

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

«Особливості формування та розвитку самооцінки та рівня домагань»

««Features formation and development self-esteem and level harassment»

Виконав: здобувач денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Сизоненко Микита Євгенійович

Керівник: к. психол. н., доц. Білова М. Е.

Рецензент; к. психол. н., доцент кафедри загальної
і диференційної психології Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського» Бринза І.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 4 від 29 листопада 2023 р.

Завідувачка кафедри
Кононенко О. І.
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 2023 р.

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

Голова ЕК
Родіна Н. В.
(підпис)

Одеса - 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
1.1. Юнацький вік як стадія онтогенетичного розвитку	8
1.2. Психологічні особливості «Я – образу»	15
1.3. Самооцінка і рівень домагань в юнацькому віці	20
1.4 Шляхи і методи формування мотивації досягнення успіх в юнацькому віці	29
Висновки до першого розділу:	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ	
2.1. Методологія дослідження розвитку самооцінки та рівня домагань	34
2.2. Методи та методики дослідження розвитку самооцінки та рівня домагань	35
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ	
3.1. Аналіз показників самооцінки та рівня домагань в досліджуваних групах.	42
3.2. Кореляційний аналіз самооцінювальних показників	56
3.3. Середовищні особливості формування самооцінки	57
3.4. Психолого-педагогічна корекція самооцінки юнаків та дівчат	59
Висновки до третього розділу	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	74

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

У роботі використовувалися такі позначення змінних:

R (реальне) - реальна виразність цієї якості

I (Я_ідеальне) - ідеальна виразність даної якості

N (Норма) – рівень виразності даної якості в нормі

(СН) (самозмінна) - наскільки вона може якість змінитися сама

G (Я_вроджене) - наскільки ця якість вроджена

DV (Я_сам) - наскільки її можна змінити власними зусиллями

Δ – різниця між Я-реальним та Я-ідеальним

Норма руки – нормовані уявлення про умілі руки

Норма зовнішність – нормовані уявлення про зовнішність

Норма розум – нормовані уявлення про розумові здібності

Норма характер – нормовані уявлення про властивості характеру

Норма впевненість – нормовані уявлення про впевненість у собі

M – середній показник по виборці

m – помилка середнього

σ – дисперсія розподілу

t – коефіцієнт Стюдента

p – статистична значущість різниці (приймається $p < 0,05$)

ВСТУП

Актуальність проблеми. Слід відзначити, що юнацький вік є особливо цікавим, оскільки він знаходиться на межі дитячого та дорослого періодів. Фактично, ця фаза є однією з найважливіших характеристик юнацького віку. У цьому віці спостерігаються значущі зміни в поведінці хлопців та дівчат, закладаються основні життєві цілі і сенси життя. Самооцінка та рівень амбіцій-домагань впливають на соціальний розвиток людини та її адаптацію до нових соціальних умов. Тому актуальність цієї теми не підлягає сумніву.

З урахуванням великої кількості наукових галузей, які вивчають основні аспекти самооцінки та домагань, як складових формування самосвідомості та світогляду, їх зв'язків з особистісними рисами, ця тема є наразі однією з найбільш перспективних.

Юнацький вік відіграє суттєву роль у розвитку особистості. Найбільш високим і домінуючим рівнем у психологічній структурі особистості є її потребно-мотиваційна сфера. Вона визначає орієнтацію особистості, її ставлення до навколишнього суспільства, до окремих людей, а також до себе і своїх громадських і робочих обов'язків. Однак для особистості важлива не тільки її позиція, але і здатність реалізовувати свої відносини і потенціал. Це залежить від рівня розвитку її діяльності, здібностей, знань і навиків, емоційно-вольових, інтелектуальних і соціально значущих якостей.

Дана дослідницька робота присвячена дослідженню самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці. Ця тема привернула увагу багатьох вчених як в українській, так і в зарубіжній психології. Проводилися дослідження, які допомогли краще зрозуміти розвиток самооцінки та рівня домагань у молодих людей (Р. Бернс, К. Роджерс, С. Максименко, О. Татенко, Г. Костюк, М. Алексєєва й О. Насонова та інші).

Юнацький вік грає вирішальну роль при переході до дорослого життя. У цей період завершується процес підготовки до самостійного життя, формуються цінності, світогляд, обирається професійний шлях та утверджується

громадянське значення особистості. Під впливом соціальних та особистісних факторів відбуваються значні зміни в стосунках юнаків з навколишнім світом, а також у їхньому самосприйнятті. Важливо відзначити, що ці зміни впливають на ставлення до навчання, громадську активність та майбутню професійну діяльність. Усі ці взаємозв'язані аспекти створюють особливу соціальну та особистісну динаміку, яку важливо вивчити та розуміти для більш ефективної підтримки та супроводу юнаків на цьому важливому етапі їхнього життя.

У цьому контексті дослідження самооцінки та домагань дівчат та хлопців мають велике значення. Розуміння того, як юнаки сприймають себе, свої можливості та свої цілі, хочуть вирішувати питання, пов'язані з їхнім навчанням, кар'єрними перспективами та саморозвитком. Такі дослідження можуть визначити особливості формування самосвідомості та сприяти покращенню програм та підходів до розвитку молодих людей на основі потреб та їхніх можливостей.

Також суттєво впливають на формування та розвиток самооцінки та домагань юнаків соціальні фактори. Суспільство, рідні, друзі та шкільне оточення можуть впливати на сприйняття себе юнаками та формування їхніх цілей. Тому дослідження включає вивчення різних аспектів впливу оточуючих на самооцінку та рівень домагань юнаків.

Дослідження самооцінки та домагань у юнацькому віці є важливою складовою для розвитку як індивіда, так і суспільства загалом. Вони допомагають усвідомити процеси самовизначення та соціалізації, що є ключовими для майбутнього успіху та благополуччя молодих людей.

Можливо, дане дослідження також привнесе нові аспекти в досліджувану проблему.

Метою дослідження є аналіз та виявлення особливостей формування та розвитку самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний розгляд і аналіз особливостей розвитку самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці;
2. Розробка процедури визначення самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці та підбір відповідного психодіагностичного інструментарію
3. Емпіричне дослідження особливостей формування самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці;
4. Розробка психолого-педагогічних рекомендацій по корекції самооцінки юнаків та дівчат.

Об'єкт дослідження: самооцінка та рівень домагань в юнацькому віці.

Предмет дослідження: особливості розвитку самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукових розробок з психології щодо досліджуваної проблематики, системний аналіз та синтез.

Емпіричні: анкетування, спостереження, комплексна методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Статистичні: дисперсійний аналіз, метод багатовимірного розгортання .

База дослідження. Робота проводилась в загальноосвітній школі номер 24 – 24 людини, та в Коледжі комп'ютерних технологій «Інтелект – 32 людини. Усього в дослідженні взяли участь 56 осіб у віці від 15 до 16 років, з них 24 хлопчика і 32 дівчинки.

Практичне значення цієї роботи полягає в тому, що результати цього дослідження можуть використовуватися практичними психологами, соціальними педагогами, соціальними працівниками для більш ефективної розробки виховних, навчальних і корекційно-розвивальних заходів для юнаків та дівчат.

Структура роботи: Робота викладена на 71 сторінці основного текс-

ту і складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 74 найменувань та включає 5 рисунків та 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Юнацький вік як стадія онтогенетичного розвитку

Юнацький вік — це етап онтогенетичного розвитку між підлітковим і дорослим життям. Для хлопців цей часовий інтервал охоплює 17-21 рік, для дівчат – 16-20. Юнацький вік є історично останнім сформованим періодом у ряді віків, що передують зрілому віці; її необхідність продиктована зростаючою складністю, зокрема технологічною, суспільного життя та вимогами, які сучасні розвинені суспільства ставлять до рівня професійної освіти та особистісної зрілості своїх дорослих членів. У результаті підлітковий вік не є повністю стабільним; люди 16-17 років, навіть в одній країні, можуть опинитися в різних ситуаціях соціального розвитку. Якщо врахувати ще й те, що процеси соматичного, психічного і соціального «дозрівання» у різних людей відбуваються нерівномірно і в різний час і відповідні відмінності посилюються з віком, то стають зрозумілими труднощі вивчення і опису цього важливого етапу розвитку людини. [35].

В юності молода людина стикається з проблемою вибору життєвих цінностей. Молодь прагне сформуванню внутрішню позицію по відношенню до себе («Хто я?», «Ким мені бути?»), по відношенню до інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в молодості юнак свідомо виробляє своє місце серед категорій добра і зла. «Честь», «гідність», «право», «обов'язок» та інші категорії, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в молодості [1].

Хлопець і дівчина, кожен по-своєму, прагнуть ідентифікуватися з собою, з однолітками своєї статі, а також один з одним. Почавши становлення своєї особистості в підлітковому віці, почавши свідомо будувати прийоми

спілкування, юнак продовжує цей шлях удосконалення якостей, значущих для нього в юності. Однак для одних це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, тоді як для інших це вибір антигероя для наслідування та пов'язані з цим наслідки розвитку особистості. Пройшовши складний шлях онтогенетичного виявлення подібності до інших людей, юнак переймає в них соціально значущі риси особистості, здатність до співчуття, активного морального ставлення до людей, до себе, до природи; здатність засвоювати загальноприйняті ролі, норми, правила поведінки в суспільстві тощо.

Водночас саме в юності посилюється потреба в ізоляції, прагнення захистити свій неповторний світ від вторгнення сторонніх і близьких людей, щоб через рефлексію зміцнити почуття особистості, зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої вимоги про визнання. Ізоляція як засіб збереження дистанції при взаємодії з іншими дозволяє молодій людині «зберегти своє обличчя» на емоційному та раціональному рівні спілкування [39].

Однією з важливих психологічних характеристик молоді є самооцінка. Юнаки та дівчата з низькою самооцінкою, як правило, менш самостійні, більш піддатливі, більш ворожі по відношенню до оточуючих, більш конформні, більш вразливі та чутливі до критики та насмішок. Вони важко переносять невдачу в своїй діяльності, особливо якщо це відбувається публічно. Знижена самооцінка і труднощі в спілкуванні також поєднуються зі зниженням соціальної активності особистості.

Навпаки, юнаки та дівчата з високою самооцінкою більш незалежні, комунікабельні, відкриті, легше «сприймають» оточуючих та їх думку, не приховують своїх слабкостей і нездатностей, легше переживають невдачі, мають більш розвинений мотив досягнення та змагання.

Підлітковий вік традиційно вважається віком розвитку проблеми батьків і дітей. Рівень освіти і загальна культура батьків відіграє максимальну роль у формуванні їх особистості та моделей взаємодії з оточуючими. Другим за значенням і впливом є склад сім'ї та характер стосунків між її чле-

нами; Багато в чому це визначає сімейне становище хлопчиків і дівчат у майбутньому. Третя – це стиль взаємин з батьками і ступінь емансипації від них [23].

Юнаки прагнуть бути рівними з дорослими і хотіли б бачити в них друзів і порадників, а не наставників. Оскільки відбувається інтенсивний розвиток «дорослих» ролей і форм соціального життя, вони часто потребують дорослих, тому в цей час можна спостерігати, як часто хлопчики та дівчатка звертаються за порадою та дружбою до старших. Водночас у юності зростає прагнення до емансипації, відокремлення від впливу родини, звільнення від залежності. Тому нездатність або небажання батьків прийняти автономію своїх дітей часто призводить до конфліктів [44].

У молодості людина прагне самовизначитися як особистість і як особистість, яка бере участь у суспільному виробництві та трудовій діяльності. Пошук професії – найважливіша проблема молоді. Показово, що в юності частина молоді починає тяжіти до лідерства як майбутньої діяльності. Ця категорія людей прагне навчитися впливати на інших і для цього вивчає суспільні процеси, свідомо рефлексуючи на них.

Таким чином, у підлітковому віці механізм ідентифікації-відокремлення набуває нового розвитку. Підвищується здатність співпереживати іншим людям, виникає ототожнення з людьми, природою, культурою. В результаті сфера почуттів юнака стає тоншою і багатшою. Головна мета цього віку – вибір життєвих цінностей і формування самооцінки. У молодості відбувається остаточне формування такого психологічного новоутворення, як світогляд.

Підлітковий вік завершує період статевого дозрівання і є важливим етапом психосексуального розвитку особистості. Диференціація статевих характеристик (тілесних, поведінкових і характерологічних) і ролей, а також оцінка відповідності людини неявним (і часто нереалістичним) стандартам маскулінності і фемінності становлять одне з головних стрижнів юнацької свідомості і самосвідомості. Є багато динамічних переживань, тісно

пов'язаних з цим. Хлопчики важко переживають відставання в рості від однолітків або появу вторинних статевих ознак і наявність рис характеру, які здаються їм «нечоловічими».

Психологічні відмінності між статями, виміряні за допомогою спеціальних тестів, у цьому віці максимальні. Саме статеве дозрівання і ще більшою мірою вплив оточуючих викликають у хлопців і дівчат складні еротичні переживання, фантазії та інтереси. Юнацька гіперсексуальність і підвищена сексуальна збудливість знаходять вихід в мастурбації, яка широко поширена серед 16-17-річних хлопців і сама по собі, всупереч поширеній думці, не тягне за собою хворобливих наслідків. Зростання еротичних інтересів, хоч і в меншій мірі, характерно і для дівчат [14].

