджують: існує чотири основні джерела оціночних суджень, які можуть істотно вплинути на самооцінку підлітка:

- а) сім'я;
- б) шкільний клас;
- в) референтна група;
- г) інтимно-особистісне спілкування [32].

Таким чином, самооцінка людини формується насамперед у результаті її активної взаємодії з навколишнім середовищем, насамперед із соціумом [16].

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто зі знанням того, ким людина хотіла б бути. Той, хто насправді досягає характеристик, які визначають для нього ідеальний «Я-образ», повинен мати високу самооцінку. Якщо людина відчуває розрив між цими характеристиками та реальністю своїх досягнень, її самооцінка, швидше за все, буде низькою [4, 6].

Ще один фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на дану людину. Іншими словами, людина схильна оцінювати себе так, як їй здається, що її оцінюють інші.

Природа і формування самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї особистості. Вона відчуває задоволення не від того, що робить щось добре, а від того, що вибрала певну справу і робить це добре. Загалом картина виглядає так, що люди докладають більше зусиль, щоб якомога успішніше «вписатися» в структуру суспільства.

Слід підкреслити, що самооцінка, незалежно від того, чи базується вона на власних судженнях людини про себе чи на інтерпретаціях суджень інших людей, індивідуальних ідеалів чи культурно встановлених стандартів, завжди має суб'єктивний характер [8].

Можна виділити такі рівні розвитку самооцінки:

Перший рівень розвитку самооцінки можна назвати процесуально-ситуаційним. На цьому рівні самооцінки людина не встановлює зв'язку між своїми вчинками та якостями особистості. Своє «Я» він оцінює лише за певними безпосередніми зовнішніми результатами діяльності. У зв'язку з тим, що ці результати не обов'язково адекватні особистісним можливостям людини і можуть бути цілком зумовлені збігом зовнішніх обставин, самооцінка має тенденцію до упередженості. Спонтанність, випадковість і суперечливість зовнішніх ситуацій сприяють тенденції до нестійкості самооцінки. Самозміна на цьому рівні самооцінки має характер самокорекції вчинків, коли людина вирішує виправитися. Мається на увазі ще не розвиток якостей особистості, а лише виконання певних дій або відмова від інших [13].

Другий рівень розвитку самооцінки якісно можна назвати ситуативним. Для нього характерно, що людина встановлює прямі зв'язки між своїми вчинками та якостями, тобто вчинок (ототожнює окрему дію з наявністю (відсутністю) відповідної якості).

Людина не абстрагує якість від вчинку і не усвідомлює, що якість особистості виражається набагато багатше і складніше, ніж окремий акт поведінки. У цьому випадку людина ототожнює засвоєння якості з фактором конкретного вчинку, прагне обмежити програму самовиховання окремими дискретними актами поведінки. Випадкові коливання самооцінки сприяють ситуативному характеру самовиховання.

Третій рівень можна назвати якісно консервативним. Він характеризується допусканням прямих, формальних зв'язків між діями та якостями особистості. Якість особистості абстрагується людиною від конкретного вчинку, постає в її свідомості як самостійна об'єктивна реальність.

Усвідомлення того, що конкретний вчинок не означає засвоєння відповідної йому якості, руйнування лінійних зв'язків між ними, недостатнє усвідомлення нових складних зв'язків між властивостями особистості та поведінкою призводять до певного відокремлення у свідомості людини її внутрішнього світу від безпосередньої практичної поведінки.

Четвертий рівень можна назвати якісно динамічним. Характеризується усвідомленням складних зв'язків між якостями особистості та вчинками. Долається відрив внутрішнього світу від безпосередньої поведінки.

Самооцінка має тенденцію до об'єктивності, динамічна відповідно до змін у внутрішньому світі людини і водночас стабільно відображає реальний рівень розвитку якостей особистості. Самооцінка особистості дається з урахуванням її ставлення до самовиховання. Самовиховання стає цілком усвідомленим, планомірним і активним процесом [13].

Отже, самооцінка як найважливіша складова цілісної самосвідомості особистості є необхідною умовою гармонійних стосунків людини як із самою собою, так і з іншими людьми, з якими вона спілкується та взаємодіє [31].

1.2. Розвиток самооцінки в підлітковому віці

Така якість особистості, як самооцінка, має великий вплив на всі сторони життя і поведінки людини.

У підлітковому віці ставлення до себе проходить на тлі підвищеної емоційності, вразливості, тривожності, дрібниць. Підліток ще не вміє правильно ставитися до себе, до своїх здібностей, як до позитивних, так і до негативних якостей особистості[23].

Самооцінка підлітка формується під впливом оточуючих: батьків, учителів, друзів, психологів, а також результатів власної діяльності. Самооцінка, яка є узагальненою самооцінкою особистості, є мірою сприйняття себе в цілому, базується на значущих самооцінках.

Р. Бернс зазначає «Самооцінка– забезпечує добре володіння технікою соціальних контактів, дозволяє індивіду показати свою цінність, не докладаючи особливих зусиль. Дитина має спроможність до співробітництва. Усе це створює міцну основу щодо його соціального розвитку» [8].

Початок ХХ ст. психолог У. Джеймс у свої працях встановив залежність самооцінки та рівня домагань: «Самооцінка – це оцінка себе, своєї діяльності, свого становища в певній групі чи організації та в колі друзів, а також свого ставлення до оточуючих, і не менш важливим є критичне ставлення до своїх здібностей і можливостей» [44].

Термін «самооцінка» ототожнюється з терміном «самоповага». Самооцінка показує, як людина оцінює себе по відношенню до окремої ознаки, а самооцінка – це загальна оцінка.

Самооцінка формується з дитинства в процесі спілкування за такими етапами:

- увага з боку дорослих;
- співпраця з ними;
- почуття поваги з їхнього боку;

- взаєморозуміння.

Від ставлення дитини до себе залежатимуть стосунки дитини з батьками на кожному з етапів самооцінки.

Якщо батьки невинувато підкреслюють реальні та уявні досягнення дитини, це спричинить формування завищеної самооцінки та рівня домагань. І навпаки, недовіра батьків до можливостей дитини категорично пригнічує норму дитячого негативізму, може призводити до виникнення у дитини відчуття слабкості, неповноцінності та заниженої самооцінки.

Формування самооцінки триває в шкільні роки:

- Специфічні оцінки вчителів і оточення.
- Успішність у навчанні має сприяти формуванню адекватної самооцінки.

А для кращого формування самооцінки, вчитель повинен дати можливість учневі самому оцінити свою відповідь і рецензувати її з відповідями інших учнів. Вона застосовується як в теоретичних так і в практичних частинах знань, умінь і навичок. А для того щоб учневі легше було визначитись, його та інших учнів ознайомлюють з нормами і критеріями оцінювання знань, умінь і навичок. Кожна людина має сформовані свої рівні самооцінки, а також у період життя формуються і рівні домагань.

Вітчизняний психолог Г.С. Костюк зазначав: «Людина є частиною як біологічної, так і соціальної системи. Дві ці системи активно впливають на формування особистості. Підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість. На межі молодшого шкільного віку і підліткового відбувається криза самооцінки. Помічено різкий зріст незадоволеності собою» [24].

Було встановлено, що в підлітковий період формується уміння оцінювати себе не тільки через вимоги авторитетних дорослих, а й через власні вимоги.

До кінця підліткового періоду самооцінка може стати значним регулятором поведінки індивіда. Змінюється, порівняно з молодшим шкільним віком, значущість різних якостей особистості. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на якості, які проявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та іншого стають морально-психологічні особливості особистості, що проявляються у взаєминах з іншими [31].

Виділяють такі стадії розвитку самооцінки підлітка:

- стадія 10-11 років (підлітки підкреслюють свої недоліки, вони глибоко переживають невміння оцінити себе, переважає критичне ставлення до себе);
- стадія 12-13 років (актуалізується потреба в самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості);
- стадія 14-15 років (виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе в теперішній час, підліток зіставляє свої властивості з нормами)[34].

Фаза індивідуалізації в підлітковому віці характеризується уточненням і розвитком знань про самого себе – активним формуванням образу «Я».

Підлітковий вік – це період інтенсивного становлення самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, у тому числі на складний світ своїх переживань, потреби пізнання себе як особистості. Криза самооцінки виникає на межі молодшого шкільного і підліткового віку. Помічено різке зростання невдоволення собою [24].

Науковцями встановлено, що в підлітковому віці формується вміння самооцінювати не тільки через вимоги авторитетних дорослих, а й через власні вимоги.

До кінця підліткового віку самооцінка може стати значущим регулятором поведінки особистості. Значущість різних якостей особистості змінюється порівняно з молодшим шкільним віком. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на якості, які виявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та інших є морально-психологічні особливості особистості, що проявляються у взаєминах з оточуючими [14].

Головним критерієм самооцінки стають морально-психологічні аспекти стосунків. Зміст і характер Я-образу безпосередньо залежать від ступеня включеності учня в різні види діяльності та від досвіду спілкування з однолітками і дорослими.

Ф. Зімбардо зазначає: «Провідним центральним психічним новоутвором підлітка стає почуття дорослості й самосвідомість, потреба усвідомити себе як особистість. У підлітка виникає інтерес до свого внутрішнього життя, якостям власної особистості, потреба в самооцінці, зіставленні себе з іншими людьми. Потреба самосвідомості виникає із практичної діяльності, визначається зростаючими вимогами дорослих колективів й потребою оцінити свої можливості, для того, щоб знайти своє місце в колективі» [19].

Спочатку самосвідомість підлітка ще будується на судженнях оточуючих – дорослих(вчителів і батьків), колективу, друзів. Молодший підліток ніби дивиться на себе очима інших. Підростаючи, дитина починає більш критично ставитися до оцінок дорослих, для неї важливі як оцінки однолітків, так і власні знання про ідеал; крім того, починає проявлятися схильність до самостійного аналізу та оцінки особистості [31].

Але оскільки підліток ще не володіє достатньою здатністю правильно аналізувати власні особистісні прояви, на цьому ґрунті можливі конфлікти, породжені протиріччям між рівнем домагань підлітка, його думкою про себе

та його реальним становищем у колективі, ставлення до нього з боку дорослих і однолітків. Встановлено, що діти, які негативно сприймаються однолітками, мають нижчу самооцінку, і навпаки [21].

Таким чином, лише в підлітковому віці починає формуватися справжня самооцінка – оцінка людиною себе з переважною опорою на критерії свого внутрішнього світу, детермінованого власним «Я». Це не означає, що оцінка інших більше не має значення: вона просто перестає відігравати домінуючу роль у нормі.

Кін І.С. у своїх працях так описав розвиток самосвідомості та образу «Я»: «Дитина росте, змінюється, набирається сил до перехідного віку, але це не викликає у неї бажання самоаналізу. Якщо це відбувається зараз, передусім тому, що фізичне дорослішання є водночас і соціальним симптомом, ознакою дорослішання, дорослішання, яке помічають і уважно спостерігають оточуючі, дорослі та однолітки. Суперечлива позиція підлітка, зміна його соціальних ролей а рівень домагань – це те, що насамперед актуалізує питання: «Хто я?»» [46].