Підлітковий вік - важливий етап у розвитку розумових здібностей. Із закінченням підліткового віку і переходом до підліткового віку відбувається поступальний розвиток теоретичного мислення. Молоді люди вже мислять логічно і здатні до теоретичних міркувань і самоаналізу. Вони навіть легше, ніж підлітки, можуть міркувати на моральні, політичні та інші теми, які практично недоступні розуму молодших дітей.

У підлітковому віці особливо яскраво починають проявлятися особливості мислення, зумовлені гендерними відмінностями. Таким чином, схильність до абстрактного мислення характерна переважно для молодих чоловіків. Хоча дівчата в цьому віці краще навчаються і випереджають хлопчиків, їхні пізнавальні інтереси менш конкретні та диференційовані, вони краще вирішують конкретні, а не абстрактні проблеми. Спостерігаються сильні гендерні відмінності в характері пізнавальних інтересів: дівчаток цікавлять гуманітарні предмети, а хлопчиків – природничі [19].

Юнаки відрізняються схильністю до узагальнень, абстрагування, більш раціональні, логічні, ініціативні. Дівчата інстинктивні, інтуїтивні, водночас цікавляться конкретними речами, конкретні у розумовій діяльності [3, 11].

Психометричні дослідження показують, що у дівчат краще розвинений

вербальний тип мислення, а у хлопчиків – наочно-просторове. Мовлення дівчат, як правило, багатше як за лексикою, так і за граматичною структурою; Вони також раніше оволодівають навичками читання.

У підлітковому віці відмінності в рівні математичних здібностей проявляються значно і стосуються переважно складних форм математичного мислення; З роками відмінності в рівні математичної обдарованості збільшуються на користь юнаків [2].

Здавалося б, ці особливості розвитку здібностей хлопчиків і дівчаток легко пояснити впливом статевих гормонів на мозок. Проте низка досліджень показала, що дівчата, які мають вищий рівень чоловічого гормону тестостерону в крові, краще показують тести на зорово-просторове сприйняття, ніж їхні середні однолітки. Цікаво, що у юнаків співвідношення протилежне - чим вище рівень тестостерону, тим гірше виконується завдання на зорово-просторове орієнтування. При цьому чим нижче рівень андрогенів у крові молодих чоловіків, тим краще їхні математичні здібності. Це означає, що чим вищий рівень чоловічого гормону тестостерону, який впливає на розвиток первинних і вторинних статевих ознак і «чоловічої» поведінки, тим гірше виконуються тести для виявлення здібностей, які традиційно вважаються чоловічими [36].

Підлітковий вік характеризується посиленням індивідуальних відмінностей між юнаками. Так, якщо дуже значна частина осіб, які досягли цього віку, характеризується відсутністю інтересу до пізнавальної діяльності, то інша частина дітей виявляє щирий інтерес до навчання і творчості. Адже розвиток інтелекту підлітків на цьому етапі тісно пов'язаний з розвитком їх творчих здібностей, які передбачають не просто засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення нового.

Особливості фізичної активності. Молоді чоловіки, здебільшого, більш фізично активні, динамічні, агресивні, орієнтовані на суперництво, конкуренцію, боротьбу, більш зацікавлені в пошуку та відкритті нового у фізично-

му світі. У зв'язку з цим їх більше приваблюють ті види діяльності, які передбачають застосування фізичної сили, експериментування, рух, змагання. Проте слід враховувати значну роль індивідуальних особливостей кожного підлітка [45].

У поведінці дівчат більше проявляються доцентрові тенденції, тенденції до утримання, стабілізації та збереження. Крім того, статево-рольова диференціація призводить до формування у дівчаток інших форм взаємодії з фізичним світом. У зв'язку з цим їх предметний світ і характер взаємодії з ним певною мірою відрізняються від юнаків. Стало менше технічних засобів, транспортних засобів, ваг, нових приміщень, але стало більше предметів побуту, одягу, прикрас, косметики, аксесуарів, пов'язаних з доглядом за тілом, і речей, пов'язаних з навчанням. Відповідно, їхні сенсомоторні навички відрізняються від навичок молодих чоловіків [14].

Статево-рольова поведінка. Специфіка статево-рольової поведінки молоді в цьому віці полягає в наступному:

- у зростанні інтересу до протилежної статі;
- у поглибленому, стійкому та більш персоналізованому засвоєнні дівчатами гендерної ролі;
- у все більшому використанні форм поведінки, прямо або опосередковано пов'язаних з гендерною роллю. При цьому всі види психосексуальної активності безпосередньо пов'язані з гендерною роллю (опосередковано для хлопчиків - змагання і бійки, для дівчаток - інтерес до одягу і домашньої роботи).

Дівчата більше прагнуть любові, ніжності, поваги та безпеки. Вони схильні підтримувати довгострокові стосунки, і для них сексуальність є складовою загальних довірливих стосунків з партнером.

Молоді чоловіки частіше отримують безпосередній сексуальний досвід і прагнуть до більш частих статевих контактів [36].

Спілкування та поведінка серед однолітків. Належність до певної соці-

альної групи та власне становище в ній надзвичайно важливі для старших школярів. Важливу роль відіграють неформальні групи спілкування, як правило, різновікові та підпорядковані нормам конкретної молодіжної субкультури.

Дружба має велике значення разом із широким товариським спілкуванням у молодості. Юнацький канон дружби, порівняно з підлітковим, помітно індивідуалізується, виділяючи цінності, пов'язані з розвитком самосвідомості – саморозкриття, розуміння, щирість, інтимність.

Молодіжна дружба здебільшого одностатева, і її властивості, в тому числі стійкість, залежать від індивідуальних особливостей і потреб учасників. Відсутність друзів у цьому віці переживається дуже болісно і сприймається як особистий недолік. Існують певні гендерні відмінності в стилі та змісті спілкування молоді.

На перший погляд може здатися, що хлопчики в будь-якому віці більш товариські, ніж дівчатка. З самого раннього віку вони активніше дівчаток контактують з іншими дітьми, починають спільні ігри тощо. Але слід зазначити, що різниця в комунікабельності між статями не стільки кількісна, скільки якісна. Силкові ігри та дружні веселощі приносять хлопцям величезне емоційне задоволення; зазвичай в них присутній дух змагання, і гра часто переходить у бійку. Зміст спільної діяльності та власний успіх у ній для хлопців важливі, ніж індивідуальна симпатія до інших учасників гри.

Спілкування дівчат виглядає менш активним, але більш дружнім і вибіркоvim. Психологічні дослідження показують, що хлопчики спочатку вступають в контакт один з одним і тільки потім, під час гри або ділової взаємодії, у них розвивається позитивне ставлення і тяга один до одного. Дівчата, навпаки, вступають у стосунки переважно з тими, хто їм подобається; зміст спільної діяльності є для них відносно другорядним.

Можна відзначити, що з раннього віку хлопчики тяжіють до екстенсивного, а дівчатка до інтенсивного спілкування, хлопчики часто грають вели-

кими групами, а дівчатка – удвох чи втрьох [35].

Загалом спілкування між юнаками є більш змістовним та інструментальним: вони вступають у контакт один з одним заради ігрової чи ділової взаємодії, під час якої розвивається емоційна та духовна близькість.

Дівчата, навпаки, вибирають партнерів за симпатією, але зміст спільної діяльності для їх спілкування має другорядне значення.

У середньому спілкування хлопців більш екстенсивне, спілкування дівчат більш інтимне та інтенсивне [19].

Дружба в підлітковому віці є засобом самопізнання та формування світогляду, задоволення потреби в розумінні та встановленні глибшої емоційної та духовної близькості.

1.2. Психологічні особливості «Я – образу».

Формування особистості включає відносно стійкий образ «Я», що забезпечує цілісність психологічного образу, тобто Я-образу. Я-образ – це відносно стійка, не завжди усвідомлена, переживана як унікальна система уявлень індивіда про себе, на основі яких він будує свою взаємодію з іншими [18].

В образі «Я» можна виділити три складові:

- 1) когнітивний (когнітивний) - самопізнання, самоусвідомлення;
- 2) емоційно - оціночний - ціннісне ставлення до себе;
- 3) поведінковий – особливості регуляції поведінки.

Образ «Я» — це не статичне, а надзвичайно динамічне утворення особистості. Образ «Я» може виникнути як уявлення про себе в момент самого переживання, зазвичай позначається в психології як справжнє «Я». Це «Я» весь час змінюється, наприклад, «Я» до конкурсу і після конкурсу, «Я» до іспиту і після іспиту буде різним. При цьому образ «Я» — це ідеальне «Я» суб'єкта, тобто те, яким він повинен стати, щоб відповідати соціальним но-

рмам і очікуванням інших. Це те, до чого прагне людина, ким вона хоче стати в майбутньому. Можливе існування й фантастичного [5, 38].

«Я-образ» є водночас ідеальним Я суб'єкта - тим, яким він повинен, на його думку, стати, щоб відповідати внутрішнім критеріям успіху. «Ідеальне Я» виступає як необхідний орієнтир у самовихованні особистості. При цьому важливо знати, яким ідеалом керується людина як зразком для побудови свого життя, оскільки суспільна цінність цих моделей дуже різна, а їх мотивуюча цінність дуже велика.

Ступінь адекватності «образу Я» з'ясовується шляхом вивчення одного з найважливіших його аспектів - самооцінки особистості.

Самооцінка - це оцінка людиною себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Від самооцінки залежать стосунки людини з іншими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та подальший розвиток її особистості [42].

Оскільки образів Я (реальний, ідеальний, дзеркальний тощо) дуже багато, вважається, що високий ступінь збігу «Я реального» з «Я ідеальним» є важливим показником психічного здоров'я, і висока самооцінка. При розвитку самооцінки важливо, як людина, на думку інших, оцінюють його.

Нарешті, реальні досягнення особистості в найрізноманітніших видах діяльності суттєво впливають на формування самооцінки: чим більші досягнення, тим вища самооцінка.

Самооцінка також розглядається як елемент самоставлення разом із самооцінкою, самосимпатією, самосприйняттям тощо. Ось як І.С.Кон говорить про самоповагу, визначаючи її як кінцевий вимір «Я», що виражає міру прийняття або неприйняття індивідом самого себе. А.Н. Леонт'єв пропонує концептуалізувати самооцінку через категорію «почуття» як стійке емоційне ставлення, що має «виражений об'єктивний характер, що є результатом специфічного узагальнення емоцій» [25].

Аналіз самооцінки як самооцінки діяльності дозволив виділити декілька її функцій:

- прогностична, яка полягає в регулюванні діяльності особистості на самому початковому етапі діяльності);
- коригувальні, спрямовані на моніторинг і внесення необхідних коригувань);
- ретроспективний (використовується суб'єктом на завершальному етапі діяльності для узагальнення, співвіднесення цілей, методів і засобів виконання діяльності з її результатами.

Також потрібно аналізувати самооцінку за поняттями категорій діяльності - результат, засіб, операції:

1) У результаті самооцінки дослідники виділяють наступні характеристики: в результаті самооцінки індивід дізнається, чи показники перевищують, дорівнюють або не досягають стандарту. Індивід перевіряє себе за стандартом і, залежно від результатів тесту, задоволений або незадоволений собою; констатація людиною якісних, змістовних особливостей свого Я, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, ставлення до інших і до себе. Розрізняють два види самооцінки: самозадоволення і самонезадоволення. Самооцінка відповідає на запитання: «не те, що я маю, а те, чого це варте, що це означає»

Таким чином, результат самооцінки є або констатацією певних якостей, або результатом порівняння цих якостей з певним еталоном, або результатом якогось емоційно-чуттєвого відношення.

2) Для вивчення питань самооцінки також велике значення мають дослідження інструментів самооцінки. В якості засобів або стандартів самооцінки використовуються наступні параметри: ціннісні орієнтації та ідеали особистості (Петровський А.В.), світогляд (Рубінштейн С.Л.), рівень домагань (Божович Л.І., Хекхаузен Х.), «Я»-концепція (Соколова). Е.Т., Столін В.В.), вимоги, що висувуються колективом (Савонько Є.І.) [6, 7, 37, 38, 39].

Самооцінка характеризується такими параметрами:

- 1) рівень (високий, середній, низький);
- 2) співвідношення з реальною успішністю (адекватна і неадекватна, або завищена і занижена);
- 3) структурні особливості (конфліктність і безконфліктність) [26].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто бажанням досягти цілей того ступеня складності, на які людина вважає себе здатними. Рівень домагань людини базується на такій оцінці своїх здібностей, збереження яких стало для людини потребою.

Рівень домагань як психологічну характеристику особистості вперше експериментально дослідив у 20-х роках під керівництвом К. Левіна німецький психолог К. Хоппе. Показано, що вибір завдання певної складності залежить від успіху чи невдачі у вирішенні попередніх завдань: успіх сприяє вибору більш складних завдань (підвищення рівня домагань), невдача – навпаки, більш легких (зниження рівня домагань) [35].

Люди, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою певні позитивні цілі, досягнення яких однозначно розцінюється як успіх. Вони докладають усіх зусиль, щоб досягти успіху. Людина активно включається в діяльність, обирає відповідні засоби і методи, щоб найкоротшим шляхом досягти мети.

Також виявилось, що є люди, які в разі ризику турбуються не про досягнення успіху, а про те, щоб уникнути невдачі. Для таких людей характерна непевненість у собі, невіра в можливість досягти успіху, страх критики. Будь-яка робота, а особливо та, яка може зазнати невдачі, викликає у них негативні емоційні переживання. Якщо їм доводиться вибирати між завданнями різного ступеня складності, вони вибирають або найлегші завдання, або найскладніші. Перші – тому що впевнені в успіху (елемент ризику мінімальний); другий - тому що невдача в цьому випадку буде виправдана винятковою складністю завдання (при цьому гордість не буде поранена) [11,

29].

Психолог Джеймс розробив формулу, яка показує залежність самооцінки людини від її прагнень.

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

Формула показує, що бажання підвищити самооцінку можна реалізувати двома способами. Людина може або підвищити прагнення до досягнення максимального успіху, або знизити їх, щоб уникнути невдачі. У разі успіху зазвичай підвищується рівень домагань, людина виявляє готовність вирішувати більш складні завдання; у разі невдачі відповідно знижується рівень домагань [8].

Більшість людей схильні оцінювати себе трохи вище середнього. Це дозволяє зробити висновок про те, що людині властива потреба в досить високій самооцінці, тобто кожен хоче поважати себе. Самооцінка є одним із джерел психологічної стійкості та гарного настрою. Скажімо, людина помилилася, зробила щось не так. Якщо ця людина має достатньо високий рівень самооцінки, вона може себе заспокоїти: «Нічого страшного, тому що я взагалі не дурний і це мені не властиво», тобто спрацьовує психологічний захист і людина заспокоюється. вниз.

Зменшення складності обраної мети після успіху або підвищення її після невдачі (нетипова зміна рівня домагань) свідчить про нереальний рівень домагань або неадекватну самооцінку.

Уявлення про свої можливості роблять суб'єкта нестійким у виборі цілей: його прагнення різко зростають після успіху і так само різко падають після невдачі. Вплив невдач знижує самооцінку більше, ніж успіх підвищує її [13].

Особливий інтерес представляє той факт, що більша варіабельність рівня домагань характерна для патології та осіб з високим рівнем тривожності. Виявилось, що неврастеники і дистиміки ставлять перед собою вищі цілі, ніж

нормальні люди. А істерики вибирають мінімальний рівень домагань, часто ставлячи перед собою мету нижчу від тієї, яку вони щойно досягли [30].

Дослідження також показали зв'язок між рівнем домагань і інтелектом. Вищий інтелект відповідає більш високому рівню домагань. Цікавою є залежність рівня домагань від сили нервової системи щодо збудження. Нетривожні, емоційно збудливі та імпульсивні люди мають постійно адекватний або підвищений рівень домагань. А особи з протилежними властивостями, навпаки, мають низький рівень домагань [8].

Отже, самооцінка, тобто оцінка людиною себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей, будучи регулятором поведінки людини, впливає на ефективність його діяльності. Потенційна самооцінка, яку часто називають рівнем домагань, формується під впливом суб'єктивних переживань успіху або невдачі в діяльності.

Самооцінка та рівень домагань є одними з основних проявів самосвідомості людини. Важливість цих складових самосвідомості в розвитку особистості важко переоцінити, і особливо це стосується підліткового віку, коли завершується дуже важливий етап особистісного становлення людини.

1.3. Самооцінка і рівень домагань в юнацькому віці.

Загальна тенденція підліткового віку – зростання самостійності та самосвідомості, відкриття себе. Порівняно з підлітковим віком юнацьке самосвідомість більш психологічне і спрямоване всередину. Хлопчики та дівчатка гостро відчують свою індивідуальність і всіляко підкреслюють свою відмінність від оточуючих. Їхня часова перспектива в минуле і особливо в майбутнє розширюється: якщо підлітків найбільше хвилює їх теперішнє Я (яке я є зараз), зокрема образ свого тіла та зовнішності, то юнаки більше думають про своє можливе Я; їхня самосвідомість тісно пов'язана із соціальним самовизначенням і формуванням життєвих планів [15].

Відбувається своєрідне планування майбутнього життя, визначення його цілей, шляхів їх досягнення. Вирішується не тільки «ким бути», а й «яким бути», утверджується світ моральних понять. При участі у дорослих формах життя з більш зрілими соціальними та міжособистісними відносинами відбувається стабілізація юнацького Я-образу, що супроводжується, як правило, підвищенням самооцінки. Однак цей процес суперечливий.

Загалом самооцінка молоді та її критерії набагато стабільніші, ніж у підлітків. Але розширення для молоді людини соціальних і часових горизонтів, кола «інших», на які вона орієнтується, породжує невизначеність у рівні домагань і розбіжність між реальним і ідеальним Я [33].

Розбіжність між реальним і ідеальним «Я» є цілком нормальним явищем, природним наслідком зростання самосвідомості і необхідною передумовою цілеспрямованого самовиховання.

Адекватність самооцінки.

Багато дослідників відзначають поступове підвищення адекватності самооцінки в підлітковому віці. За більшістю показників він є більш реалістичним і об'єктивним, що виражається у великому життєвому досвіді, розумовому розвитку та стабілізації рівня домагань [37].

На самооцінку впливає рівень досягнень особистості: вона підвищується, якщо прагнення особистості реалізуються, і знижується, якщо цілі не досягаються. У разі невдачі у людини є кілька варіантів збереження сталості Я-концепції:

- якось пояснити свою невдачу за допомогою раціоналізації;
- заперечувати невдачі;
- знизити рівень своїх претензій;
- займатися іншою діяльністю, в якій можливий більший успіх [36].

У вивчених Є.К. За даними Матліна, твори десятикласників про власну особистість містять у 3,5 рази більше критичних висловлювань, ніж п'ятикласники. Розбіжність між реальним і ідеальним «Я» є функцією не тільки

віку, а й інтелекту. У інтелектуально розвинутих юнаків розбіжність між реальним та ідеальним «Я», тобто тими властивостями, які індивід собі приписує, і тими, якими він хотів би володіти, значно більше, ніж у дітей із середніми здібностями [18].

Деякі дослідження показали, що немає суттєвих відмінностей між дівчатами та хлопцями в здатності до адекватної самооцінки. Проте здатність дівчат адекватно оцінювати оточуючих вище, що пояснюється їх більшим інтересом до інших людей. Але слід зазначити, що передача знань про інших собі у дівчат не перевищує, а можливо, дещо відстає від подібної здатності у хлопчиків.

Виявлено, що у більшості випадків завищену самооцінку виявляють хлопці 15-17 років; дівчата або адекватно себе оцінюють, або демонструють неадекватно занижену самооцінку [19].

Багато вчених вважають, що для хлопчиків характерна об'єктивність в оцінці сприйняття світу, а для дівчат – суб'єктивність і вразливість, оскільки при сприйнятті світу вони більше зосереджені на своєму стані та настрої [31].

Динаміка самооцінки.

Найбільш очевидні зміни відбуваються у змістовній стороні самооцінки. Це пояснюється тим, що саме в цей, досить короткий за тривалістю період, відбувається різкий перехід від фрагментарного і недостатньо ясного бачення себе до відносно повної Я-концепції. Таким чином, кількість якостей, які визнає в собі старшокласник, вдвічі більша, ніж у молодших школярів. Оцінюючи себе, старшокласники вже здатні охопити майже всі сторони власної особистості – їхня самооцінка стає все більш узагальненою. Крім того, покращується їх судження щодо своїх недоліків [28].

Динаміка ціннісних суджень від підліткового віку до підліткового віку полягає в тому, що оціночні судження підлітка, детерміновані очікуваною оцінкою з боку однолітків, спрямовані, перш за все, на пошук відповіді на питання, наскільки він серед інших, наскільки він на них схожий.

Для юнаків ціннісні судження, визначені власним ідеалом, спрямовані на пошук відповіді на питання, яким він є в очах оточуючих, чим відрізняється від них і наскільки близький до свого ідеалу.

Пізніше самооцінкові судження молодих людей визначаються синтезом різного роду оцінок оточуючих, результатів їх діяльності, і спрямовані на пошук їх значущості для інших і для себе.

Найбільш значущими і загально визнаними якостями себе в підлітковому віці є комунікативні, вольові та інтелектуальні якості, що дозволяє розглядати їх як основу ціннісного ставлення до себе.

Водночас дівчата мають вищу здатність адекватно оцінювати оточуючих, що пояснюється їхнім більшим інтересом до інших людей. Але слід зазначити, що передача знань про інших самому собі у дівчаток не перевищує, а можливо, дещо відстає від подібної здатності у хлопчиків-підлітків.

Описуючи реальний образ себе, дівчата вище за хлопців оцінюють свої комунікативні та моральні якості. Водночас, описуючи ідеальний образ людини, юнаки, як правило, надають більшого значення цим якостям. Творчий потенціал значно вищий у групі хлопців, а духовний – у дівчат, причому це стосується як опису Я-образу, так і образу ідеальної людини в цілому [32].

Описуючи свій психологічний портрет, дівчата значно частіше характеризують свою емоційну сферу («запальний, чуйний, спокійний, життєрадісний, життєрадісний» тощо), тоді як у відповідях хлопців – характеристики інтелектуально-вольової сфери («відповідальний, вольовий, цілеспрямований, наполегливий» тощо) [16].

Зміст самооцінки дівчат більшою мірою стосується усвідомлення та оцінки своїх стосунків з іншими людьми.

У дівчат характеристики, які виявляють ставлення людини до інших людей, займають більш високе місце на шкалі цінностей, ніж у хлопців. Для дівчат вони суб'єктивно більш значущі.

Для юнаків ціннісні судження, визначені власним ідеалом, спрямовані

на пошук відповіді на питання, яким він є в очах оточуючих, чим відрізняється від них і наскільки близький до свого ідеалу [17].

Пізніше самооцінкові судження молодих людей визначаються синтезом різного роду оцінок оточуючих, результатів їх діяльності, і спрямовані на пошук їх значущості для інших і для себе.

У цей віковий період зовсім особливе місце в житті молодої людини починає займати інша людина. Це пов'язано зі специфікою того, як хлопчики та дівчатка сприймають зовнішність інших людей. І через сприйняття і розуміння іншої молодої людини він приходять до розуміння самого себе. При цьому зберігається та ж послідовність, що і при пізнанні якостей іншого, тобто спочатку виділяються суто зовнішні, фізичні характеристики, потім якості, пов'язані з виконанням будь-якого виду діяльності.

З віком зростає обсяг і адекватність оцінюваних ознак; розширюється коло використовуваних категорій і понять; зменшується категоричність суджень і з'являється більша гнучкість і багатогранність; у зовнішності іншої людини, її одязі, зачісці починають відзначатися прикмети, що відображають характер, оригінальність, індивідуальність, неповторність.

Сприйняття інших людей може визначатися як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами: характером емоційного ставлення до сприйманої людини, ступенем розвитку пізнавальних здібностей підлітка, його розумовим розвитком, емоційно-психічним станом і минулим досвідом. Ставлення певним чином сприймати інших людей також може визначатися індивідуальними особливостями підлітка, впливом групової думки та стереотипів, що склалися в суспільстві.

Експериментально доведено, що сприйняття зовнішнього вигляду іншої людини у свідомості молодої людини потім переноситься на сприйняття самого себе. Таким чином, саме в цей віковий період, коли в організмі відбуваються найважливіші перетворення, коли зовнішність і фізичні особливості починають сильно хвилювати хлопчиків і дівчаток, саме тоді відпо-

відність фізичного розвитку дитини нормам, прийнятим в групі. однолітки стають визначальним чинником його соціального визнання та становища. в групі.

Юнаки часто називають такі позитивні риси особистості: «вірний у дружбі», «не підводжу друзів», «допомагаю в біді». Для дівчат на перше місце стоять чуйність до людей, правдивість, чесність, комунікабельність [43].

Суттєво відрізняються також ретроспективні описи «важкого віку» хлопцями та дівчатами. Самоописи юнаків більш динамічні, акцент в них робиться на появі нових інтересів, видів діяльності тощо. Самоописи дівчат більш суб'єктивні й говорять переважно про пережиті ними почуття, часто негативні [13].

Однак самосвідомість і самооцінка хлопчиків і дівчаток сильно залежать від стереотипних уявлень про те, якими повинні бути чоловіки і жінки, а ці стереотипи, у свою чергу, є похідними від історичної диференціації гендерних ролей. Без урахування соціальних умов неможливо зрозуміти гендерні відмінності в поведінці та самосвідомості.

У дослідженнях і тестах самооцінки дівчата, як правило, виглядають більш тривожними та наляканими, ніж хлопчики. Психологи припускають, що останні просто пригнічують або приховують якісь свої почуття і переживання, які не відповідають ідеалу «мужності», а дівчата говорять про них відкрито (не дарма у хлопців вищі показники за контрольними шкалами «брехня» та «психологічний захист»). Тому, хоча дівчата вважають себе більш тривожними, ніж хлопці (саме по собі це суттєво – адже саме пригнічуючи страх, виганяючи його зі своєї свідомості, юнак стає сміливим), об'єктивна картина незрозуміла [34].

Дівчатам хочеться додати більше «материнських почуттів»: ніжності, ласки, доброти, а хлопчикам — мужності, витримки, сили. Багато молоді люди хочуть позбутися від нерішучості, сором'язливості, скромності.

Схильність дівчат бачити себе більш інтроспективними та чутливими підтверджується різними даними, наприклад, порівнянням щоденників хлопців і дівчат. Не кажучи вже про те, що дівчата починають вести щоденники раніше і роблять це набагато частіше і систематичніше, ніж хлопчики, щоденники дівчат більш інтимні. Це, як правило, опис і аналіз власних почуттів і переживань, особливо любовних, безперервна розмова з собою і про себе. Юнацькі щоденники різноманітніші й змістовніші, ширше відображають інтелектуальні захоплення та інтереси авторів, їх практичну діяльність; емоційні переживання юнаки описують більш скупі і стримано [35].