У цей період відбувається перехід від зовнішнього управління до самоврядування. Однак у підлітків ми спостерігаємо лише початок цього процесу, повний розвиток якого припадає на юнацький, ранній і дорослий періоди життя. У підлітковому віці людина переглядає багато цінностей, в основному орієнтуючи свої смаки і зразки на референтну групу [9].

Підлітковий вік – складний життєвий етап для дитини. У цьому віці думка однолітків стає важливішою за думку дорослих. Однак ця думка не завжди втішна, в результаті страждає самооцінка підлітка. І завдання батьків – допомогти дитині підвищити свою самооцінку.

Самооцінка підлітка починає формуватися в ранньому дитинстві, але саме в підлітковому віці дитина починає повноцінно усвідомлювати себе як частину суспільства. В ідеалі самооцінка підлітка проходить кілька етапів: від повного ігнорування себе і своїх здібностей до формування адекватної

самооцінки – об'єктивного ставлення до своїх якостей, здібностей і можливостей.

Проблеми з самооцінкою у підлітка можуть виникнути через те, що він постійно порівнює себе з іншими людьми. Батьки повинні пояснити йому, що всі люди різні: комусь більше вдається одне, комусь інше. Те, що він відрізняється від когось, не означає, що він гірший. Він просто інший.

Багато науковців вказують на те, що свої слова важливо підкріплювати діями: ніколи не порівнюйте дитини з його друзями або просто однолітками, особливо якщо це порівняння не на його користь. Підлітки дуже чутливі до критики, вони болісно сприймають зауваження на свою адресу, тому висловлювати критику в адресу підлітка потрібно дуже м'яко, бажано – поєднуючи її з похвалою, щоб «підсолодити пігулку» [35].

Крім того, самооцінка підлітка тісно пов'язана з його успіхами в навчанні. Часто в середній школі успішність дітей падає не тільки через те, що вони набагато більше зацікавлені у спілкуванні з однолітками, ніж у розв'язуванні рівнянь чи вивченні неправильних дієслів, а й через невпевненість у власних силах. Якщо низька самооцінка підлітка пов'язана з тим, що він не може реалізувати себе в шкільному колективі, йому можна запропонувати записатися в якийсь гурток, клуб або секцію, де він зможе знайти нових знайомих, які поділяють його інтереси. Можливо, в компанії однодумців йому буде легше розкритися і відчутти «приналежність». Крім того, важливу роль у піднятті самооцінки відіграє успіх в улюбленому хобі. Тому групу підлітків слід обирати самостійно, виходячи зі своїх інтересів: не потрібно наполягати на бальному танці, якщо ваша дитина мріє малювати або грати на гітарі [30].

Отже, в підлітковому віці дитина значно просувається в реалізації своєї особистості. Процес самопізнання складний і досить суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто неадекватні і нестабільні. У підлітків ще не сформований повний образ себе.

1.3. Значення самооцінки у формуванні особистості підлітка

Психологічні дослідження показують характерність особливостей самооцінки яка впливає, як на емоційний стан, так і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, а також і на стосунки з оточуючими.

Л.І. Божович, у своїх дослідженнях та концепціях, щодо вивчення самооцінки молодших школярів зазначає: «Самооцінка залежить від багатьох факторів. Ставлення людини до себе є однією з фундаментальних властивостей її особистості» [12].

Теоретично самооцінка починає формуватися в ранньому віці. Але тільки в підлітковому віці починає формуватися справжня самооцінка – оцінка людиною самої себе, де перевага віддається критерію свого внутрішнього світу, визначеного власним «Я». Одним із головних є те, що в підлітковому віці людина виходить у якісно нову соціальну позицію, в якій формується й активно розвивається свідомість і самосвідомість особистості. Відбувається поступовий відхід від прямого копіювання оцінок дорослих, посилення опори на внутрішні критерії. Сформованість самооцінки є характерною рисою особистості підлітка.

Самооцінка – складова самосвідомості, яка включає поряд із самопізнанням оцінку людиною своїх фізичних властивостей, здібностей, моральних якостей і вчинків. Незважаючи на численні дослідження самооцінки в дитинстві, деякі дослідники схильні вважати її новинкою підліткового періоду. Вони стверджують, що самооцінка є досить пізнім вихованням і початок її реального впливу часто датується лише підлітковим віком.

Дослідники однак є в характеристичі особливостей самооцінки дітей цього віку, відзначаючи її ситуативний характер, нестійкість, схильність до зовнішніх впливів у молодшому підлітковому віці та велику стійкість, багатогранність охоплення різних сфер життя у старшому підлітковому віці.

Наявність позитивної оцінки створює у дітей переживання емоційного благополуччя, що є необхідною умовою нормального формування особистості.

Е. Серебрякова своїх дослідженнях неодноразово досліджувала і зазначала: «У дітей формується самооцінка, яка поступово до кінця підліткового віку починає набувати для них не меншу, а часом навіть більшого значення, ніж оцінка оточуючих» [27].

Дослідниця Є. Савонько у лабораторії спеціально провела дослідження, щоб спробувати з'ясувати вікову динаміку співвідношення спрямованості дітей на оцінку та самооцінку. У дослідженні взяли участь учні III, VI та IX класів. Дані збирали експериментально, а в якості методу використовували методику вивчення рівня домагань Ф. Хоппе, модифіковану потім Е. Серебрякова та М. Неймарк; цим методом Є. Савонько адаптувала для цілей свого дослідження. Учні пропонувалися кмітливі завдання різної складності, де показником орієнтації учня на оцінку чи самооцінку був вибір завдань тієї чи іншої складності в різних експериментальних умовах (з оцінкою чи без неї) [56].

Вченому вдалося диференціювати вікову динаміку, результати дослідження якої показали, що вже в молодшому шкільному віці близько половини учнів орієнтовані на самооцінку, а більш вагомий результат у цьому відношенні спостерігається в підлітковому віці (у 6 класі). Підлітковий вік – період оптимального розвитку самооцінки.

У своїх досягненнях М. Неймарк експериментально показав, що нездатність відповісти власним домаганням призводить підлітків до дуже гострих афективних переживань. У цьому, а також у «клінічних» дослідженнях окремих школярів було виявлено «механізм» такого роду переживань, що дозволяє зрозуміти, чому саме в підлітковому віці ці переживання стають (порівняно з попередніми віками) значно сильнішими, стійкішими і гострий. Виявилось, що для виникнення гострих афективних

переживань необхідне характерне співвідношення певних психологічних компонентів: у дітей повинна бути достатньо висока і стійка самооцінка, прагнення до самоствердження і відсутність можливостей, які можуть забезпечити їх успіх. Іншими словами, для виникнення гострого афективного переживання необхідна невідповідність між можливостями дитини та рівнем її домагань [10].

Важливість «Механізму» виникнення цих афективних переживань полягає в зіткненні різноспрямованих афективних тенденцій і неможливості задовольнити одну з них без шкоди для іншої. З одного боку, є прагнення дитини до певного рівня досягнень. Цей рівень (інакше відомий як рівень домагань) визначається стабільною самооцінкою та необхідністю її збереження. З іншого боку, факт невдачі вимагає від дитини зниження цієї самооцінки. Згідно з даними, отриманими в ході дослідження, в цих умовах школярі, особливо підлітки, щоб убезпечити себе, як правило, відкидають (не допускають у свою свідомість) невдачу, яка їх спіткала. Свою невдачу вони пояснюють будь-якими незалежними від них причинами, щоб не визнати свою неспроможність. Таким чином створюються неадекватні переживання, неадекватна поведінка, «непроникність» до досвіду, а отже, й до педагогічних впливів інших.

Зрозуміло, чому ці явища у підлітків виражаються особливо інтенсивно, ці переживання пов'язані з цілим комплексом характерних для цього віку ознак: інтенсивним розвитком самооцінки, рівнем домагань, наявністю прагнення до самоствердження; і це ті компоненти, які породжують афективний конфлікт і афект неадекватності[39].

Важливість і роль самооцінки в підлітковому віці посилюється також тим, що гострі афективні переживання справляють вирішальний вплив на формування характеру. Дослідження показують, що діти з афективними переживаннями, які виникли на ґрунті конфлікту між самооцінкою дитини та її домаганнями, водночас мають відповідні афективні форми поведінки.

Вони схильні до гіпертрофованих і неадекватних реакцій, вони вразливі, агресивні, недовірливі, підозрілі, вперті і т. д. Це псує їх стосунки з оточуючими, робить їх незговірливими і важкотерпимими в колективі.

Тривале збереження такого виду поведінки і таких стосунків з людьми призводить до того, що зазначені афективні форми поведінки закріплюються і можуть стати стійкими рисами характеру [33].

Дітям підліткового віку властиві негативні риси характеру, які виникають на основі афекту неадекватності, пов'язаного з несприятливим співвідношенням домагань підлітка з його можливостями.

Проте описані випадки протиріч між самооцінкою та рівнем домагань дитини, з одного боку, та її можливостями, з іншого, зовсім не характерні для формування особистості навіть у підлітковому віці. Навпаки, поява стійкої самооцінки, а також стійких ідеалів, в яких втілюються запити школярів, щодо моральної сфери та якостей їх особистості стають найважливішими чинниками їх розвитку до кінця підліткового віку. А це означає, що в зазначений період все більшого значення починають набувати внутрішні фактори розвитку, які визначають новий тип стосунків між дитиною та середовищем: підліток уже стає здатним до самостійного розвитку шляхом самовиховання та самоосвіти [10].

Особливості самооцінки впливають на всі сторони життя підлітка: емоційне благополуччя і стосунки з оточуючими, розвиток творчих здібностей і успішність у навчанні. При заниженій самооцінці підліток недооцінює свої можливості і прагне виконувати лише найпростіші завдання, що заважає його самоствердженню. Чим вище ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у власні сили, в успішне завершення починань і досягає успіху.

Однак неадекватно завищена самооцінка може служити і джерелом особистих проблем. Крім того, самооцінка є яскравим індикатором можливих психологічних проблем окремих учнів та стосунків у колективі. Оскільки

референтною групою для підлітка в більшості випадків є шкільний колектив, проблеми в навчальній діяльності найчастіше виникають саме через неадекватний статус підлітка в групі в поєднанні (а також внаслідок або внаслідок) неадекватного «Я – повага».

На думку багатьох вчених «Характеризуючи процес розвитку самосвідомості у підлітків, проводить його через ряд ступенів – від наївного невідання щодо себе до все більш визначеною і іноді різко що хитається самооцінці. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків усе більше переноситься від зовнішнього боку особистості до її внутрішній стороні, від більш-менш випадкових рис – до характеру в цілому. З цим пов'язані усвідомлення – іноді перебільшене – свого своєрідності і перехід до духовних, ідеологічних масштабами самооцінки. У результаті людина самовизначається як особистість на більш високому рівні» [63].

Багато дослідників відзначають поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці. Р. Берні пояснює: «Самооцінка є центральною у вихованні особистості. Вона значною мірою визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором її поведінки та діяльності. Хоча, звичайно, слід усвідомлювати той факт, що самооцінка не є даністю, споконвічно властивою особистості. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії» [16].