Ще важче робити широкі узагальнення щодо рівня активності, змагальності, домінантності та слухняності хлопчиків і дівчаток. Багато психологів вважають, що перші три якості більше властиві хлопчикам, а четверте - дівчаткам. Однак тут багато залежить від змісту діяльності, стилю виховання і т. д. Тим не менш, деякі гендерні характеристики самосвідомості дуже стійкі і виявляються в різних соціокультурних середовищах. Таким чином, хлопчики, як правило, вважають себе сильнішими, енергійнішими, владнішими та діловими, ніж дівчатка. При цьому юнаки часто переоцінюють свої здібності та своє становище серед однолітків, не люблять визнавати свої слабкості та недостатньо прислухаються до інформації, яка суперечить їх завищеній самооцінці. Дівчата більш самокритичні і чутливі. Такий захисний механізм (ігноруючи інформацію, що суперечить його самооцінці, молода людина захищає свою самооцінку) виглядає нерациональним, але певною мірою сприяє формуванню внутрішньої установки на незалежність [10].

Самооцінка зовнішності. У підлітковому віці самооцінка зовнішності у дівчат значно нижча, ніж у хлопців.

Ряд досліджень виявив, що самооцінка дівчат сильніше корелює з оцінками привабливості свого тіла, ніж з оцінками його ефективності. У юнаків, навпаки, провідним критерієм самооцінки є працездатність організму [46].

Ця залежність багато в чому пояснюється соціально-рольовими функці-

ями старшокласників. Але при цьому необхідно враховувати механізми соціального підкріплення, похідні від існуючих стереотипів, які також підтримуються ЗМІ.

В одному дослідженні старшокласників попросили порівняти свою зовнішність із зовнішністю своїх однолітків. Виявилося, що хлопчики на 10% частіше дівчаток оцінювали свою зовнішність вище, ніж зовнішність своїх однолітків, а дівчатка дещо частіше хлопчиків оцінювали свою зовнішність нижче, ніж зовнішність однолітків. Хлопчики в цілому були більш задоволені своєю зовнішністю, ніж дівчата [29].

Самоповага. Багато дівчат виходять із підліткового віку з ушкодженою самооцінкою, відносно низькими життєвими очікуваннями та набагато меншою впевненістю у собі та своїх силах, ніж у хлопців.

Коли дівчата 16-17 років мають проблеми з навчанням, вони, швидше за все, звинувачують себе, а хлопці пояснюють невдачу «некорисністю» предмета. Таке зниження самооцінки, яке відзначають більшість дівчат, спостерігається і у хлопців, але воно менш виражене [24].

Самооцінка свого здоров'я. Хлопцям і дівчатам властиво переоцінювати власний рівень здоров'я, і особливо це виражено серед молодих чоловіків. У дослідженні Усова результати респондентів показали, що повністю здоровими вважають себе 20,0% дівчат і 57,7% хлопців, майже здоровими – 69,2% дівчат і 36,5% хлопців, хворими – лише 10,8% дівчат і 5,8% хлопців. 40,5% респондентів, незалежно від статі, мають хронічні захворювання, діагностовані лікарем [40].

Встановлено, що показники самооцінки здоров'я у дівчат значно нижчі, ніж у хлопців того ж віку. Зокрема, виявилося, що 17-річні дівчата скаржаться на хворобу частіше, ніж хлопці. Показники самооцінки фізичної підготовленості та рівня знань у галузі фізичного виховання у дівчат також значно нижчі, ніж у хлопців того ж віку.

Інтереси до діяльності. Виявлено статеву диференціацію в мотивації

всіх видів діяльності. Дівчата (65%) люблять займатися звичною, тобто стереотипною діяльністю; хлопці (67%) віддають перевагу дослідницькій діяльності. Дівчата (55%) цікавляться домашніми справами, шиттям; юнаки віддають перевагу роботі з деревом і конструктивній діяльності [25].

Також інтереси хлопців більше виражені в таких видах діяльності, як технічна, практична, науково-технічна і науково-теоретична, спортивна, а інтереси дівчат більше стосуються театральнo-художньої, природничої, сілськогосподарської, громадської діяльності.

Орієнтація на успіх - невдачу. Вважається, що у хлопців переважає мотив успіху, а у дівчат — уникнення невдачі. Для хлопців домінуючим типом мотивації є орієнтація на успіх; для дівчат домінуючим типом мотивації є уникнення невдачі [41].

Є, однак, й інші дані. Психологи, які досліджували вікові особливості мотиву соціального успіху, не виявили відмінностей між хлопцями та дівчатами в розподілі мотиваційних тенденцій (уникнення невдач, прагнення до визнання, змагання). Автор припускає, що дівчата не менше, ніж хлопці, націлені на соціальну активність і ставлять широкі цілі соціальної самореалізації; вони такі ж енергійні, не уникають конкуренції і прагнуть до визнання та ділового успіху [22].

Таким чином, на формування самооцінки і самооцінки впливає багато факторів - ставлення батьків, становище серед однолітків, в інших соціальних групах. Зіставляючи думки про себе і оточуючих, людина формує самооцінку. А до 16-17 років юнаки та дівчата вже володіють навичками самоаналізу, самоаналізу та рефлексії, аналізують власні результати і тим самим оцінюють себе. Самооцінка людини може бути адекватною (людина себе правильно, об'єктивно оцінює), або неадекватно завищеною, або неадекватно заниженою. А це, в свою чергу, впливатиме на рівень домагань людини, який характеризує ступінь складності цілей, до яких людина прагне і досягнення яких здається їй привабливим і можливим.

1.4 Шляхи і методи формування мотивації досягнення успіху в юнацькому віці

Сучасні дослідники вважають, що одним із найефективніших методичних прийомів формування мотивації досягнення успіху у юнаків є вплив на мотиваційну сферу. Мається на увагу прагнення підлітків до покращення результатів і перевищення досягнутого рівня.

Мотивація досягнення успіху у юнаків характеризується спрямованістю людини на досягнення високих результатів на основі їхніх зусиль і пов'язане з позитивними емоційними переживаннями такі предмети, як радість і надія. Бажання успіху є мотив, який спонукає і спрямовує діяльність, при цьому Уникнення невдач уповільнює діяльність.

Важливий фактор, що впливає на формування мотивації досягнення успіху у юнаків - це емоції та почуття. Вони визначити силу і модальність мотиву. З цього випливає, що отримати для супроводу діяльності необхідна сильна мотивація позитивні емоції. Сприятливі мотивації досягти успіху серед юнаків можна завдяки оптимістичному настрою викладачів, доброзичливий і спокійний тон спілкування, прояв поваги.

При визначенні мотивації важливим є те, чи успіх або невдача спонукають хлопців та дівчат. Якщо юнак вірить, що результат буде значущим і цінним, це підвищить його мотивацію, інакше, навпаки, зменшиться.

Одним із способів впливу на мотивацію юнаків є проведення роботи з розуміння мотивів. Потрібно розкрити молодим людям ті цілі та ідеали, які необхідно сформулювати. Так вони поступово будуть прийняті ними і стануть зовні не зрозумілими, але внутрішній.

Інший спосіб - це вплив через діяльність, організований дорослим, в умовах активної діяльності юнаків. Для успішного розвитку мотивації досягнення успіху в діяльності молодих людей, вона повинна бути спрямована на

досягнення певного результату, який можна оцінити за певним стандартами, у процесі діяльності юнак повинен сам докладати зусиль для досягнення мети, а процес і результат повинні супроводжуватися емоційними переживаннями з боку юнаків.

Підвищення мотивації досягнення успіху у юнаків може просувати такі прийоми, як постановка привабливої мети, оціночна діяльність, групова діяльність і незвичні форми навчання.

Важливу роль у формуванні мотивації досягнення успіху відіграє складність завдань. Вибір середніх або трохи складних завдань комплексність позитивно впливає на розвиток мотивації досягнення успіху, на відміну від вибору надто легких чи надто складних завдань.

Необхідно надати юнакам свободу вибору і розвиватися в них стратегія вибору завдань середньої складності.

Необхідно сформувати у юнаків розуміння того, що успіх чи невдача є результатом того, скільки зусиль було докладено застосовується для досягнення мети.

Позитивна роль у формуванні мотивації досягнення дружньої атмосфери, атмосфера співпраці та взаємна повага. Підлітки не повинні боятися невдач та критики.

Створення ситуації успіху також може сприяти розвитку мотивація досягнення успіху. Юнак, опинившись у ситуації успіху, відчуває позитивні емоції, його впевненість у з'являються власні сили і бажання знову опинитися в ситуації успіху. Таким чином, у подальшій діяльності юнак докладает більше зусиль і прагне досягти успіху.

Заняття має бути цікавим для піддівчат та хлопців. Просувати інтерес до навчальної діяльності може бути викликаний незвичайним поданням матеріалу, використання технології проблемного навчання, використання комп'ютера або мультимедійні системи, ілюстрування матеріалу власними примітки. Одним із способів підвищення інтересу до матеріалу є виконувати

аналіз життєвих ситуацій і практичного значення.

Юнаки повинні мати можливість обговорити це та задати питання, які їх хвилюють.

Результати діяльності необхідно оцінювати. Оцінка успіхи повинні бути інформативними, нагороди і покарання слід звести до мінімуму, щоб не послабити внутрішню мотивацію.

Важливо підкреслити, що провідну роль відіграють не здібності молодих людей, а зусилля, які вони доклали, і чи цього разу вони досягли успіху не вдалося, то наступного разу потрібно докладати більше зусиль.

Результати можна оцінити, порівнюючи їх з попередніми, що може можуть відображати позитивну динаміку і спонукати докладати ще більше зусиль, навіть якщо порівнювати з іншими людьми результат невисокий.

Формуванню оціночної самостійності може сприяти підвищення мотивації досягнення успіху у юнаків. Вона дозволяє щоб хлопці та дівчата більш адекватно оцінювали досягнуті результати та мали змогу простежити зв'язок між зусиллями, докладеними для досягнення цілі та кінцевий результат діяльності.

Формування почуття незалежності через свободу вибору і навички самоконтролю дозволяють юнаку відчувати відповідальність за рішення, які він приймає, і в результаті виникає почуття відповідальності за результати власної діяльності, що сприяє збільш зусилля та мотивація для досягнення успіху.

Вибір діяльності повинен визначатися з урахуванням інтересів, потреби та прагнення юнаків. Це необхідно для того, щоб були результати є для них значущими.

Однією з істотних умов формування мотивації досягнення успіх серед юнаків – це особистість викладача, психолога та їх характер і стосунки.

Урахування індивідуальних здібностей юнаків також має значення при формування мотивації досягнення успіху. Кожній молодій людині потрібен

індивідуальний підхід для максимальної ефективності розвиток мотивації досягнення успіху.

Вивчення методів і засобів формування мотивації досягнення успішність серед юнаків дозволяє зробити такі висновки:

1. Значний вплив на формування мають емоції мотивація досягнення успіху у юнаків..
2. Для розвитку мотивації досягнення успіху необхідно, щоб заняття було цікавим для юнаків.
4. Атмосфера доброзичливості та співпраці знижує страх невдач і стимулюють молодих людей до активності.
5. Створення ситуації успіху підвищує мотивацію досягнення успіху.

Висновки до першого розділу:

У юнацькому віці формується відносно стійкий образ «Я», тобто цілісне уявлення про себе, пізнання себе, своїх здібностей і можливостей, володіння цими можливостями, володіння собою, своєю волею, своїми почуттями і прагненнями.

Юнаки оцінюють власні сили, формують характер, розвивають здібності. Фізіологічні та психологічні відмінності між статями найбільші в юнацькому віці. Існують відмінності в розумових здібностях і моделях фізичної активності. Найбільш значні зміни в структурі психічних пізнавальних процесів в осіб, які досягли цього віку, спостерігаються саме в інтелектуальній сфері.

Юнацький період дуже важливий у розвитку Я-концепції, у формуванні самооцінки як основного регулятора поведінки та діяльності, що має безпосередній вплив на процес подальшого самопізнання, самовиховання та в цілому особистості. розвитку. У самооцінці хлопчиків і дівчаток відбуваються певні трансформації: змістовна сторона самооцінки поглиблюється і зо-

середжується на навчальній діяльності, стосунках з друзями та своїх фізичних якостях; самооцінка стає більш адекватною: юнаки можуть висловити як свої позитивні, так і негативні якості; відбувається подальше розкріпачення самооцінки від зовнішніх оцінок, причому оцінка значущих інших теж має величезний вплив на характер самооцінки; самооцінка впливає на успішність діяльності та соціально-психологічний статус у колективі, регулює процес спілкування.

Таким чином, у молодих людей у цьому віці активно розвивається самосвідомість, виробляється власна самостійна система еталонів самооцінки та самоставлення, все більше формується здатність проникати у свій внутрішній світ. Остаточо формується власна Я-концепція, яка сприяє свідомому формуванню поведінки молодої людини.

Вивчення методів і засобів формування мотивації досягнення успішність серед юнаків дозволяє зробити такі висновки:

1. Значний вплив на формування мають емоції мотивація досягнення успіху у юнаків..
2. Для розвитку мотивації досягнення успіху необхідно, щоб заняття було цікавим для юнаків.
4. Атмосфера доброзичливості та співпраці знижує страх невдач і стимулюють молодих людей до активності.
5. Створення ситуації успіху підвищує мотивацію досягнення успіху.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМА- ГАНЬ

2.1. **Методологія дослідження розвитку самооцінки та рівня до- магань**

Завдання емпіричної частини дослідження полягало у виявленні та аналізі особливостей формування самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці. Використовувалися емпіричні та статистичні методи дослідження.