Суспільство дуже впливає на формування самооцінки особистості. Ставлення людини до себе є найновішим утворенням у системі відносин людини зі світом. Але незважаючи на це (а може, саме тому), самооцінка займає особливе місце в структурі особистих стосунків.

Статеві відмінності є характерними на цьому етапі розвитку. Важливо відзначити, що передача знань про інших собі у дівчаток не перевищує, а може й відстає від подібної здатності у хлопчиків-підлітків. Адекватна самооцінка – це реалістична оцінка людиною себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Адекватна самооцінка дозволяє суб'єкту

критично ставитися до себе, правильно співвідносити свої сили з завданнями різної складності і з вимогами оточуючих. Завищена самооцінка – ценеадекватне завищення суб'єктом самооцінки. Низька самооцінка – ценеадекватна недооцінка себе суб'єктом. Психологічна стійкість – цестійкість особистості до впливу соціального середовища, у тому числі до впливу суб'єктів міжособистісної взаємодії.

Науковці В. Кваде, В. Трусов представили дані про показники різних типів самооцінки підлітків. На їхню думку: «Пророкують достовірно сильна спрямованість підлітка на майбутню професію та висока оцінка вчителем виконання норм моральної поведінки. Завищена самооцінка у підлітка зумовлена низькою оцінкою його поведінки однолітками, а низька самооцінка зумовлена низькою психологічною стійкістю» [37].

Динаміка самооцінки. Найбільш помітні зміни у змістовній частині самооцінки підлітків. Це пояснюється тим, що саме в цей досить короткий за тривалістю період спостерігається різкий перехід від уривчастого і недостатньо ясного бачення себе до відносно повної, всебічної «Я-концепції». Так, кількість якостей, які реалізує в собі старший підліток, вдвічі більше, ніж у молодших школярів.

Старшокласники в самооцінці вже здатні охопити практично всі сторони власної особистості – їхня самооцінка стає все більш узагальненою. Крім того, їхні судження про свої недоліки також покращуються. Судження підлітків про себе передають яскраве тло їхнього настрою, відчуття радості буття.

Підлітки розкривають себе в категоріях, які відображають їх навчальну діяльність, улюблені заняття, інтереси, хобі. Вони зосереджені на ідеальній самооцінці, але розрив між їх реальною та ідеальною самооцінкою не травмує багатьох із них. У різних дослідженнях помічено, що в змісті самооцінки підлітків переважають основні моральні риси – доброта, чесність, справедливість. Досить високий рівень самокритичності підлітків дозволяє їм

розпізнати в собі багато негативних якостей і усвідомити необхідність їх позбутися.

Важливу роль відіграє на даному етапі формування особистості амбівалентність, яка характеризується внутрішньо-суперечливим емоційним станом або переживанням, яке пов'язане з двоїстим ставленням до чогось, а також відбувається одночасним прийняттям і відкиданням. Таким чином, комунікативні, вольові та інтелектуальні якості є для молодшого школяра найбільш значущими і усвідомленими якостями свого «Я», що дозволяє розглядати їх як основу ціннісного ставлення підлітка до самого себе.

При цьому самопізнання, формування самоповаги, здійснюється у нього насамперед під впливом тих людей із кола найближчого спілкування, які розуміються ним як носії саме цих якостей, розвинених у нього. еталонний рівень.

1.4. Міжособистісні стосунки дітей підліткового віку

Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, що об'єктивно проявляються в характері способів взаємних впливів, які здійснюють люди один на одного в процесі сумісної діяльності і спілкування.

Міжособистісні стосунки – це система настановлень, орієнтацій, очікувань, стереотипів і інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють один одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями й організаціями сумісної діяльності і виступають основою формування соціально-психологічного клімату в колективі. В численних працях, присвячених вивченню груп і колективів, груповій динаміці, групоутворенню, колективоутворенню і т.п., показано вплив організації сумісної діяльності і рівня розвитку групи на становлення міжособистісних відносин, а також зворотний вплив міжособистісних стосунків на зміцнення, ціннісно-орієнтаційну єдність членів колективу [52].

Розвиток особистості, включеної в соціальні групи, відбувається відповідно до характеру, вимогами й цілями соціуму. Досвід соціальної взаємодії підлітків здобуває в групі однолітків як своєрідної моделі суспільства. Соціалізація підлітка в групі як процес освоєння й реалізації соціальних норм і відносин становить одну частину двоєдиного процесу соціалізації-індивідуалізації, результатом якого є становлення суб'єкта активної творчої дії. Підліток не просто адаптується до групи однолітків, до прийнятих в його середовищі соціальних норм поведінки, духовних цінностей, але й пропускає це через себе, виробляючи індивідуальний шлях реалізації власних соціальних цінностей [32].

Спілкування з однолітками виконує певні психологічні функції. По-перше, спілкування з однолітками є дуже важливим і специфічним каналом інформації; за допомогою нього підлітки і юнаки дізнаються про багато необхідних речей, про які дорослі їм не розповідають. По-друге, це

особливий вид діяльності і міжособистісних відносин, що сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, вміння підкорюватись колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Усвідомлення групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги не лише полегшує підлітку автономізацію від світу дорослих, але й дарує йому почуття емоційної захищеності й стабільності [22].

Однолітки – значна фігура в житті підлітка. Зміна внутрішньої позиції приводить до того, що підлітку вже недостатньо бути просто гарним учнем, мати високі відмітки, одержувати схвалення вчителя. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Коштовним для підлітка є включеність у сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе й навколишній світ.

Л.Божович, Л. Виготський розкривають спілкування на даному етапі саме так: «Спілкування в групі однолітків істотно відображається на розвитку особистості підлітка. Від стилю спілкування, від положення серед однолітків залежить, наскільки дитина відчуває себе спокійною, емоціонально-комфортно, задоволено, якою мірою вона засвоює норми відносин з однолітками» [42].

Спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації. Це специфічний вид міжособистісних відносин. Положення принципової рівності дітей-однолітків робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: це положення відповідає етичному змісту виникаючого у підлітка почуття власної дорослості. Специфічні зрушення, що відбуваються в початку підліткового віку, у розвитку визначають принципову подібність у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими й товаришами. Це сприяє розвитку відносин з

однолітками вглиб. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі й близькі одноліткові, чим дорослим.

Спілкування з дорослими вже не може цілком замінити спілкування з однолітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає почуття емоційного благополуччя й стабільності. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань – вищеінтересу до почуттів і переживань іншого [21].

Необхідно відзначити, що спілкування впливає на становлення особистості підлітка. Тому що спілкування – це не тільки обмін інформацією (наприклад, між вчителем і учнем), але й взаємодія, взаємовплив. Підліток «переживає» спілкування не тільки на інтелектуальному, але й на фізіологічному й емоційному рівнях [11].

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення (приватизації) і афіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє й у відносинах з однолітками. Підсилюється потреба не тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору.

У перехідному віці міняються уявлення про зміст таких понять, як «самотність» і «самота». Чим самостійніше і цілеспрямованіше підліток, тим сильніше в нього потреба і здатність бути одному. Однак крім спокійної, умиротвореної самоти існує болісна і напружена самотність – тугий, суб'єктивний стан духовної і щиросердечної ізоляції, почуття незадоволеної потреби в спілкуванні, людській близькості.

М.С. Коган вважає: «Спілкування є провідною діяльністю підліткового віку, напружена потреба в спілкуванні й афіліації перетворюється в багатьох дітей у непереможне стадне почуття: вони не можуть не тільки дня, але

години пробути поза своєю, а якщо своєї немає – якоїзавгодно компанії. Особливо сильна така потреба у хлопчиків»[19].

Типова риса підліткових груп – надзвичайновисока конформність. Люто відстоюючи свою незалежність від старших, підлітки найчастіше абсолютно некритично відносяться до думок власної групи і її лідерів.

Незміцніле, дифузійне «Я» має потребу в сильному «Ми», що, у свою чергу, затверджується на протигагу якимсь «Вони». Причому все це повинно бути грубо і зримо.

Жагуче бажання бути «як усі» (а «усі»– цевинятково «свої») поширюється і на одяг, і на естетичні смаки, і на стиль поведження. Таке протиріччя – коли індивідуальність затверджується через однаковість – можетривожити підлітків.

Слід зазначити, що комунікативні риси і стиль спілкування хлопчиків і дівчаток не зовсім однакові. Це стосується і рівня товариськості, і характеру афіліації. На перший погляд хлопчики у всі вікові періоди спілкуються більше за дівчат. Із самого раннього віку вони активніше дівчаток вступають у контакти з іншими дітьми, затівають спільні ігри і т.п. Почуття приналежності до групи однолітків і спілкування з ними для чоловіків у будь-якому віці значно важливіше, ніж для жінок.

Однак розходження між статями в рівні товариськості не стільки кількісні, скільки якісні. Зміст спільної діяльності і власний успіх у ній значать для хлопчиків більше, ніж наявність індивідуальної симпатії до інших учасників гри. Хлопчик вибирає, насамперед, цікаву гру, у якій він може виявити себе; заради цього він вступає в контакт, навіть якщо партнери йому не особливо подобаються. Чоловіче суспільство, як і весь стиль життя, скоріше предметні і інструментальні, чим експресивні.

Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибірковим. Дівчата вступають у контакт головним чином з тими, хто їм подобається, зміст спільної діяльності для них вторинний. З ранніх віків

хлопчики тяжіють до більш екстенсивного, а дівчатка – до інтенсивного спілкування; хлопчики частіше грають великими групами, а дівчатка – по дві чи по три.

Ще Ж. Піаже звернув увагу на те, що хлопчики і дівчата неоднаково відносяться до правил групової гри. Хлопчаки, з їх предметним і інструментальним мисленням, додають більше значення дотриманню загальних правил, порушення яких завжди викликає в хлоп'ячому середовищі конфлікт. Дівчатка в цьому відношенні більш терпимі, особисті відносини для них важливіше формальних правил; це відбивається й у структурі їхньої моральної свідомості: чоловічі міркування й оцінки виглядають більш безособовими і твердими, чим жіночі.

В.Н. Князев досліджуючи міжособистісні стосунки підліткового віку зазначає: «Для дівчаток-підлітків при оцінці людських якостей найбільш значимі властивості, що виявляються у відношенні до інших людей, а для хлопців – діловіякості, пов'язані з діяльністю» [43].

Сором'язливість – найпоширеніші комунікативні труднощі підлітків. Особливо важко переживають її хлопці, оскільки сором'язливість вважається «не чоловічою» якістю. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе соромливим, дійсно відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти своє соціальне поведіння, більш тривожні, схильні до невротизму (це стосується не тільки хлопчиків) і переживають більше комунікативних труднощів.

Учнівський колектив – явищедвостороннє. З одного боку, це функція – педагогічних зусиль дорослих, тому що проектується дорослими і розвивається під їх прямими і непрямими, безпосередніми чи опосередкованими впливами. Ця подвійність знаходить своє вираження в двоїтій структурі колективу: формальній, обумовленій через задану організаційну структуру, систему ділового спілкування, набір діяльностей, і неформальній, що складається в процесі вільного спілкування дітей. Будь-

який шкільний клас диференціюється на групи і підгрупи, причому по різним, не співпадаючим один з одним ознакам [30].