Ми припустили, що існують відмінності в самооцінці та рівні домагань у хлопців та дівчат.

Методологія дослідження самооцінки в юнацькому віці грає важливу роль у розумінні психологічних та психосоціальних аспектів розвитку юнаків. Обґрунтована методологія дослідження допомагає науковцям зрозуміти, які аспекти самооцінки є найбільш суттєвими для юнаків, та як ці аспекти впливають на їхній психічний стан, поведінку та соціальні відносини. Ось деякі ключові аспекти обґрунтування методології дослідження самооцінки в юнацькому віці:

Специфіка юнацького віку. Важливо враховувати, що юнацький вік характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціокультурними змінами. Обґрунтована методологія має враховувати ці специфічні аспекти розвитку юнаків та дівчат.

Вибір методів та інструментів вимірювання. Дослідники повинні вибрати або розробити методи та інструменти вимірювання, які найкраще відповідають об'єкту дослідження.

Визначення концептуальних рамок. Обґрунтована методологія має включати концептуальні рамки, які визначають основні поняття, теоретичні мо-

делі та гіпотези, що лежать в основі дослідження самооцінки в юнацькому віці.

Дизайн повинен бути адаптованим до особливостей юнаків.

Етичні аспекти. Методологія дослідження повинна враховувати етичні питання, пов'язані з дослідженням дітей та підлітків. Наприклад, важливо забезпечити конфіденційність даних та отримати інформовану згоду від батьків або опікунів.

Загалом, обґрунтована методологія дослідження самооцінки в юнацькому віці є важливою для розвитку наукового розуміння психологічних процесів, які відбуваються у цьому періоді. Вона допомагає виявити ключові аспекти самооцінки та її вплив на життя підлітків, а також розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекції.

Для перевірки нашого припущення ми за допомогою багатокomпонентної методики вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн вивчали заявлені змінні групи хлопців і дівчат 15-16 років.

Робота проводилась в загальноосвітній школі – 24 людини, та в комп'ютерному коледжі – 32 людини. Усього в дослідженні взяли участь 56 осіб у віці від 15 до 16 років, з них 24 хлопчика і 32 дівчинки.

Незалежною змінною у нашому дослідженні виступала стать досліджуваних, залежними змінними виступили компоненти самооцінки особистості та співвідношення між реальними уявленнями про себе та ідеальними бажаннями, тобто рівень домагань.

2.2. Процедура проведення діагностики розвитку самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці

В роботі було використано комплексну методику вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн. (6 варіантів методики) та статистичні методи. Методика діагностувала 6 сфер та розгорталася по 6 параметрах самооцінки

Методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Методика запропонована С. Я. Рубінштейном для дослідження самооцінки. У ній використано прийом Т. Дембо, за допомогою якого виявлялися уявлення обстежуваного для своїх реальних показників та уявлення про ідеалі.

С. Я. Рубінштейн значно змінила цю методику, розширила її. Замість однієї шкали запровадила шість (здоров'я, розумові здібності, вміння багато робити своїми руками, вмілі руки, зовнішність, характер, впевненість у собі).

У методиці Дембо-Рубінштейн обстежуваному надається можливість визначити свій стан за обраними для самооцінки шкали з урахуванням низки нюансів, що відображають ступінь виразності тієї чи іншої особистісної властивості.

Кожному випробуваному роздають по три бланки методики, що містять завдання. Бланк є листами, на яких зображено сім ліній, висота кожної — 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисами, середина ледь помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. Під час фронтальної роботи необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно використовуються запропоновані значки, відповіді на запитання. Після цього випробуваний працює самостійно.

Етапи проведення тестування..

Дослідження проводилося під час уроку протягом 45 хвилин.

Перед тестуванням було проведено ознайомлення із порядком проведення тестування.

Було показано один зразок і прочитана інструкція: “Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін.

Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвищий. Вам пропонують сім таких ліній. Вони позначають:

- здоров'я;
- розумові здібності;
- вміння багато робити своїми руками, вмілі руки;
- зовнішність;
- характер;
- впевненість в собі.

На прикладі шкали здоров'я було показано, як заповнювати бланки.

Перший аркуш: «На кожній лінії відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу та підпишіть словами «Я-реальне». Після цього відзначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін ви були задоволені собою чи відчували гордість за себе» і підпишіть словами – «Я-ідеальне»».

Другий лист: «На кожній лінії відзначте рівень виразності даної якості в нормі і підпишіть словами – «норма», після цього відзначте наскільки воно може само змінитися, і підпишіть словами - «зміна».

Третій лист: «На кожній лінії відзначте, наскільки ця якість уроджена і підпишіть словами – «вроджена», після цього відзначте, наскільки її можна змінити власними зусиллями та підпишіть словами – «Я сам».

Після того, як кожен учень заповнив першу шкалу, необхідно було переконатися, чи правильно використовуються запропоновані значки, відповіді на запитання. Після цього випробувані працювали самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали 10-12 хв. [40].

Після закінчення часу листи були зібрані, а також перевірено, щоб кожен лист був підписаний.

Обробка та інтерпретація результатів

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна — «здоров'я» — не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Як зазначалося раніше, довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балам).

Статистичний аналіз

Для визначення розвитку самооцінки та рівня домагань використувалася статистична процедура «багатомірної розгортки», розроблена Клайдом Кумбсом.

У загальному випадку, під багатовимірним шкалюванням в більшості випадків розуміється сімейство моделей і пов'язаних з ними методів для подання даних про подібності або відмінності стимульних об'єктів або інших елементів на основі заданої просторової моделі. По суті, метою багатовимірного шкалювання у вужчому сенсі є спрощення великої та складної сукупності спостережень за допомогою побудови просторового уявлення, яке дозволить побачити відносини між стимулами. Передбачається, що в такій просторовій моделі величини близькостей (подібностей, відмінностей, індексів спільної зустрічальності або інших заходів тісноти або близькості) співвідносяться простим і прямим способом з відстанями між стимулами, що попарно порівнюються. Зрозуміло, коли йдеться про реальні дані, при отриманні яких брало неминучі помилки і спотворення, точного співвідношення досягти неможливо.

Для статистичної перевірки припущення про достовірність відмінностей у самооцінці та рівні домагань у хлопців та дівчат було застосовано дисперсійний аналіз з використанням критерію Стьюдента. Для цього вихідні дані було перевірено на відповідність нормальності розподілу.

Дисперсійний аналіз - це статистичний метод, який використовується для визначення, чи існують статистично значущі різниці між середніми

значеннями груп (популяцій, вибірок) в залежності від одного або декількох факторів. Основна ідея дисперсійного аналізу полягає в порівнянні розподілу даних між групами та внутрішньо групового розподілу для визначення, чи є статистично значущі різниці в середніх значеннях груп.

Перш ніж перейти до аналізу даних, ми позначимо основні позиції аналізу:

1. Достовірність відмінностей між окремими групами показників дозволить нам визначити ступінь зміни ознаки, її спрямованість, тобто особливості формування та розвитку самооцінки та рівня домагань

У роботі використовувалися такі позначення змінних:

R (реальне) - реальна виразність цієї якості

I (Я_ідеальне) - ідеальна виразність даної якості

N (Норма) – рівень виразності даної якості в нормі

(СН) (самозмінна) - наскільки вона може якість змінитися сама

G (Я_вроджене) - наскільки ця якість вроджена

DV (Я_сам) - наскільки її можна змінити власними зусиллями

- відстань між точками «Я-реальне» (реальна виразність даної якості) і «Я_ідеальне» (ідеальна виразність даної якості) характеризує ступінь, в якому випробуваний **незадоволений** розвитком цієї чи іншої якості, а різниця величин «Я_ідеальне» і «Я_реальне» дозволить нам зробити висновок про рівень домагань особистості його зміну.

- відстань між точками «Я_вроджене» (наскільки це якість вроджене) і «Зміна» (наскільки вона може сама змінитися) описує ступінь, в якому параметр, що вивчається, може змінитися **довільно**, без докладання відповідних зусиль з боку індивіда, а різниця величин «Я_вроджене» і "Зміна" показує, як це відбувається.

- Відстань між точками «Я_вроджене» (наскільки це якість вроджене) і «Я_сам» (наскільки його можна змінити власними зусиллями), характеризує ступінь, в якому параметр, що вивчається, може змінитися завдяки прояву

волі індивіда, а різниця величин «Я_вроджене» і «Я_сам» показує, **як** це може статися.

- Показник «Норма» (рівень виразності даної якості в нормі) є своєю «нульовою» точкою відліку. Вона показує уявлення підлітків про ступінь виразності зазначеного параметра в більшості оточуючих (як у всіх). Щодо цієї точки проводиться «**калібрування**» результатів аналізу – це своєрідна точка порівняння, тобто в нашому дослідженні ми оцінюватимемо дві відстані від цієї точки:

- Відстань між точками «Я-реал» (реальна виразність даної якості) і «Норма» (рівень виразності даної якості в нормі) свідчить про те, наскільки сильно випробувані **вважають** себе такими, що **відрізняються** за певним параметром у порівнянні з іншими людьми (самооцінна величина).

- Відстань між точками «Я_ідеал» (ідеальна виразність даної якості) і «Норма» (рівень виразності даної якості в нормі) свідчить про те, наскільки сильно випробувані **прагнуть відрізнятись** за певним параметром порівняно з іншими людьми (величина домагань).

2. Достовірність відмінностей між показниками у групі хлопців та дівчат дозволить нам визначити гендерні відмінності у показниках самооцінки та рівні домагань.

Висновки до другого розділу:

Розробка процедури визначення самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці та підбір відповідного психодіагностичного інструментарію дозволила зробити такі висновки:

Методологія дослідження самооцінки в юнацькому віці грає важливу роль у розумінні психологічних та психосоціальних аспектів розвитку підлітків. Обґрунтована методологія дослідження допомагає науковцям зрозуміти, які аспекти самооцінки є найбільш суттєвими для підлітків, та як ці аспекти впливають на їхній психічний стан, поведінку та соціальні відносини.

Ми припустили, що існують відмінності в самооцінці та рівні домагань у хлопців та дівчат.

В роботі було використано комплексну методику вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн. (6 варіантів методики) та статистичні методи. Методика діагностувала 6 сфер та розгорталася по 6 параметрах самооцінки

Достовірність відмінностей між окремими групами показників дозволить нам визначити ступінь зміни ознаки, її спрямованість, тобто особливості формування та розвитку самооцінки та рівня домагань. Достовірність відмінностей між показниками у групі хлопців та дівчат дозволить нам визначити гендерні відмінності у показниках самооцінки та рівні домагань. Достовірність відмінностей між показниками у групі хлопців та дівчат дозволить нам визначити гендерні відмінності у показниках самооцінки та рівні домагань.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ

3.1. Аналіз показників самооцінки та рівня домагань в досліджуваних групах.

З даних, отриманих виходячи з самооцінки піддослідних, було побудовано малюнки як двомірного простору. Кожен показник – це точка у просторі двох шкал. Чим ближче між собою дві точки, тим більша схожість відповідних цих точок показників. Оскільки розташування точок у такому просторі наочно відображає структуру уявлень людини про різні об'єкти дійсності, побудовані малюнки є свого роду семантичні карти свідомості.

3.1.1. Самооцінка можливості щось робити своїми руками – «Умілі руки». Візуальне представлення самооцінки хлопців та дівчат та рівень їх домагань представлено на рис. 3.1.

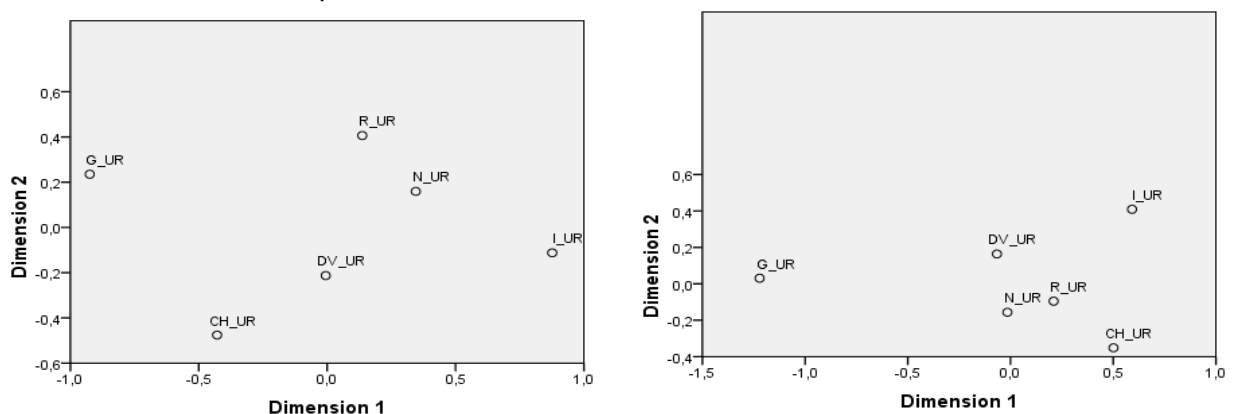


Рис. 3.1. Самооцінка та рівень домагань по параметру «Вмілі руки»
Примітки: зліва – дівчата; справа – хлопці; позначення надано на початку роботи (стор. 3)

У дівчат вектор від R до I проходить поблизу точки N, тобто випробувані мотивовані те що, щоб випередити за навичками більшість своїх оточуючих. Однак зараз вони розцінюють, що поступаються більшості за цією якістю.

Хлопці більш оптимістично сприймають свої здібності. Вектор від R до I знаходиться після точки N. На шляху до ідеалу вони вже перевершили більшість своїх однолітків, проте на них чекають ще більше звершення.

І в дівчат і в хлопців вектор вольового розвитку цієї якості (між точками G – вроджене і DV – змінити власними зусиллями), ближче до вектору мотивації (відстань R – I), ніж вектор довільного формування (G – CH). Це говорить про те, що вони розуміють - для того, щоб мати відповідні навички, необхідно навчатися, тренуватися, розвивати свою майстерність і т.д.

Разом з тим, якщо у дівчат вольовий (G-DV) та довільний вектор однакової довжини (G – CH), то у хлопців вольовий вектор (G-DV) поступається довільному (G – CH) та чітко спрямований на точку I, тобто на свій ідеал. Відповідно, хлопці більш прагматичні – вони припускають, що для того, щоб вважалось, що у них «умілі руки» їм необхідно розвивати не весь спектр категорій даної якості (який може розвиватися у більшості), а лише певні навички, які можуть їм стати в нагоді на практиці реального життя

Додаткові розрахунки з визначення числової різниці між даними величинами дозволяють говорити про те, що хлопці націлені на те, щоб випередити за навичкою більшість своїх оточуючих ($\Delta = 19,88$). Хлопці розуміють - для того, щоб мати відповідні навички, необхідно навчатися, тренуватися, розвивати свою майстерність і т.д. Однак зараз хлопці розцінюють, що вони поступаються більшості свого оточення за даною якістю ($\Delta = -7,88$).

Більшість дівчат вважає, що вони вже перевершили більшість своїх однолітків за практичними вміннями і їм не треба особливо старатися, щоб удосконалювати свої навички, оскільки в процесі свого дорослішання вони й так стануть більш умілими.

Хлопці більш прагматичні – вони припускають, що для того, щоб вважалося, що у них «умілі руки» їм необхідно розвивати не весь спектр категорій даної якості (який може розвиватися у більшості), а лише певні навички, які можуть їм стати в нагоді на практиці реальної життя.

Таблиця 3.1.

Відмінності у самооцінці параметра «умілі руки»

показники	стать	M	m	σ	t	p
Я_реал	хлопці	64,25	24,25	4,95	-2,11	0,04
	дівчата	75,47	15,46	2,73		
Я_ідеал	хлопці	89,06	12,91	2,28	1,25	0,21
	дівчата	84,13	16,59	3,39		
Норма	хлопці	82,81	10,41	1,84	2,54	0,01
	дівчата	72,13	20,61	4,21		
Самозміни	хлопці	57,08	24,01	4,90	-2,69	0,01
	дівчата	74,13	23,10	4,08		
Я_вроджене	хлопці	46,17	29,75	6,07	-1,94	0,05
	дівчата	61,06	27,43	4,85		
Я_сам	хлопці	84,16	14,02	2,48	2,36	0,02
	дівчата	70,63	28,15	5,75		

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Порівняння середніх у групах хлопців і дівчат дозволило з'ясувати, що в них існують відмінності в самооцінці реальних умінь, вимог до цієї якості, упевненості в тому, що ця якість набувається в процесі їхнього природного розвитку та можливості його вольового розвитку. При цьому ідеальні уявлення про розвиток умінь щось робити своїми руками в групах не різняться, можна припустити, що цю характеристику в ідеалі вони списують із батьківських якостей.

Таким чином, можна зробити висновки, що хлопці більше цінують таку

якість як «умілі руки», тому критичніше ставляться до реальних своїх умінь, але вважають, що здатні вдосконалюватися в цьому напрямку.

Дівчата вважають, що все що треба – у них є. І розвивати треба лише певні навички, які можуть їм стати в нагоді на практиці реального життя.

3.1.2. Самооцінка по параметру – «Зовнішність». Візуальне представлення самооцінки хлопців та дівчат та рівень їх домагань представлено на рис. 3.2.

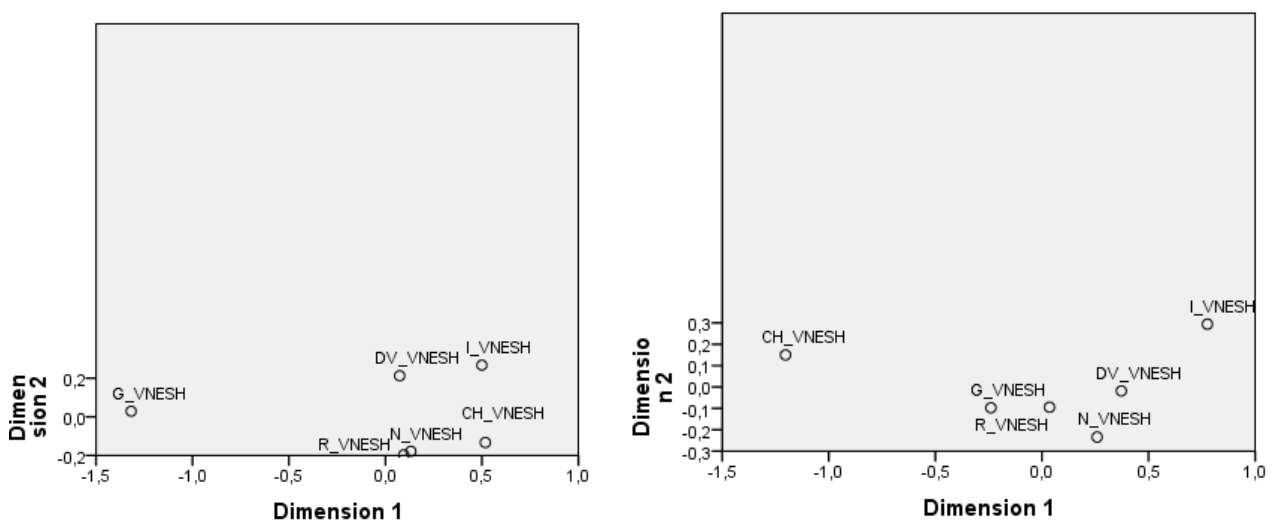


Рис. 3.2. Самооцінка та рівень домагань по параметру «Зовнішність»

Примітки: зліва – дівчата; справа – хлопці; позначення надано на початку роботи (стор. 3)

Аналіз семантичних просторів за параметром «зовнішність» виявляє такі тенденції. У дівчат сприйняття своєї реальної зовнішності практично повністю збігається з нормативними уявленнями про неї. Це вказує на те, що вони вважають себе анітрохи не гіршими за даним параметром оточуючих. У групі протилежної статі ці точки дещо відстоять одна одну. Відповідно, хлопці відчувають, що вони дещо відрізняються від норми в даному аспекті, яка, все-таки, на їх погляд, ближче до ідеалу, ніж їхнє реальне уявлення про себе (N ближче до I, ніж R до I). У хлопців вектор R-I дещо довший, ніж у дівчат,

тим самим вони в порівнянні з дівчатами оцінюють себе більш далекими за зовнішніми даними від ідеалу.

У дівчат вектор вольової активності G-DV у цій сфері чітко спрямований на досягнення ідеалу, тоді як вектор довільності в області точок N і R. Тобто, дівчата чітко розуміють, що тільки докладаючи зусиль для покращення своєї зовнішності, можна досягти ідеалу, інакше вони ризикують бути такими як усі. У хлопців вектор вольової активності менш чітко спрямований на точку I, проте вказує на прагнення здійснювати певні дії для того, щоб поліпшити свою зовнішність.

Додаткові розрахунки щодо визначення числової різниці між даними величинами дозволяють говорити про те, що хлопці відчують, що вони де-що відрізняються від норми в даному аспекті ($\Delta = -10,2$), яка, все-таки, на їх погляд, ближче до ідеалу, ніж їх реальне уявлення себе ($\Delta = 5,7$). У порівнянні з дівчатами оцінюють себе більш далекими за зовнішніми даними від ідеалу. Проте, вони мають прагнення здійснювати певні дії у тому, щоб поліпшити свою зовнішність.

Самооцінка дівчатами своєї зовнішності вища за середню, однак, вони вважають, що межі зміни зовнішності немає. Більше того, вона може навіть погіршитись ($\Delta = -14,6$), якщо її не вдосконалювати. Вольова активність дівчат спрямовано досягнення ідеалу ($\Delta = 15,8$). Дівчата чітко розуміють, що тільки докладаючи зусиль для покращення своєї зовнішності, можна досягти ідеалу, інакше вони ризикують бути такими, як усі.

При оцінці цього параметра виявляються такі тенденції. У дівчат сприйняття своєї реальної зовнішності практично повністю збігається з нормативними уявленнями про неї. Це вказує на те, що вони вважають себе анітрохи не гіршими за даним параметром оточуючих. У групі протилежної статі ці точки де-що відстоять одна одну.

Порівняння середніх у групах хлопців і дівчат дозволило з'ясувати, що в них існують відмінності в самооцінці своєї зовнішності, вимог до цієї яко-

сті, упевненості в тому, що ця якість дається людині від природи та її вольового розвитку. У цьому поняття у тому, яка зовнішність прийнято соціумі і ставлення до природному зміні зовнішності у групах не різняться, можна припустити, що цю характеристику в ідеалі хлопці списують з материнського ідеалу.

Таблиця 3.2.

Відмінності у самооцінці параметра «зовнішність»

показники	стать	M	m	σ	t	p
Я_реал	хлопці	61,25	19,31	3,94	-2,64	0,011*
	дівчата	73,41	15,11	2,67		
Я_ідеал	хлопці	76,63	22,29	4,55	-2,64	0,011*
	дівчата	89,22	13,22	2,34		
Норма	хлопці	71,42	17,77	3,63	-1,33	0,189
	дівчата	77,06	14,03	2,48		
Самозміни	хлопці	55,08	22,87	4,67	-1,52	0,135
	дівчата	64,84	24,54	4,34		
Я_вроджене	хлопці	54,46	33,73	6,89	-3,81	0,000*
	дівчата	79,47	13,56	2,40		
Я_сам	хлопці	67,33	29,29	5,98	-3,40	0,001*
	дівчата	87,13	13,19	2,33		

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Таким чином, можна зробити висновки, що дівчата спочатку вважають свою зовнішність нітрохи не гіршою, ніж у оточуючих і чітко розуміють, що тільки докладаючи зусиль для покращення своєї зовнішності, можна досягти ідеалу, інакше вони ризикують бути такими як усі.

Хлопці вважають себе більш далекими за зовнішніми даними від ідеалу, проте теж готові вчиняти певні дії для того, щоб поліпшити свою зо-

внішність.

3.1.3. Самооцінка можливості параметра "розумові здібності". Візуальне представлення самооцінки хлопців та дівчат та рівень їх домагань представлено на рис. 3.3.

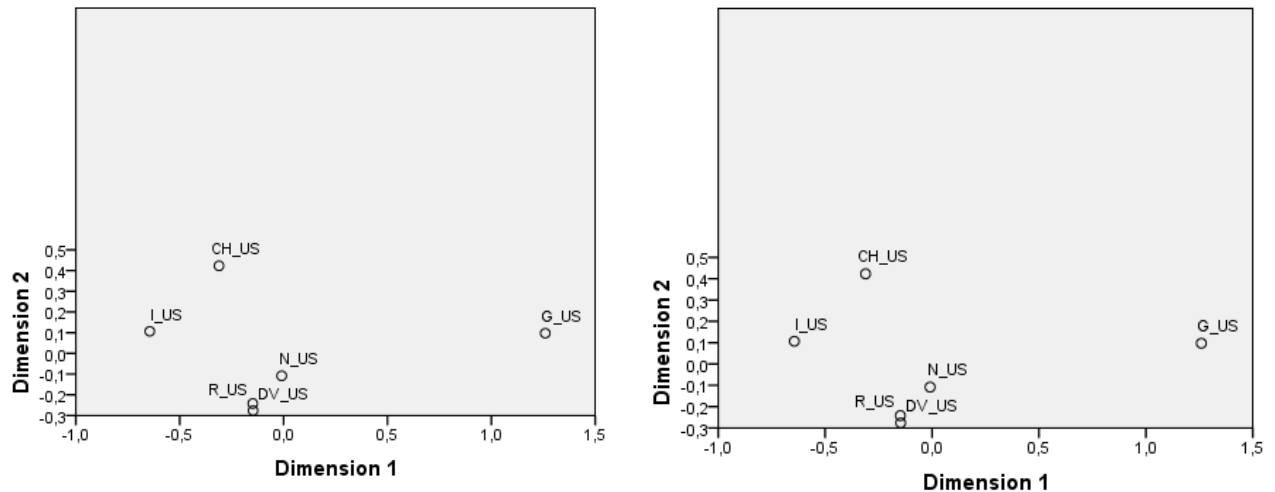


Рис. 3.3. Самооцінка та рівень домагань по параметру «Розумові здібності»

Примітки: зліва – дівчата; справа – хлопці; позначення надано на початку роботи (стор. 3)

Аналізуючи результати з оцінювання розумових здібностей, можна зазначити такі особливості.

Точка N чітко ділить у хлопців вектор мотивації (R-I) щодо зміни даної якості навпіл, показуючи, що хоча вони й прагнуть перевершити більшість за розумовими якостями, їм ще доведеться ліквідувати розрив від них.

Дівчат характеризує наступна тенденція - їх мотиваційний вектор (R-I) не перетинається із зоною N, тобто вони вважають, що вони й так, вже дещо перевершують оточуючих за розумовими здібностями. Дівчата вважають, що, як розвиваючи, так і не розвиваючи розумові здібності вони так чи інак-

ше зможуть наблизитися до ідеалу. На це вказує подібна спрямованість векторів G-DV і G-CH по відношенню до точки I. Вони сприймають це як питання часу. Спрямування хлопців інше – навіть посилено розвиваючи свій інтелект, вони виявляться нарівні з іншими людьми (зона точки N), а до ідеалу їм буде досить далеко.