Критерії, що визначають соціометричний статус підлітка в класному колективі, різноманітні.

Ізольованість важкого підлітка в класі може бути не тільки причиною, але і наслідком того, що він осторонь від колективу, зневажає його цілями і нормами поведіння і т. п..

По типу лідерства підліткові групи можуть бути демократичними чи авторитарними. У шкільних класах офіційний лідер, що займає керівні посади, не завжди буває самою авторитетною людиною в колективі. Часто його висувують не стільки самі діти, скільки дорослі; успішність його діяльності залежить у цьому випадку від того, чи зуміє він налагодити контакт із неформальними лідерами, що по тим чи іншим причинам не займають офіційних посад, але користуються реальним впливом. У стихійних групах, яким би гострим не було в них внутрішнє суперництво, ватажком може бути лише той, хто має реальний авторитет.

Роль лідера дуже значна в малій групі, тому що він вирішує головні завдання, які поставлені перед групою у певній ситуації. На місці лідера не може бути будь-яка людина, а лише той, чия готовність діяти відповідає моменту. Специфіка лідерства полягає в тому, що роль лідера не тільки «дають», але він бере її сам. Лідером може стати той, хто крім відповідного соціально-психологічного складу має достатню мотивацію лідерства, хоче виконувати цю роль у малій групі у певній ситуації.

Прагнення до лідерства – євіковою особливістю дітей підліткового віку як форма прояву потреби в соціальному визнанні та особистісній персоналізації, а також спосіб творчої адаптації до нової соціальної ситуації розвитку. Мотивація лідерства в підлітків складається в залежності від ідентифікації з найбільш значущими людьми з їхнього найближчого оточення [3].

У підлітковому віці важливу роль відіграє і інтенсивно розвивається мотиваційна сфера. Формування потребово-мотиваційної сфери підлітка відбувається на тлі інтенсивного розвитку самосвідомості в безпосередній взаємодії з ровесниками. Бути особистістю для підлітка означає відчувати свою значущість у підлітковому середовищі. Прагнення зайняти значне місце в групі ровесників і є першою спробою особистісної персоналізації в мікросередовищі, впливу на процеси, що відбуваються в ньому, саме тому більшість середніх підлітків не задовольняються гідним, але ординарним становищем, а прагнуть до більш високого соціального статусу, до перших ролей, визнання безумовної авторитетності. Потреба у спілкуванні підлітків у міру дорослішання перетворюється на потребу в популярності. Саме ця динаміка зумовлює соціальну поведінку підлітків, нестабільність і постійні зміни структури міжособистісних стосунків у підліткових групах. Підліток діє, щоб показати і довести всім (насамперед ровесникам) власну значущість.

Визначивши, що лідерами в стихійних групах найчастіше стають підлітки ті, що не знайшли застосування своїм організаторським здібностям у школі, І.С. Полонський вивчив за допомогою соціометрії положення 30 неформальних лідерів (які мали найвищий статус на своїх вулицях) у тих класах, де вони учаться. З'ясувалося, що у підлітків кількість великих розбіжностей між позицією в школі і на вулиці ще не спостерігається, але до VIII класу виникає, а в IX-X класах відчутно проглядається тенденція розбіжності статусів: чим вище статус в стихійній групі, тим нижче він в офіційному класному колективі. Цей розрив у статусі і критеріях оцінок шкільних і позашкільних лідерів створює складну психолого-педагогічну проблему [25].

Підлітковий вік забезпечує перехід відодностатевих груп взаємин до різностатевих, що розширює коло спілкування, стосунків, діяльності, формуються компанії підлітків.

Ці різностатеві стосунки сприяють виникненню дружби між хлопчиками та дівчатками, розвивається система уявлень про особливості протилежної статі, статевої поведінки, формуються поняття «фемініності», «маскуліності», зростає активність в самопізнанні та взаємопізнанні психіки протилежної статі.

Основне завдання психологів та педагогів допомогти підлітку сформувати правильне, здорове уявлення про психічні особливості протилежної статі, сприяти розвитку доброзичливих дружній взаємин і стосунків, набуванню досвіду та знань про фізіологічні особливості кожної статі, дружби, взаємодопомоги.

Як показують дослідження, проблема особливостей взаємин у підлітків з протилежною статтю ще мало вивчена, а її актуальність на сучасному етапі розвитку суспільства надзвичайно важлива, тому необхідно вже в підлітковому віці сформувати правильну модель статевої поведінки і не допустити у взаєминах підлітків різних видів сексуальних відхилень.

Спілкування і взаємодія людей відбувається в різноманітних формуваннях і об'єднаннях, які в соціальній психології визначаються як групи. Група – це відносно стала спільність людей, становище якої в суспільстві зумовлене рівнем життєдіяльності її членів[55].

У вітчизняній та зарубіжній соціальній психології проблема групи розроблена на досить глибокому науково-методичному рівні. Дослідження Б. Паригіна, Я. Коменського, А. Петровського, Л. Уманської зосереджуються на соціально-психологічних факторах формування та розвитку груп, визначенні специфіки впливу на особистість конкретної соціальної групи, а також питань групових взаємин[13, 63, 65].

Важливим аспектом життєдіяльності колективу, знання якого має важливе практичне значення для кожного, хто працює з людьми, є міжособистісні стосунки у групі.

Ці стосунки неминуче виникають між членами колективу на ґрунті їхнього спілкування та взаємодії у процесі реалізації завдань, на виконання яких спрямовуються їхні зусилля. Цілі діяльності, її мотиви, організація дій співучасників визначають характер стосунків, що складаються.

Міжособистісні стосунки мають складну структуру. У цій структурі діють не лише об'єктивні чинники (характер цілей, умови їх досягнення, особливості керівництва, стосунки, що склалися між членами групи), а й суб'єктивні (рівень свідомості та самосвідомості членів колективу, рівень їхніх домагань, індивідуально-психологічні особливості, здібності людей та ін.).

На даному етапі розвитку підліткам стає важко будувати взаємини з дорослими, завойовувати місце серед ровесників, яке не завжди стабільне і яке постійно треба підтверджувати, мати справу зі своєю сексуальністю, що також впливає на самооцінку.

О. Школенко зазначає: «Підлітки, аби виконати завдання свого віку, часто вдаються до агресивності. Чим більше дитина була прив'язана до батьків, чим більш слухняною була й залежала від думки дорослих, тим вірогідніше, що протести й хамство матимуть високу інтенсивність та частоту»[64].

Коли агресія підлітка зустрічає перешкоду, може виникнути насилля. Воно може бути спрямоване на інших і на себе. Наприклад, депресія – це агресія, спрямована проти себе. Також можуть виникнути розлади харчової поведінки – анорексія, булемія, або спроби суїциду, самоушкодження.

Максименко С.Д., український психолог, зазначає: «Основним надбанням підліткового віку є самосвідомість, самооцінка, уявлення про себе як про суб'єкта діяльності, спілкування. Функціонально самосвідомість складається з єдності самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе, саморегуляції. Через самопізнання підліток усвідомлює свою значущість.

Узагальнені результати пізнання та емоційно – ціннісного ставлення до себе закріплюються підлітком внаслідок відповідної самооцінки» [26].

Уявлення про себе, як «Я-образу» формуються на основі різних оцінок своєї особистості, тому загальна самооцінка складається з багатьох складових: оцінки своїх моральних якостей, здібностей і можливостей у різних видах діяльності, зовнішності, місця в колективі тощо.

Важливість кожного компонента самооцінки особистості також різна. Це пов'язано з певним видом діяльності, де підліток намагається самоствердитися. Невдачі викликають у підлітка переживання, змушують переглянути свої можливості, здібності, знизити рівень прискіпливості або почати роботу над самовдосконаленням [53].

І. Смульсон вивчаючи та досліджуючи самооцінку вказує на те, що оцінюючи свої моральні якості, підліток із проблемної сім'ї досить адекватно оцінює, що він лінивий, недисциплінований, грубий, егоїстичний. Даючи оцінку своїй навчальній діяльності він байдужо характеризує свої знання як погані та несистематичні; підкреслює, що невідповідально ставиться до виконання буд-яких завдань [41].

Багато вчених підтверджують вплив особливостей самооцінки підлітка на його соціально-психологічний статус у класі: чим критичніша дитина до себе і вище її самооцінка, тим вище її позитивний соціометричний статус; чим вище самооцінка і рівень домагань, тим нижче позитивний соціометричний статус або вищий негативний статус, залежно від поведінкових особливостей особи. Це проявляється у ставленні до групи: схильні до раціонального конформізму потрапляють у групу «нехтування», схильні до нонконформності потрапляють у групу «відкинутих».

Причину такої залежності деякі автори знаходять у зростаючій критичності підлітків до себе. При цьому вони зазначають, що неправильне розуміння ними свого становища в колективі часто є однією з головних причин конфліктних ситуацій. Відхилення в адекватності усвідомлення

підлітком свого становища в колективі як у бік переоцінки, так і недооцінки може призвести до 23 небажаних результатів. Якщо, наприклад, учень переоцінює свою позицію, то він, як правило, негативно ставиться до однолітків, виявляючи зневагу. Недооцінка сприяє невпевненості та відчуженню [29].

Отже, середовище, в якому зростає підліток, спілкується і взаємодіє з ровесниками формує самооцінку яке відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Ставлення людини до себе є найновішим утворенням у системі відносин людини зі світом.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПОВЕДІНКУ ПІДЛІТКА. ЕМПІРИЧНА ЧАСТИНА.

2.1. Опис вибірки досліджуваних та характеристика методик проведеного дослідження

Враховуючи ті труднощі, які виникають у підлітків, доцільним є дослідження самооцінки на даному етапі розвитку.

Дослідження проводилось на базі Буківського НВК, Герцаївського ОТГ, Чернівецького району.

Досліджувану вибірку складало 35 учнів 7-го класу (12-13 років).

Дане емпіричне дослідження дало нам можливість вивчити фактори, які впливають на самооцінку особистості та виявити можливі характерні прояви самооцінки підлітків.

Для дослідження самооцінки існує багато різних методик. Для того, щоб перевірити нашу мету, нам потрібно було вивчити і дослідити самооцінку та її значення у формуванні особистості підлітка, а також вивчити вплив її на особливості поведінки. Нами було підібрано ряд експериментальних, психодіагностичних методик:

1. ЕРІ Айзенка;
2. Опитувальник Шмішека;

3. Методика Дембо-Рубінштейн.

4. Методика «Соціометрія»

Перший етап:

Особистісний опитувальник ЕРІ Айзенка

Це особистісний опитувальник, що складається з серії кількох авторських опитувальників, спрямованих на діагностику особистості.

Він складається з 57 запитань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстравертності-інтроверсії, другі 24 – на оцінку емоційної стійкості/нестабільності (нейротизму), наступні 9 складають контрольну групу питань, що вказують на оцінку щирості випробуваного, його ставлення до дослідження та достовірність результатів.

Другий етап:

Опитувальник Шмішека

Для діагностики типів акцентуацій характеру (гіпертимна, дистимна, циклотимічна, екзальтована, тривожна, емоційна, демонстративна, педантична, застрягла, збудлива) використовується тест-опитувальник Шмішека. Він складається з 97 питань з варіантами відповіді «так» чи «ні».

Третій етап:

Методика Дембо-Рубінштейн

У даній методиці, автор пропонує провести діагностику самооцінки, яка допомагає у оцінюванні певних якостей особистості:

- здоров'я;
- розум, здібності;
- характер;
- авторитет у однолітків;
- вміння багато чого робити своїми руками;

- зовнішність;
- впевненість в собі.

Досліджуваному на бланку, де є намальовані лінії повинен відзначати той рівень розвитку в яких він помічає свої особливості, тобто, показник самооцінки та рівень домагань.

Четвертий етап:

Методика «Соціометрія»

Соціометрія використовується для визначення міжособистісних взаємин у великих і малих групах, які контактують між собою та існують не менше 6 місяців. Автором даного методу є психіатр, американський науковець та соціальний психолог Якоб (Джекоб) Леві Морено, він вказував на те, що: «Соціометрія – це соціально-психологічний метод, який використовується для виявлення та інтерпретації системи міжособистісних відносин у групі, що означає «соціальне вимірювання»» [37].

Вона виявляє:

- особливості систем неформальних взаємин у групі;
- суть психологічної сумісності конкретних людей;
- внутрішньо-групові статуси учасників процедури;
- якість психологічної атмосфери групи в цілому.

Під час проведення дослідження, досліджуваним запропонували декілька запитань, що передбачають правильний вибір у ровесників. Наприклад такі запитання запропоновані автором:

- «Кого б Ви обрали...?»;
- «Кого б ви не обрали...?»;
- «З ким би Ти хотів сидіти...?»
- «З ким би Ти не хотів сидіти...?»
- «Хто зумів би Тебе переконати...?»
- «Хто не зумів би Тебе переконати...?»

- «Кого Ви б хотіли бачити своїм другом...?»
- «Кого Ви б не хотіли бачити своїм другом...?»
- «Кого Ви б хотіли покликати до себе на День народження...?»
- «Кого Ви б не хотіли покликати до себе на День народження...?»

Відповідаючи на які, учасники дослідження здійснювали послідовний вибір членів групи, яким надавали перевагу над іншими в певній ситуації.

Проведене дослідження більш детально можна побачити у наступному пункті роботи.

2.2. Результати дослідження за вибором методик

Підсумкові результати методики ЕРІ Айзенка у наших досліджуваних ми зобразили у вигляді таблиці 2.1., що пропонується нижче у додатках, а більш розгорнуті відсоткові значення нами було відображено на круговій діаграмі (див. рис. 2.1.).

- екстраверсія / інтроверсія (рис. 2.1.)

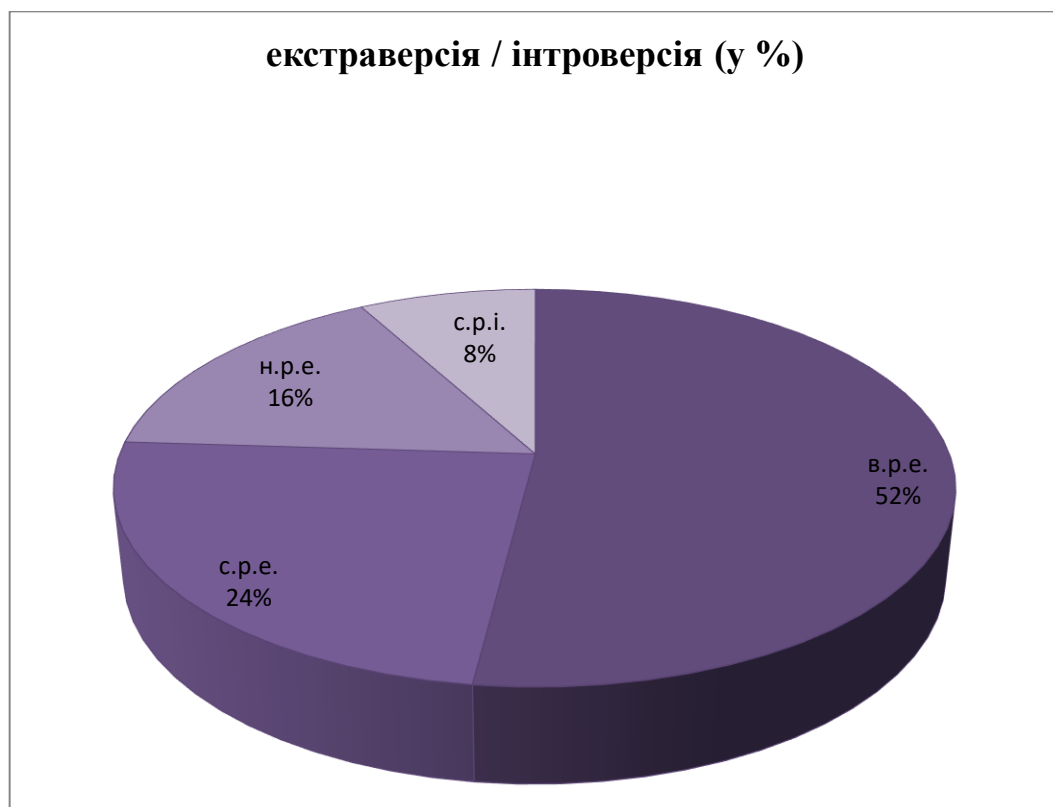
Результати які ми отримали, зазначають, що у осіб 7 класу вони наступні:

У 52 % дітей, що становить високий показник і, відповідно високий рівень екстраверсії;

24 % дітей показали, що у них проявляється середній рівень екстраверсії;

Яскраво помічено, що 16 % становить у досліджуваних низький рівень екстраверсії;

А, от 8% учням притаманний рівень інтроверсії – середній.

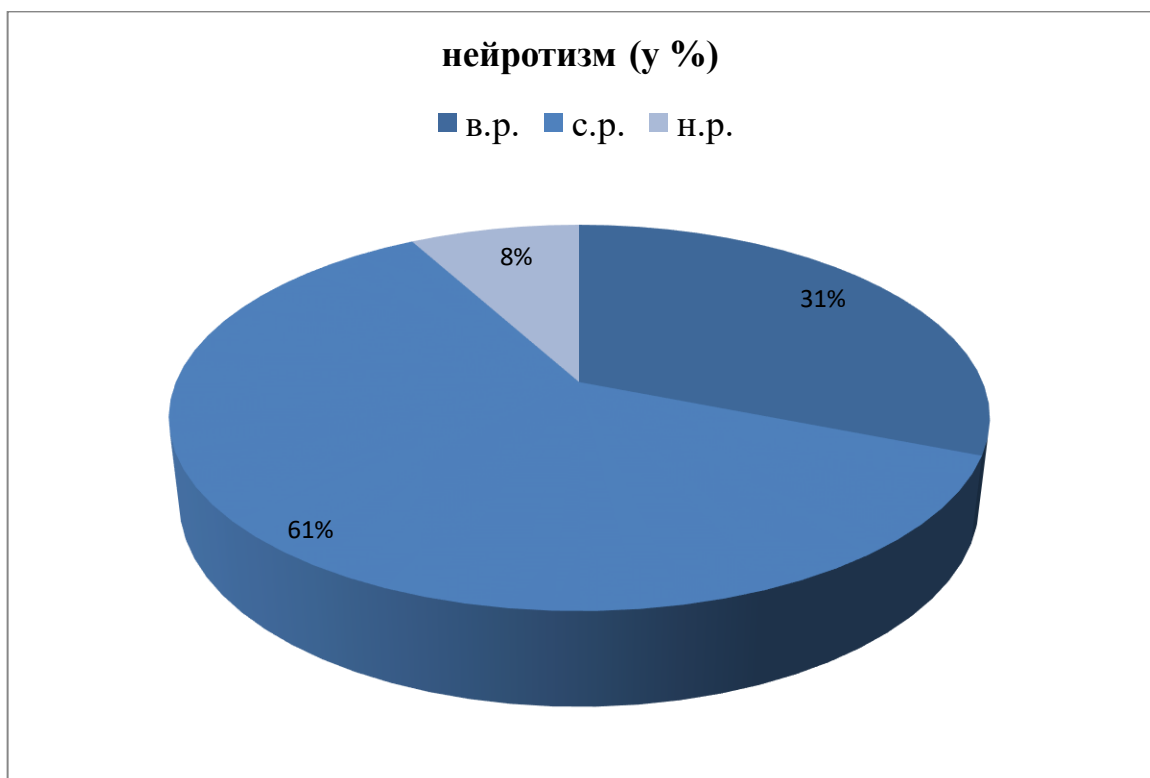


**Рис. 2.1. Відсоткове значення результатів дослідження
за методикою Айзенка**

- Нейротизм (див. рис. 2.2)

- Високий рівень нейротизму, що становить 31 %;
- Середній рівень складають досліджуванні у 61% нейротизму;
- Низький показник рівня нейротизму мають 8% досліджуваних.

Як видно з кругової діаграми у відсотковому значенні, що результати різняться і мають свій рівень важливості (див. рис. 2.2.)



**Рис. 2.2. Відсоткове значення результатів дослідження
за методикою Айзенка**

Результати даного дослідження показали, що у більшості підлітків виявлено середній рівень екстраверсії, а також середній рівень нейротизму (емоційної нестабільності).

Опитувальник Л. Шмішека

Результати даного дослідження також оформлені у вигляді таблиці 2.2., (див. Додаток Б).

Характеристика типів:

Дм – демонстративний тип – надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія;

Зс – застрягаючий тип – цілюди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю;

П – педантичний тип. Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків;

Зб – збудливий тип. Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам;

Г – гіпертимний тип. Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорстокої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному;

Дс – дистимічний тип. Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність;

Т – тривожний тип. Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений;

Екз – екзальтований тип. Таких людей спонукає до діяльності і заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки і визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче розважаються, схильні до непередуманих вчинків;

Ем – емотивний тип. Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень, легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоднішнім. Людей цього темпераменту вважають м'якосердними;

Ц – циклотимний тип. Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поводяться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним.

Аналізуючи результати під час проведеного дослідження ми отримали наступні результати у відсотковому значеннях даних типів, що характеризуються за певним коефіцієнтом:

1. 17% становить демонстративний тип;
2. 14% становить застрягаючий тип;
3. 13,1% становить педантичний тип;
4. 6,4% має збудливий тип;
5. 6,4% має гіпертимний тип;
6. 3,2% становить дистимічний тип;
7. 3,2% має тривожний тип;
8. 27% екзальтований тип;
9. 3,2% емотивний тип;
10. 6,5% має циклотимний тип.

Діаграму відсоткового значення можна наочно побачити нижче. Яка відповідно до відсотків має свій колір, та характеризується відповідно до типів, які запропоновані автором методики (див. рис. 2.3.).