Додаткові розрахунки з визначення числової різниці між даними величинами дозволяють говорити про те, що хлопці, хоч і прагнуть перевершити більшість за розумовими якостями, ще мають ліквідувати розрив від них ($\Delta=19,9$). Хлопці розуміють, що тільки посилено розвиваючи свій інтелект, вони виявляться нарівні з іншими людьми, але щоб досягти інтелектуальних вершин їм ще доведеться розвиватися і займатися.

Дівчата вважають, що вони й так, вже дещо перевершують оточуючих за розумовими здібностями. Дівчата вважають, що як розвиваючи, так і не розвиваючи розумові здібності вони так чи інакше зможуть наблизитися до ідеалу ($\Delta=6,3$). Вони сприймають це як питання часу.

Відмінності у самооцінці параметра «розумові здібності»

показники	стать	M	m	σ	t	p
Я_реал	хлопці	64,25	24,25	4,95	-2,11	0,040*
	дівчата	75,47	15,46	2,73		
Я_ідеал	хлопці	84,13	16,59	3,39	-1,25	0,216
	дівчата	89,06	12,91	2,28		
Норма	хлопці	72,13	20,61	4,21	-2,54	0,014*
	дівчата	82,81	10,41	1,84		
Самозміни	хлопці	57,08	24,01	4,90	-2,69	0,010*
	дівчата	74,13	23,10	4,08		
Я_вроджене	хлопці	46,17	29,75	6,07	-1,94	0,058
	дівчата	61,06	27,43	4,85		
Я_сам	хлопці	84,16	14,02	2,48	2,36	0,022*
	дівчата	70,63	28,15	5,75		

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Порівняння середніх у групах хлопців і дівчат дозволило з'ясувати, що вони існують розбіжності у самооцінці своїх розумових здібностей, вимог до цієї якості, упевненості у цьому, що розумові здібності поліпшуються у процесі природного розвитку та можливості їх спеціального розвитку. При цьому ідеальні уявлення про те, яким інтелектом (розумом) повинен мати людина в групах не різняться, можна припустити, що розвиненість цієї якості затребувана суспільством, тому визнається усіма.

Таким чином, можна зробити висновки, що хлопці прагнуть перевершити інших за розумовими якостями, але вони розуміють, що їм ще доведеться вчитися та вчитися. І навіть вивчившись, мало хто з них стане надрозумним.

Дівчата вважають, що вони й так, вже трохи перевершують багатьох

оточуючих за розумовими здібностями. А стати розумнішою за більшість оточуючих, це питання часу.

3.1.4. Самооцінка параметру власного характеру. Візуальне представлення самооцінки хлопців та дівчат та рівень їх домагань представлено на рис. 3.4.

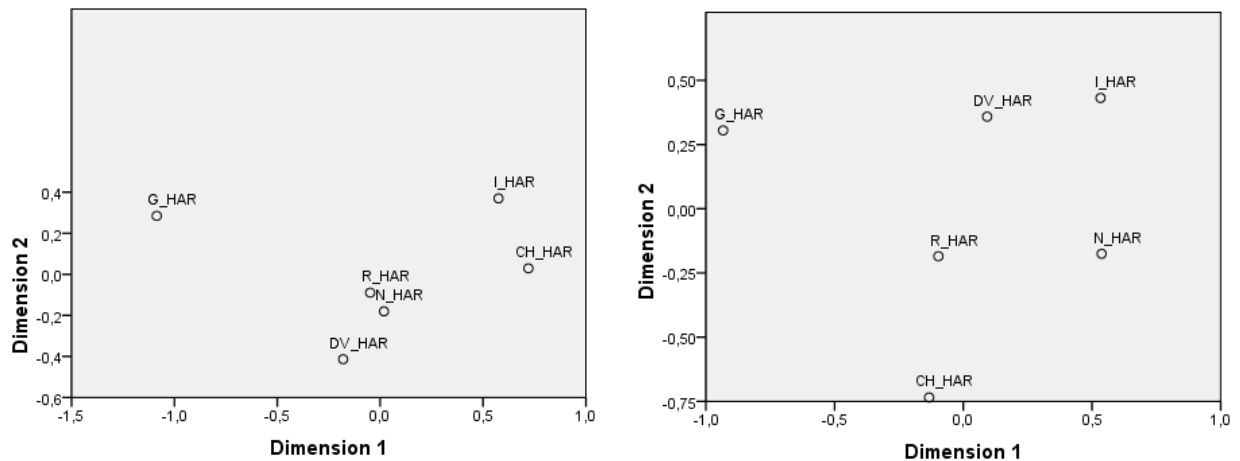


Рис. 3.4. Самооцінка та рівень домагань по параметру «Характер»

Примітки: зліва – дівчата; справа – хлопці; позначення надано на початку роботи (стор. 3)

Самооцінка характеру виявляє такі результати: дівчата вважають, що їх реальний характер нічим не гірший і не кращий, ніж у більшості (близькість точок R і N), тоді як хлопці більш стримані у своїх оцінках. Вектор R-I у хлопців дещо довший, ніж у дівчат, тим самим вони в порівнянні з дівчатами оцінюють себе більш за позитивні риси характеру від ідеалу.

Вектор вольового розвитку у хлопців спрямований на точку I, тобто вони прагнуть шляхом роботи над собою домогтися позитивних змін у своєму характері. Довжина вектору G-DV дещо менша, ніж G-CH тут також проявляється прагматичність представників чоловічої статі щодо рис характеру.

Спрямованість вектора вольового розвитку характеру дівчат не пов'язана з точкою I, що характеризує ідеальний характер. Така спрямованість скоріш відноситься до вектора довільної зміни (тобто скоріше G-CH

направлено в бік I, а G-DV направлено в інший бік I). Як не парадоксально, дівчата вважають, що якщо вони не впливатимуть на свій характер, то вони швидше зможуть наблизитися до ідеального образу за даним параметром. У сприйнятті дівчат зусилля розвитку характеру роблять їх, такими як всі, або ні - як не змінюють їх.

Додаткові розрахунки щодо визначення числової різниці між даними величинами дозволяють говорити про те, що дівчата вважають, що їх реальний характер нічим не гірший і не кращий, ніж у більшості ($\Delta=10,1$), тоді як хлопці більш стримані у своїх оцінках ($\Delta = 21,7$). Порівняно з дівчатами вони оцінюють за позитивними рисами характеру більш далекими від ідеалу.

Хлопці розуміють, що тільки шляхом роботи над собою можна досягти позитивних змін у своєму характері ($\Delta=20,25$). Тут проявляється прагматичність представників чоловічої статі щодо рис характеру.

Як не парадоксально, дівчата вважають, що якщо вони не впливатимуть на свій характер, то вони швидше зможуть наблизитися до ідеального образу за даним параметром ($\Delta=0,72$). У сприйнятті дівчат зусилля розвитку характеру роблять їх такими як усі, тобто позбавляють їх своєрідності або ніяк не змінюють його.

Порівняння середніх у групах хлопців і дівчат дозволило з'ясувати, що в них існують відмінності в самооцінці свого характеру, вимог до цієї якості та можливостях його вольового розвитку. При цьому ідеальні уявлення про те, яким характером має мати людина і впевненість у тому, що характер покращується в процесі її природного розвитку в групах не різняться, можна припустити, що в цьому віці школярі розуміють, що таке і як він формується.

Таблиця 3.4.

Різниця в самооцінці параметра «характер»

показники	стать	M	m	σ	t	p
Я_реал	хлопці	54,04	25,73	5,25	-2,46	0,017*
	дівчата	68,13	16,99	3,00		
Я_ідеал	хлопці	85,09	13,61	2,41	1,91	0,061
	дівчата	75,75	22,75	4,64		
Норма	хлопці	77,19	14,77	2,61	1,75	0,086
	дівчата	68,08	24,03	4,91		
Самозміни	хлопці	61,42	24,07	4,91	-0,63	0,533
	дівчата	65,50	24,14	4,27		
Я_вроджене	хлопці	41,67	27,87	5,69	-3,12	0,003*
	дівчата	64,78	27,16	4,80		
Я_сам	хлопці	77,66	21,01	3,71	2,48	0,016*
	дівчата	61,92	26,41	5,39		

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Таким чином, можна зробити висновок, що дівчата вважають, що їхній реальний характер нічим не гірший і не кращий, ніж у більшості, і вважають, що зусилля щодо розвитку характеру ніяк не змінять їх. Більше того, якщо вони не впливатимуть на свій характер, то вони швидше зможуть наблизитися до ідеального образу.

Хлопці стриманіші в оцінках свого характеру, вони сподіваються шляхом роботи над собою домогтися позитивних змін у своєму характері.

3.1.5. Оцінювання параметра «Впевненість у собі». Візуальне представлення самооцінки хлопців та дівчат та рівень їх домагань представлено на рис. 3.5.

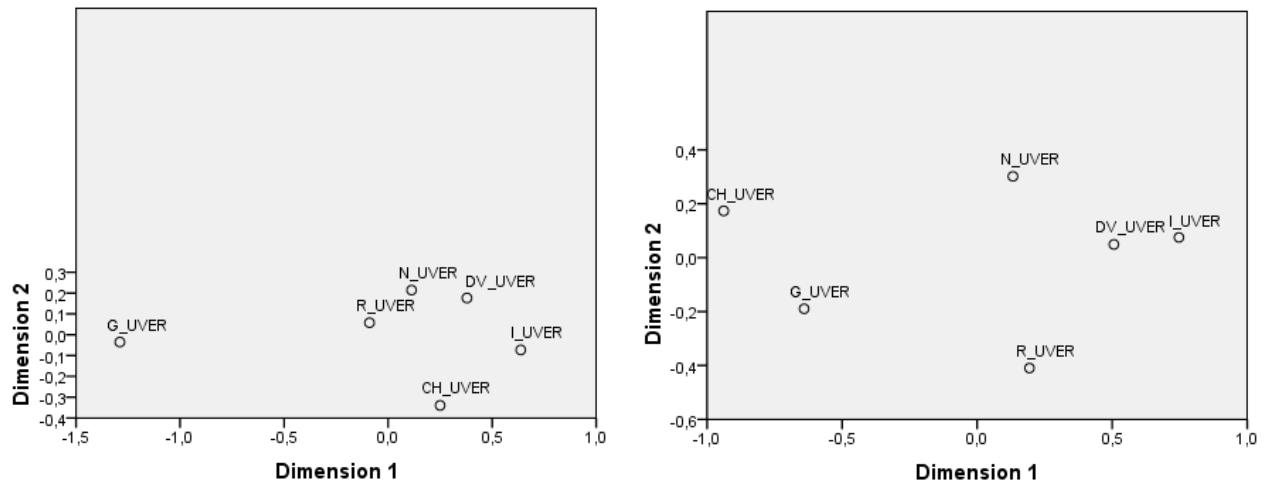


Рис. 3.5. Самооцінка та рівень домагань по параметру «Впевненість у собі».

Примітки: зліва – дівчата; справа – хлопці; позначення надано на початку роботи (стор. 3)

Оцінювання параметра «Впевненість у собі» показало, що дівчата вважають, що їхня реальна впевненість у собі відповідає нормі і ближча до ідеалу, ніж у хлопців. Дівчата вважають, що трохи напружуючи свою впевненість і навіть не ставлячи за мету стати більш асертивними, вони, проте, зможуть наблизитися до ідеалу. Тобто в їхньому сприйнятті впевненість у собі приходить із віком. На це вказує подібна спрямованість векторів G-DV і G-CH по відношенню до точки I.

Хлопці, на сьогоднішній день не вважають свою впевненість у собі близькою до деяких середньостатистичних стандартів, однак вважають, що завдяки розвитку у них впевненості у своїх силах, вони зможуть досягти бажаного стану за даним параметром.

Додаткові розрахунки підтвердили, що в уявленні дівчат впевненість у собі пов'язана з віковими змінами і з віком впевненість прийде сама собою ($\Delta = 31,1$ у дівчат).

Додаткові розрахунки підтвердили, що хлопці не вважають свою впевненість у собі близькою до деяких середньостатистичних стандартів ($\Delta = -12,2$).

Таблиця 3.5.

Відмінності в самооцінці параметра «Впевненість у собі»

показники	стать	M	m	σ	t	p
Я_реал	хлопці	69,42	17,39	3,55	0,88	0,385
	дівчата	64,47	23,21	4,10		
Я_ідеал	хлопці	93,42	8,25	1,68	2,32	0,024*
	дівчата	86,69	12,26	2,17		
Норма	хлопці	81,46	14,68	3,00	1,55	0,128
	дівчата	74,31	18,74	3,31		
Самозміни	хлопці	58,96	30,48	6,22	-1,98	0,052
	дівчата	73,38	23,96	4,23		
Я_вроджене	хлопці	53,67	22,75	4,64	1,56	0,124
	дівчата	42,22	29,94	5,29		
Я_сам	хлопці	84,54	12,84	2,62	1,15	0,255
	дівчата	79,50	18,36	3,25		

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Порівняння середніх у групах хлопців і дівчат дозволило з'ясувати, що з цього параметра особливих відмінностей у самооцінці немає. Існують відмінності в самооцінці вимог до цієї якості та у впевненості в тому, що воно набувається у процесі його природного розвитку.