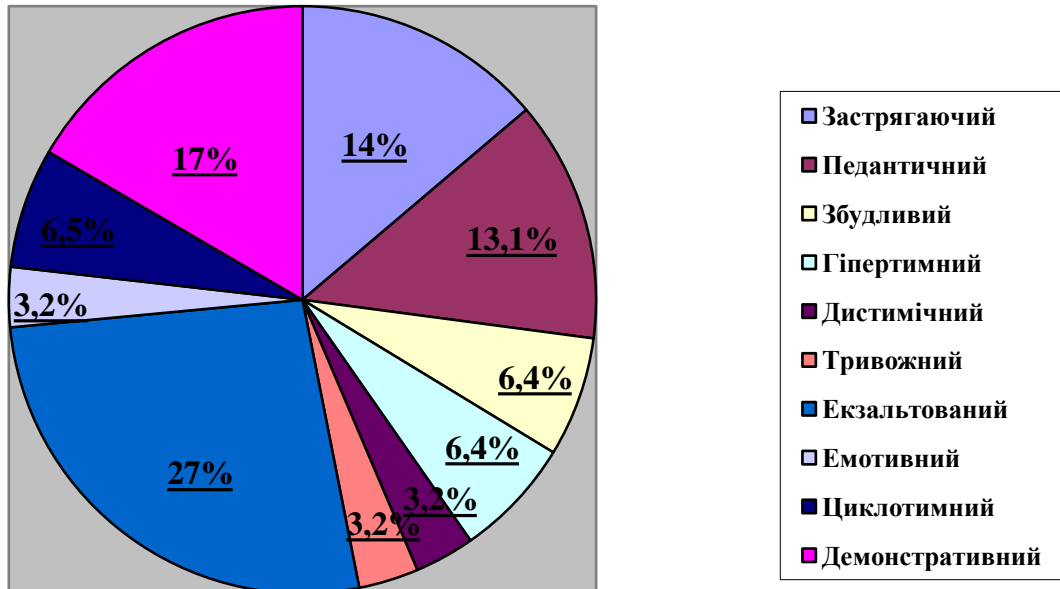


Рисунок 2.3.

*Відсоткове значення типів особистості
за опитувальником Л. Шмішека*

Методика розвитку самооцінки за Дембо-Рубінштейна показала нам наступні показники.

За результатами цього дослідження виявилось, що 64,2 % підлітків з цієї вибірки мали завищену самооцінку і занадто високий рівень домагань, а також 35,8% мали адекватну самооцінку і середній рівень домагань. Низької самооцінки у підлітків цієї вибірки не виявлено.



Рис. 2.4. Відсоткове значення за методикою Дембо-Рубінштейна

Отже, такі результати можна пояснити тим, що сучасні підлітки досить активні, намагаються показати свою значимість і самоствердитися у своїх діях. Вони демонструють: впевненість, цілеспрямованість і наполегливість.

При середньому рівні домагань – адекватно сприймають те, що відбувається навколо.

Діти в цьому віці переживають кризу, яка характеризується відчуттям зрілості, самостійності та незалежності. Підліткам менше потрібні поради, накази, зауваження, ніж допомога, захист і розуміння.

Методика «Соціометрія»

Продуктивними з точки зору методологічного підходу слід вважати соціометричний метод. Щоб краще зрозуміти взаєностосунки у групі підлітків, та виявити їх статус, ми провели соціометрію, автором якої є Дж. Морено. Метод соціометрію, яку запропонував науковець дозволяє визначити структуру міжособистісних взаємин членів групи; школи «групової динаміки».

Ефективним інструментом оперативного вивчення міжособистісних стосунків є запропонований американським психологом і мікросоціологом Дж. Морено метод соціометрії. Стосовно нього є принцип синтонності – емоційних потягів і симпатій, які виявляються у стосунках між членами групи і визначають їх характер. Процедура соціометричного дослідження полягає в тому, що кожному члену групи пропонується відповісти на запитання «З ким би ти хотів..?». Воно може стосуватися будь-якої царини людських взаємовідносин. Критерії вибору можуть бути сильними та зорієнтованими на істотні психологічні якості особистості – її моральні принципи, силу характеру, вольові та інтелектуальні якості, наприклад: «З ким би ти пішов у розвідку?», «До кого б ти звернувся по допомогу при розв’язанні конфліктної ситуації?» тощо. Критерії можуть бути слабкими, коли вони стосуються вибору партнера для розваг, відпочинку або ж для забезпечення психологічного комфорту. Такими можуть бути запитання «З ким би ти хотів проводити своє дозвілля?», «З ким би ти хотів сидіти за однією партою?».

При цьому надається можливість виявити міру бажаності партнера, який обирається, через послідовний потрійний вибір за принципом: «дуже бажаний», «бажаний», «менш бажаний».

Результати одержаних виборів занотовуються у соціометричну матрицю й аналізуються шляхом підрахунку кількості виборів, зроблених щодо кожного члена групи.

Отримані результатами дослідження при обробці показали нам соціометричний статус який переважає у групі досліджуваних. Більш детально можна це побачити у (Таблиці 2.4., додаток Є).

Люди, схильні до активної взаємодії, прийняття відповідальних рішень, управління людьми, творчої ініціативи– *це лідери*.

Прийняті – це ті особистості яких відносять до активної робочої групи, який складається з осіб, які здатні бути активними виконавцями, але серед них є й такі, які за певних обставин здатні посісти керівну позицію.

Неприйнятими вважають тих осіб які або неактивні у спільній діяльності, або не змогли встановити позитивні ділові та особисті стосунки з членами групи.

Невизнання своєї групи і небажання з нею співпрацювати належить характеристиці – **ізолювані особистості**.

Результати, отримані в ході проведеного соціометричного дослідження, дали можливість виявити особливості взаємодії підлітків, що впливає на рівень їх самооцінки. За результатами дослідження соціометричного статусу слід зазначити, що під час дослідження помітно, що респонденти чітко розуміють, кого б хотіли бачити, а з ким не мають особливого бажання спілкуватися. Також з'ясувати, скільки суб'єктів мають статус лідерів, прийнятих, відкинутих і ізолюваних.

Підлітки, які складають групу лідерів – низький рівень, а це 3%, менше орієнтовані на перевагу в спілкуванні, багато з них зайняли місце неприйняттого статусу, ще менша кількість – прийнятого (див. рис.2.5.).

Соціограма

«Кого Ви б (не)хотіли бачити своїм другом»

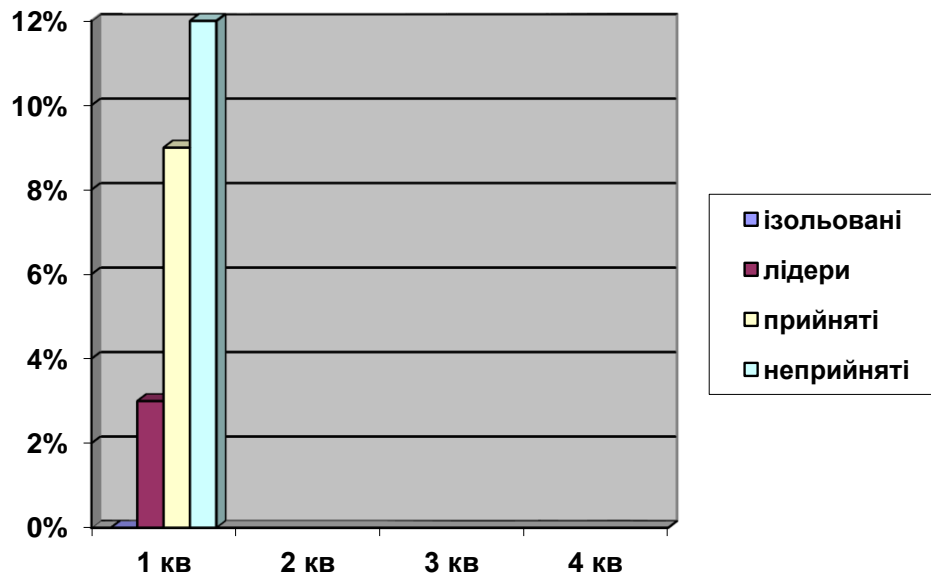


Рис. 2.5. Відсоткове значення результатів дослідження за методикою соціометрія

Загальне уявлення про кількість домінуючих виборів у підлітків.

Слід зазначити, що серед неприйнятих домінує високий рівень, який становить 12%. У підлітків, які складають групу відкинутих людей, переважає властивість використовувати свої емоції. У них добре розвинене почуття підозрливості.

Прийнято – середній рівень, який становить 9%. Досліджувані, які належать до прийнятої групи, користуються більшою довірою та повагою, звертають увагу на думку однолітків. Вони демонструють взаємне самовираження.

Підлітки, які належать до ізолюваної групи, не рахуються з точки зору оточуючих і залишаються осторонь від однолітків, що позначається на їх самооцінці. Спостерігаючи за виконанням досліджень, вони краще відчувають себе індивідуально і мають власне бачення щодо своїх характерних рис у процесі розвитку та способу життя.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що підлітки, які отримали більшість позитивних виборів, мають хороший рівень самооцінки,

сприймають однолітків як підтримку, яку можуть використати у своїх цілях, прагнуть бути хорошими співрозмовниками, активно демонструють взаємодію.

ВИСНОВКИ

Почуття власної гідності та зрілості є базовим новоутворенням підліткового віку, адже підліток відкриває свій унікальний і мінливий внутрішній світ, починає пристрасно аналізувати власний досвід, особистісні риси, особливості стосунків з дорослими та однолітками. Таким чином, здійснилось перебудування взаємин в підлітковому віці, вміння будувати безконфліктні, емоційно-позитивні взаємини з оточуючими людьми.

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується як у спілкуванні з дорослими, так і у спілкуванні з однолітками, що істотно впливає на самооцінку підлітка. Їх роль у формуванні особистості підлітка є якісно різною. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій, то спілкування з однолітками є своєрідним випробуванням себе у особистісній сфері, що породжує специфічну моральну проблематику. Група однолітків, з якими спілкується дитина впливає на розвиток її особистості. Саме в умовах спілкування з однолітками дитина-підліток постійно зіштовхується з необхідністю застосовувати на практиці засвоювані норми поведіння.

Відчуття дорослості впливає на уявлення про ідеальне «Я», потребу зрозуміти себе. Таке ставлення підлітка до себе як до дорослого певною мірою впливає на його сприйняття чи відчуття себе дорослим. Це самоприписування не обов'язково є свідомим.

Внутрішня позиція дорослого – особистісний розвиток, що відбувається на початку підліткового віку і характеризується якісними змінами в структурі особистості підлітка. Це впливає на зміни в особистісній сфері, а саме:

а) когнітивні (здатність самостійно мислити, робити припущення, займатися самоосвітою тощо);

б) мотиваційно-вольові (ідеали, цінності, інтереси дорослих, захоплення, воля);

в) самосвідомість (самопізнання, саморозкриття, самоприписування, самовизначення);

г) емоційні (переживання, настрої, афективні стани).

Він починає формуватися вже в підлітковому віці, більш стабільна і усвідомлена самооцінка. Фактори, що впливають на цей процес, включають:

- стосунки з батьками та іншими членами сім'ї;
- важливість становища (авторитет) серед однолітків і друзів;
- успіхи в навчанні та ставлення вчителів;
- фізіологічні особливості (зовнішність) і успіхи (сила, витривалість, спритність);
- особисті досягнення в спорті або танцях;
- особливості характеру.

Отже, зіставляючи результати дослідження, можна констатувати, що основні завдання роботи вдалося реалізувати. Відповідно до проблематики роботи, було здійснено підбір методик для дослідження самооцінки у дітей підліткового віку і застосований в нашому дослідженні.

Було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву самооцінки у дітей підліткового віку.

Отримані факти підтвердили, що почуття самооцінки і дорослості є важливим і необхідним новоутворенням. Саме у підлітковому віці, підліток відкриває для себе світ по-новому: починає пристрасно здійснювати аналіз над особистісними рисами, більш активно звертає увагу на власні переживання та процес взаємодії як з дорослими так і з однолітками.

Самооцінка трактується як особистісне утворення, що безпосередньо бере участь у регуляції поведінки і діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої людини і відображає унікальність її внутрішній світ.

Люди з адекватною або високою самооцінкою більш оптимістичні, ніж люди з низькою самооцінкою. Такі люди успішно вирішують поставлені перед ними завдання, тому що відчують впевненість у своїх силах. Вони менш схильні до стресів і хвилювань, доброзичливо сприймають навколишній світ і себе.

Від самооцінки залежать стосунки людини з іншими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем вимог людини і ступенем складності цілей, які людина ставить перед собою.

Зміни між домаганнями і реальними можливостями людини призводять до того, що вона починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною (відбуваються емоційні зриви, підвищена тривожність тощо).

Самооцінка виконує функцію регуляції поведінки і діяльності, а тому може співвідносити потреби і запити людини з її можливостями.

Узагальнюючи погляди різних дослідників, можна зрозуміти, що всі вони єдині в думці щодо негативного впливу неадекватної або заниженої самооцінки на соціальну поведінку людини, тобто на поведінку людини в суспільстві.

Від характеру спілкування, стосунків з іншими людьми, успішності діяльності, подальшого розвитку особистості залежить самооцінка людини. Адекватна самооцінка дає людині моральне задоволення. Самооцінка, особливо здібностей і можливостей людини, виражає певний рівень домагань, що визначається як рівень завдань, які людина ставить перед собою в житті і вважає себе здатними виконати. Рівень домагань людини і, отже, характер її самооцінки яскраво виявляються в різних ситуаціях вибору, як у складних життєвих ситуаціях, так і в повсякденній діяльності та громадській роботі. Найгостріше невдача або успіх переживаються в тій

діяльності, яку людина сама вважає основною, де до неї пред'являються високі вимоги.

У підлітковому віці дитина значно просувається в реалізації своєї особистості. Процес самопізнання складний і досить суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто неадекватні і нестабільні. У підлітків ще не сформований повний образ себе.

Значний вплив на особливості поведінки підлітка має самооцінка. Він відіграє значну роль у діяльності людини. За результатами проведеного емпіричного дослідження можна відзначити, що більша половина, а саме 63% підлітків мають неадекватну (завищену) самооцінку та надмірно високий рівень домагань. Низької самооцінки не виявлено ні в одного з учнів, що свідчить про рішучість і впевненість у своїх діях.

Для підлітків із завищеною самооцінкою характерний демонстративний тип акцентуації, екзальтований, меншою мірою гіпертимний. Це свідчить про самовпевненість у своїй поведінці та діяльності, зарозумілість, зарозумілість, орієнтацію на власне «Я» як на еталон, хвастощі, бажання діяти, надзвичайну активність, авантюризм, спрямованість на характер, оптимізм, екзальтацію почуттів, демонстративність.

Підлітки з неадекватною (завищеною) самооцінкою характеризуються високим і середнім рівнем екстраверсії, а також високим і середнім рівнем нейротизму. Це говорить про їх комунікабельність, імпульсивність, оптимізм, гумор, схильність до ризикованих вчинків, іноді неконтрольованість емоцій і почуттів, перевагу дій і мобільності, швидку адаптацію, схильність до лідерства. Іноді спостерігається емоційна нестабільність, нестійкість.

Дітям з адекватною самооцінкою, а це 37% вибірки, найбільше притаманний циклотимічний тип акцентуації, емоційний і збудливий. Це

свідчить про орієнтацію на різноплановість, емпатію, м'якість, боязкість, взаємокомпенсацію рис характеру, певною мірою запальний характер.

У таких підлітків яскраво виражена інтроверсія і більшість із середнім рівнем нейротизму. Тобто вони більш спокійні, схильні до самоаналізу і самокритики, серйозно ставляться до важливих рішень, намагаються контролювати свої почуття, стримані, емоційна стійкість, в окремих випадках прояви емоційної нестабільності.

Самооцінка є регулятором поведінки та діяльності підлітків, тому що період молодшого підліткового віку є періодом інтенсивного формування самооцінки. Вона відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини. У підлітковому віці вміння самооцінювати формується не тільки через авторитетних дорослих, а й через власні вимоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Прикарпатський ун-т. ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2000. – 20 с.
2. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. / Питання психології, № 4, 2001. 31-38с.
3. Бернс Р.Я – концепція й Я – образи / Самосвідомість і захисні механізми особистості . Самара , Вид. Будинок «Бахрах», 2003 р.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. К.: Либідь, 2003. 280с.
5. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник. – К., 2007.
6. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «YoungScientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
7. Вівчарик Т.П. Поняття самоактуалізації в американській гуманістичній психології // Наук. вісн. Чернівецького ун-ту. – Чернівці, 1999. – Вип. 56. Педагогіка та психологія. – С. 124-132.
8. Власова О.І. Педагогічна психологія : навч. посібник / О. І. Власова – К. : Либідь, 2005. – 400 с.
9. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 112-126.
10. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 112-126.
11. Гупаловська В. Поняття самореалізація особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса // Вісн. Львів, ун-ту. Сер. Філосо. науки. – Львів, 2001. – Вип.3. – С. 474-481.

12. Гупаловська В. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях // Пробл. гуманіст, наук: Наук. зап. Дрогобич держ. пед. ун-ту. – Дрогобич, 2001. – Вип. 8. – С. 84-93.
13. Гуцуляк Н.М. Загальна психологія : навч. посібник / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Матейчук уклад. – Чернівці : Технодрук, 2015. – 360 с.
14. Дубравська Д.М. Основи психології. – Л., 2001.
15. Зімбардо Ф. Формування самооцінки / Самосвідомість і захисні механізми особистості . Самара, Вид. Будинок «Бахрах», 2003 р.
16. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях : навчальний посібник / Н.М. Ільїна. – Суми : Університетська книга, 2020. – 239 с.
17. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.
18. Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник / А. Б. Коваленко, М. Н. Корнєв. – К. : 2006. – 400 с.
19. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
20. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.
21. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід) / О.Л. Кононко. – К. : Стилос, 2000. – 336 с.
22. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів / О.Л. Кононко. – К. : Освіта, 1998. – 255 с.

23. Копець Л. В. Психологія особистості: Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. Зал. – 2-ге вид. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 456с. – Бібліогр.: С. 448-449.
24. Кузьмінський А. І. Педагогіка: Підручник. – К. :Знання, 2007. – 447 с.
25. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
26. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: Навч. Посібник / Дніпропетровський ун-т економіки та права. – К.: Центр навч. л-ри, 2003. – 240 с.
27. Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки. – К., 2001.
28. Лозова В.І., Троцько Г.В., Теоретичні основи виховання і навчання – Харків, 1997. – 338 с.
29. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. / П.А. М'ясоїд. – 5-вид., стер. – К. : Вища шк., 2000. – 487 с.
30. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. – К., 2006.
31. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К. : 2004. – 320 с.
32. Максименко С. Д. та інш./ Самооцінка учня. – К.: Главник,2004 – 112 с.
33. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості // Рідна школа. – 1991. – № 11. – С. 27-31.
34. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168-173.
35. Матейчук Н. Г. Педагогічна психологія : навч. посіб. / Н. Г. Матейчук, О. П. Степаненко. – Чернівці : Технодрук, 2015. – 240 с.

36. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості / О.В. Мачинський // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №7. – С.28-30.
37. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. Теоретические и практические научные инновации. Подсекция 4. Организационная психология. 2020. С. 15-22.
38. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості / В. Москаленко, Т. Зеленська // Соціальна психологія. – 2011. – № 2. – С. 3-17.
39. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. пос. / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
40. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 74, Т. 2. 51-54с.
41. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. – К. : 2013. 396-412с.
42. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020.
43. Пепло Л., Мицели М., Моралі Б. Самотність і самооцінка / Самосвідомість і захисні механізми особистості / Самара. Вид. Будинок «Бахрах», 2003 р.
44. Потапчук Т. Становлення ідентичності студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Т. Потапчук // Вища школа. – 2012. – № 7. – С. 40-46.

45. Прокопенко М. Школа має формувати цілісний світогляд / М. Прокопенко // День, 27–28 січня, – К.: 2017. – С. 18-19.
46. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. кн. 3. / (упоряд.: Андрієвська В.). – К.: Главник, 2005. – 96 с. – (серія «Психол. Інструментарій»).
47. Савчин М. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. / М. В. Савчин., Л. П. Василенко, М. В. Савчин., – Дрогобич.: «Відродження», 2001. – 287 с.
48. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. / М. В. Савчин. – К.: Україна. – Віта, 1996. – 130 с.
49. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : Навч. посіб. – К.: Академвидав, 2006. – 360с.
50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360с. (Альма-матер).
51. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників / С. П. Світлична // Педагогіка та психологія. – Вип. 20. – 2002. – С. 127–134.
52. Сергеєнкова О.П. Педагогічна психологія: навч. посіб. К.: центр учбової літератури, 2012. 168 с.
53. Сисоєва С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації / С. О. Сисоєва // Наук. пр. : зб. – Миколаїв : МФ НаУКМА. – Сер.: Педагогіка. – 2012. – Т. 7 – С. 13-19.
54. Скрипченко О. В. Довідник з педагогіки і психології : навч. посіб. для викладачів, аспірантів та студентів / О. В. Скрипченко., Т. М. Лисянська, Л. О. Скрипченко. – К. : 2000. – 365 с.
55. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О. В. Скрипченко Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

56. Скрипченко О.В. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К. : Каравела, 2007. – 480 с.
57. Слухинська В. Самореалізація особистості : філософсько-педагогічний аспект / В. Слухинська // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. Пр.. – Чернівці : ЧНУ, 2009. – Вип. 471: Педагогіка та психологія. – С. 156-162.
58. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
59. Фурман А. В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи / Анатолій Васильович Фурман, Андрій Несторович Гірняк, Галина Степанівна Гірняк, Тамара Козлова // Вітакультурний млин. – 2014. – Модуль 16. – С. 29-39.
60. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ : [монографія] / А.В. Фурман, А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк. – Тернопіль : ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. – 328 с.
61. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. – К., 2000.
62. Цимбалюк І. М. Психологія загальна / І. М. Цимбалюк, О. Ю. Яницька – К. : 2004. – 303 с.
63. Шамне А. В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А. В. Шамне // Технології 199 розвитку інтелекту. – 2014. – Т. 1, № 7.
64. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №6. – С. 26-27.
65. Шмаргун В. М. Інтелектуальні здібності людини // В. Шмаргун, А. Гапонько. – Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2015. –

Вип. 35. – С. 251–262.

66. Шмаргун В. М. Освіченість та інтелігентність в освітньому середовищі / В. М. Шмаргун // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2016. – Вип. 233. – С. 389-396.
67. Штепа О. С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». Практична психологія та соціальна робота. 2005. №2. – С. 42-46.
68. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету. – 2014. – № 1110. – С. 56-59. – (Серія: Психологія).
69. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. Посібник. – К.:Либідь, 2002. – 560 с.
70. Якимова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання в обдарованих підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. О. Якимова. – Київ, 2013. – 210 с.

ДОДАТКИ

Методика Айзенка «ЕРІ»

Процедура тестування.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на серію запитань. На кожне запитання ви повинні дати відповідь «так» або «ні». На запитання слід відповідати по черзі, не повертаючись до попередніх відповідей і не пропускаючи наступного запитання.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг чем встречи с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Ключ:

Экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала лжи:

«да» (+): 6, 24, 36.

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Таблиця 2.1.

Підсумкові результати за методикою ЕРІ Айзенка

<i>№п/п</i>	<i>Екстраверсія</i>	<i>Інтроверсія</i>	<i>Нейротизм</i>
1.	14 с.р.		9 с.р.
2.	13 с.р.		13 с.р.
3.	15 с.р.		10 с.р.
4.	13 с.р.		10 с.р.
5.	20 с.р.		12 с.р.
6.	13 с.р.		12 с.р.
7.	13 с.р.		10 с.р.
8.		7 с.р.	6 н.р.
9.	11 н.р.		11 с.р.
10.	15 с.р.		10 с.р.
11.	11 н.р.		18 в.р.
12.	14 с.р.		13 с.р.
13.	17 в.р.		14 в.р.
14.	18 в.р.		14 в.р.
15.	16 с.р.		11 с.р.
16.	10 н.р.		11 с.р.
17.	18 в.р.		7 н.р.
18.		7 с.р.	19 в.р.
19.		9 с.р.	10 с.р.
20.	18 в.р.		19 в.р.
21.	14 с.р.		11 с.р.
22.	10 н.р.		18 в.р.
23.	12 с.р.		18 в.р.

24.	12 с.р.		18 в.р.
25.	15 с.р.		10 с.р.
26.	10 н.р.		9 с.р.
27.	11 н.р.		10 с.р.
28.	16 с.р.		15 в.р.
29.	10 н.р.		16 в.р.
30.	16 с.р.		12 с.р.
31.	14 с.р.		18 в.р.
32.	18 в.р.		10 с.р.
33.	10 н.р.		10 в.р.
34.	16 с.р.		11 с.р.
35.	12 с.р.		14 с.р.

Опитувальник Л. Шмішека

Процедура тестування.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 97 запитань. Виберіть підходящий варіант відповіді і поставте + або -. Відповідайте швидко, довго не задумуйтеся.

1. Ваше настроєння, як правило, буває ясним, неомраченим?
2. Восприимчиві ли ви до образ, обид?
3. Легко ли ви плачете?
4. Виникає ли у вас по закінченні якої-небудь роботи сумніва в якості її виконання і вдаєтесь ли ви до перевірки – правильно ли все було зроблено?
5. Були ли ви в дитинстві таким же сміливим, як ваші ровесники?
6. Часто ли у вас бувають різкі зміни настроєння (тільки що раділи в хмарах від щасття, і раптом стає дуже сумно)?
7. Буваєте ли ви звичайно в час веселля в центрі уваги?
8. Бувають ли у вас дні, коли ви без особливих причин ворчливі і подразливі і всі вважають, що вас краще не чіпати?
9. Завжди ли ви відповідаєте на листи одразу після читання?
10. Ви людина серйозний?
11. Спроможні ли ви на час так сильно увлестися чимось, що все інше перестає бути важливим для вас?
12. Підприємливі ли ви?
13. Швидко ли ви забуваєте образи і образи?
14. М'якосердечні ли ви?
15. Коли ви кидаєте лист в поштовий ящик, перевіряєте ли ви, опустившись туди чи ні?
16. Потребує ли ваше честолюбство того, щоб в роботі (навчанні) ви були одним з перших?

17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли ли вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли бы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?

41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
52. Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
53. Очень ли вы любите животных?
54. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
55. Беспокоили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
56. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
57. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
58. Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
59. Очень ли вы любите веселиться?
60. Вы всегда говорите то, что думаете?
61. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
62. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?

63. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
64. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
65. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?
66. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
67. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
68. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
69. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
70. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
71. Случается ли вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
72. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
73. Часто ли у вас бывают головокружения?
74. Часто ли вы смеетесь?
75. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадывается о вашем действительном отношении к нему?
76. Вы человек живой и подвижный?
77. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
78. Вы страстный любитель природы?
79. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?

80. Пугливы ли вы?
81. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
82. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
83. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
84. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
85. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
86. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
87. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
88. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
89. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых признаете?
90. Могли ли бы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
91. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
92. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
93. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли броситься под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
94. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?
95. Вы – человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
96. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
97. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

Ключ:

1. Демонстративность/демонстративный тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревание/застревающий тип:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичность/педантичный тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимость/возбудимый тип:

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на 3.

5. Гипертимность/гипертимный тип:

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимность/дистимический тип:

«+»: 9, 21, 43, 75, 87.

«-»: 31, 53, 65.

Сумму ответов умножить на 3.

7. Тревожность/тревожно-боязливый тип:

«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«-»: 5.

Сумму ответов умножить на 3.

8. Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип:

«+»: 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9.Эмотивность/эмотивный тип:

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«-»: 25.

Сумму ответов умножить на 3.

10.Циклотимность/циклотимный тип:

«+»: 6, 18,28,40,50,62,72,84.

Сумму ответов умножить на 3.

Додаток Г

Таблиця 2.2.

№п/п	Дм	Зс	П	Зб	Г	Дс	Т	Екз	Ем	Ц
1.	12	12	10	9	6	17	12	18	9	12
2.	14	10	9	12	8	9	11	20	7	12
3.	12	9	9	14	11	8	9	20	9	10
4.	13	10	10	10	17	7	8	14	7	16
5.	17	11	7	12	14	10	8	8	10	11
6.	10	12	12	10	15	11	12	15	19	9
7.	14	11	10	12	13	12	9	16	11	8
8.	14	17	8	4	12	13	9	12	8	12
9.	18	15	18	10	12	6	12	19	11	14
10.	13	12	13	7	11	9	12	14	10	17
11.	10	14	9	17	12	9	13	12	13	14
12.	9	17	7	12	10	10	10	8	12	11
13.	18	14	10	16	12	9	15	14	10	11
14.	12	13	9	14	9	10	12	16	14	14
15.	13	16	14	15	9	9	12	17	13	7
16.	12	13	11	9	6	8	11	16	7	14
17.	12	18	16	21	15	9	15	12	15	21
18.	9	11	8	10	12	9	17	12	9	18
19.	20	14	12	10	18	3	15	24	14	18
20.	14	12	14	12	15	7	12	10	11	10
21.	13	13	17	14	10	12	13	10	10	11
22.	12	17	13	9	6	12	14	14	11	13
23.	11	11	12	8	5	10	13	19	8	14
24.	19	14	7	13	10	10	12	7	10	15
25.	7	16	10	12	12	14	11	9	14	12
26.	12	13	12	10	14	6	10	19	10	13
27.	15	13	20	9	8	12	11	14	8	14
28.	14	9	17	12	10	12	8	11	10	14
29.	9	11	10	13	15	14	15	15	13	9
30.	18	12	7	13	10	10	9	12	14	14
31.	9	11	10	11	16	15	9	9	9	9
32.	10	12	13	14	18	24	12	13	11	14
33.	11	15	20	12	20	14	12	26	12	16
34.	12	20	17	10	11	12	18	16	13	20
35.	20	13	16	16	8	18	21	18	8	20

Методика Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан

Інструкція. Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити горизонтальною лінією, ліва межа якої символізуватиме найнижчий розвиток, а права — найвищий. Вам запропоновано сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум і здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у ровесників;
- 5) уміння багато чого робити своїми руками;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

На кожній лінії рисою (-) позначте, як ви оцінюєте в себе розвиток цієї якості, сторони вашої особистості в цей момент часу. Після цього хрестиком (x) позначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін ви могли б бути задоволені собою або почували гордість за себе.

Seven horizontal lines, each starting and ending with a small black dot, provided for the user to draw a tick mark (-) and an 'x' mark to indicate their current and desired levels of development for each of the seven categories listed above.

*Відсоткове значення типів особистості за методикою
Дембо-Рубінштейн*

Таблиця 2.3.

№п/п	Самооцінка	Рівень домагань
1.	94,6%	100%
2.	76,6%	100%
3.	85%	100%
4.	85,1%	100%
5.	75,8%	100%
6.	85,1%	100%
7.	63,8%	74%
8.	50%	65%
9.	56,6%	62%
10.	77,3%	100%
11.	56,6%	62%
12.	82,5%	100%
13.	77,5%	100%
14.	81,6%	100%
15.	85,1	100%
16.	76,1%	100%
17.	90%	100%
18.	61,3%	73,2%
19.	84,6%	100%
20.	78,3%	100%
21.	95%	100%
22.	66,5%	73,2%
23.	79,1%	100%
24.	54,3%	74,2%
25.	69,3%	70%
26.	79,1%	100%
27.	52,3%	69%
28.	57,4%	69%
29.	78%	100%
30.	51%	71,1%
31.	83,2%	100%
32.	67,9%	75%
33.	71%	68%
34.	81%	78%
35.	69%	98%

МЕТОДИКА СОЦІОМЕТРІЯ

Таблиця 2.4.

№ п/п	Кого Ви б (не)хотіли бачити своїм другом	Кого Ви б (не) хотіли покликати до себе на День народження
1	Лідер	Лідер
2	Лідер	Прийнятий
3	Лідер	Прийнятий
4	Прийнятий	Лідер
5	Прийнятий	Прийнятий
6	Неприйнятий	Неприйнятий
7	Неприйнятий	Прийнятий
8	Прийнятий	Прийнятий
9	Прийнятий	Неприйнятий
10	Неприйнятий	Неприйнятий
11	Неприйнятий	Неприйнятий
12	Неприйнятий	Неприйнятий
13	Неприйнятий	Неприйнятий
14	Прийнятий	Неприйнятий
15	Прийнятий	Неприйнятий
16	Неприйнятий	Неприйнятий
17	Неприйнятий	Неприйнятий
18	Прийнятий	Неприйнятий
19	Неприйнятий	Ізольований
20	Прийнятий	Неприйнятий
21	Неприйнятий	Неприйнятий
22	Неприйнятий	Неприйнятий

23	Принятый	Непринятый
24	Непринятый	Принятый
25	Непринятый	Принятый
26	Непринятый	Непринятый
27	Непринятый	Непринятый
28	Непринятый	Непринятый
29	Непринятый	Принятый
30	Непринятый	Непринятый
31	Принятый	Принятый
32	Принятый	Принятый
33	Принятый	Принятый
34	Непринятый	Непринятый
35	Непринятый	Непринятый