Таким чином, можна зробити висновок, що дівчата досить високо оцінюють свою впевненість у собі і вважають, що чим вони старші, тим більш впевненими у собі.

Хлопці не дуже впевнені у собі, навіть вважають себе далекими від середньостатистичного показника, але вважають за необхідне та можливе розвивати дану якість.

3.2. Кореляційний аналіз самооцінювальних показників

Ми провели кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку різних характеристик самооцінки та встановили такі особливості:

Таблиця 3.6

Кореляційні зв'язки

показники	R	N	DV	G
I	0,467**	0,376**	0,280*	
N	0,488**		0,286*	
CH	0,333*		0,328*	
DV	0,481**	0,286*		
стать				0,275*

Примітка: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Примітка: * - достовірність на рівні $p < 0,05$; ** - достовірність на рівні $p < 0,01$

- реальне уявлення юнаків та дівчат про себе пов'язане з поняттям «норма» ($R=0,488$, $p<0,01$) і з уявленнями про те, як свої якості можна змінити – самі по собі ($R=0,333$, $p<0,01$) або вольовими зусиллями ($R=0,481$, $p<0,01$). Їх домагання визначаються їх «ідеалами» ($R=0,467$, $p<0,01$).

- Ідеальні уявлення юнаків і дівчат про себе орієнтуються на поняття «норми» даної якості в соціумі ($R=0,376$, $p<0,01$) та можливостей саморозвитку ($R=0,280$, $p<0,05$).

- уявлення про рівень виразності вроджених якостей визначаються статтю піддослідних – дівчата вважають, що від природи вони вже наділені певними перевагами у виразності своєї зовнішності, розуму, характеру та ін. ($R=0,275$, $p<0,05$).

3.3. Вплив освітнього середовища на формування самооцінки в юнацькому віці

При аналізі отриманих даних виявили особливості середовищного впливу на самооцінку в юнацькому віці. У дослідженні брали участь хлопці та дівчата середньої школи м. Одеси та хлопці та дівчата того ж віку, які навчаються у коледжі м. Одеси. Ми згрупували випробуваних на підставі даної ознаки та провели аналіз достовірності відмінностей у групах з використанням критерію Стьюдента.

Таблиця 3.7.

Відмінності у нормативних уявленнях (вплив середовища)

Показники	середовище	M	m	σ	t	p
Норма_руки	коледж	79,13	18,31	3,24	2,25	0,02
	школа	67,96	18,49	3,78		
Норма_зовнішність	коледж	78,00	13,84	2,45	1,87	0,06
	школа	70,17	17,47	3,57		
Норма_розум	коледж	83,56	10,39	1,84	3,02	0,00
	школа	71,13	20,03	4,09		
Норма_характер	коледж	78,22	14,03	2,48	2,25	0,02
	школа	66,71	24,02	4,90		
Норма_впевненість	коледж	81,69	13,48	2,38	2,22	0,03
	школа	71,63	20,35	4,15		

Примітки: перелік умовних позначень надано на стор. 3

Встановлено, що представленість про виразність досліджуваних якостей у нормі достовірно відрізняється у школярів та студентів коледжу – студенти коледжу спочатку вважають, що критерії норми, на яку треба орієнтуватися: за практичними навичками, інтелектом, зовнішністю, характером і впевненістю в собі повинні бути досить високі. Більше того, вони навчаються не просто в школі, а в комп'ютерному коледжі, що також накладає свої особливості на формування самооцінки старших підлітків та підвищує їхні вимоги до норми. Можна припустити, що рівень домагань у студентів коледжу вище.

Аналіз достовірних відмінностей в окремих показниках самооцінки школярів та студентів коледжу показав, що коледжі оцінюють свої можливості з напрацювання практичних умінь досить високо ($83,13 \pm 2,59$ проти $71,63 \pm 3,33$). Вони вищої думки про свою зовнішність ($76,28 \pm 3,91$ проти $58,71 \pm 6,18$). Свої реальні інтелектуальні можливості ($75,75 \pm 3,43$ проти $63,88 \pm 4,05$) та ідеальні інтелектуальні можливості ($91,19 \pm 2,09$ проти $81,29 \pm 3,34$) вони також оцінюють вище, ніж школярі і вважають, що в їх силах розвивати свої інтелектуальні риси. ($85,34 \pm 3,40$ проти $69,04 \pm 4,61$).

Таблиця 3.8.

**Відмінності в самооцінці за окремими параметрами
(вплив середовища)**

показники	середовище	M	m	t	p
Я_сам_руки	коледж	83,13	2,59	2,77	0,008
	школа	71,63	3,33		
Я_вроджене_зовнішність	коледж	76,28	3,91	2,51	0,015
	школа	58,71	6,18		
Я_реал_розум	коледж	75,75	3,43	2,24	0,029
	школа	63,88	4,05		
Я_ідеал_розум	коледж	91,19	2,09	2,63	0,011
	школа	81,29	3,34		
Я_сам_розум	коледж	85,34	3,40	2,91	0,005
	школа	69,04	4,61		

Таким чином, середовище навчання також впливають на самооцінку у юнацькому віці: юнаки та дівчата, які навчаються у коледжі оцінюють свій інтелектуальний потенціал та можливості його розвитку набагато вище.

3.4. Психолого-педагогічна корекція самооцінки юнаків та дівчат

Л.С. Виготський у своїх роботах обговорював цілі, завдання та основні принципи корекційної роботи з дітьми. У той час, коли він висловлював свої ідеї, термін "психологічна корекція" позначав систему психолого-педагогічних впливів, спрямованих на компенсацію та "виправлення" відхилень у психічному та фізичному розвитку дітей. З розвитком практичної психології це поняття поширювалося і на сферу умовно-нормативного розвитку.

Основні цілі психологічної корекції можна розглядати у широкому та вузькому сенсах. У широкому значенні метою є соціально-психологічна взаємоадаптація індивіда та навколишнього середовища, створення оптимальних умов для адекватної реалізації індивідуально-особистісних особливостей дитини та підтримання цього рівноважного стану протягом усього процесу його розвитку. Основним завданням при досягненні цієї мети є подолання дефіцитів у розвитку психічних функціональних систем та особистісних властивостей.

У вузькому значенні психологічна корекція найчастіше сприймається як основний метод впливу фахівця, спрямований на оптимізацію розвитку психічних процесів та функцій, а також гармонізацію розвитку особистісних властивостей [2].

Сучасні дослідження та досвід роботи з різними категоріями дітей показують, що класичні концепції психічного розвитку дітей загалом та формування окремих функціональних систем та сфер зокрема недостатньо враховують внутрішню активність дітей при освоєнні освітніх впливів[43].

У рамках системного підходу реалізується принцип єдності методології, діагностичної та корекційної діяльності психолога. Окрім принципу єдності діагностики та корекції, необхідно також звернути увагу на ієрархічний принцип психологічної корекції. Основна увага у корекційній роботі приділяється створенню "оптимальних умов розвитку вищих психічних функцій

шляхом компенсації порушеної внаслідок органічної ураження первинної ланки" [26]. Іншими словами, корекція спрямована на розвиток "згори донизу".

У фокусі уваги знаходиться "завтрашній день" розвитку, і основний зміст корекційної роботи полягає у створенні зони найближчого розвитку особистості та діяльності дитини. Це передбачає систематичне формування психологічних новоутворень, які становлять сутнісну характеристику віку, та активний вплив на генезу та становлення саме вікових новоутворень. Звідси випливає важливість навчання як провідної діяльності для психічного розвитку[39].

Сучасні дослідження та практика роботи з дітьми показують, що більшість авторів віддають перевагу підходу "знизу вгору," тобто розглядають корекцію як "вправи та тренування вже наявних у дитини психологічних здібностей". Цей підхід залишає питання про виявлення "першопричини" та виправданості "первинного дефекту" відкритим.

Сучасна корекційна робота повинна не тільки враховувати всю структуру та ієрархію конкретної варіації психічного розвитку, але також розуміти, яким шляхом йшов цей розвиток, які причини феноменології, що спостерігається, зокрема рівня сформованості базових складових розвитку. Це дозволяє визначити вікову точку, після якої почалося відхилення від ідеальної програми розвитку. Таким чином, з'являється можливість розробити програму корекції, починаючи з потрібного місця.

При цьому враховується взаємозв'язок та взаємовплив всіх складових психічного розвитку, що дозволяє створити оптимальну послідовність включення розвиваючих та корекційних впливів. Постійний контроль за проходженням дитиною корекційного шляху, тобто постійне співвідношення розвитку з послідовністю формування психічних функцій у процесі спеціальної психологічної роботи також необхідний. Цей принцип організації корекційної роботи називається принципом заміщуючого онтогенезу, тобто заміщуючого розвитку.

Працюючи з дітьми більшість програм корекційного впливу (включаючи аналітично орієнтовану терапію) практично реалізують саме принцип "знизу вгору", не проводячи у своїй тренувань і вправ, але використовуючи (здебільшого несвідомо) принцип замінного розвитку. Важливо порушити питання над термінах поділу на "хороший" і "поганий" підхід до корекції, а творчому їх об'єднанні в єдиний системний принцип співвідношення спрямованостей корекційної діяльності. Такий підхід до спрямованості корекції важливий у контексті балансу між "знизу вгору" і "зверху вниз" у своїй принциповій нерозділеності[3].

Ключовим фактором, що визначає застосування конкретного підходу, є вік дитини, з якою проводиться психологічна корекція. Дійсно, з віком дитини у фахівця зростають можливості впливати з урахуванням усвідомлення та обговорення нових форм поведінки та розуміння проблем підлітками. Чим старша дитина, тим більше можливостей для застосування підходу "згори вниз" навіть при роботі над функціональними системами, такими як пам'ять і сприйняття. У той же час, у молодших дітей обмежена здатність усвідомлювати свої проблеми, і рівень самосвідомості, розуміння та рефлексії у них менший. У таких випадках найбільш підходящими стають методи, орієнтовані "знизу нагору", особливо при роботі з образами, власним тілом, мнемонічними, регуляторними та мовними системами, а також з афективним та емоційним контролем[13].

Один із найважливіших принципів корекційної роботи полягає в принципі професійної компетентності психолога. Вся діяльність спеціаліста, включаючи корекційну роботу, має ґрунтуватися на чіткому усвідомленні ним меж своїх компетенцій. Цей принцип виходить із принципу "не нашкодь". Особливо важливо дотримуватися меж власних професійних можливостей при роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, які не завжди здатні оцінити якість корекційних впливів. На відміну від дорослих, діти не можуть приймати рішення щодо припинення корекційної роботи.

Ще одним важливим принципом в організації корекційної роботи є принцип комплексності. З одного боку, це передбачає необхідність комплексного клініко-психолого-педагогічного впливу, включаючи співпрацю різних фахівців, таких як медики, педагоги, психологи та соціальні працівники з метою створення єдиного міждисциплінарного підходу. Практика показує, що практично кожній дитині по-різному потрібна і медична підтримка, і корекція освітнього середовища, і зміни в сімейній ситуації[25].

З іншого боку, комплексність також означає різноманітність методичних засобів та підходів, які використовує психолог, та володіння різними корекційними методами. Крім того, психолог повинен вміти інтегрувати знання із суміжних областей, таких як медицина, дефектологія, логопедія, інноваційна педагогіка та соціологія. Це вимагає від спеціаліста здатності взаємодіяти з представниками цих областей, що є частиною його координуючої функції.

У контексті корекційної діяльності важливим є принцип міждисциплінарного підходу, який передбачає співпрацю різних фахівців для створення єдиного, комплексного методологічного підходу до вирішення проблеми[24].

Для розробки конкретного змісту корекційних занять необхідно провести аналіз вже існуючих методів, спрямованих на підвищення самооцінки. У цій галузі психологи рекомендують використовувати автотренінги та практики самопізнання, а також приділяють особливу увагу аспектам емоційної складової самооцінки. Крім того, методики комунікативного та саморегулятивного тренінгу активно використовуються у цьому контексті.

Вивчення різних підходів до проблеми самооцінки підлітків показує, що психологи виділяють важливі фактори, такі як взаємодія з оточуючими та власна активність підлітків. Ці чинники, які підкреслюються вченими розглядаються як ключові умови розвитку самооцінки.

Отже, враховуючи особливості віку випробуваних та складності процесу формування самооцінки у підлітків, підвищення їхньої самооцінки вимагає створення сприятливого середовища для їх особистісного розвитку. Це включає дотримання вищеперелічених умов і дотримання принципів психолого-педагогічної корекції.

На основі цього передбачається, що шляхом організації корекційно-розвивальних заходів, з урахуванням спеціальних психолого-педагогічних умов (забезпечення емоційного комфорту учасників, обмін досвідом між учасниками, розвиток навичок саморегуляції, формування впевненої поведінки через усвідомлення особистих якостей та можливостей), самооцінка школярів може бути покращено.

Роль програми, особливо у діяльності практичного психолога, величезна. Вона дозволяє планувати ключові етапи роботи, підбирати методи, спеціальні вправи, а також передбачати очікувані результати.

Корекційна робота з підлітками у сфері психології та педагогіки проводиться на індивідуальному рівні, орієнтованому на зміцнення інформування та пояснення різноманітних явищ, що відбуваються у житті підлітків. Вона також включає практичні заняття, які враховують особливості цього вікового періоду, такі як необхідність активної міжособистісної взаємодії між підлітками та облік індивідуальних здібностей і переваг кожного учня.

На відміну від цього, робота шкільного педагога-психолога частіше ґрунтується на впливі на групу, включаючи і тих, хто може не виявляти інтерес до цієї теми. Це може знижувати мотивацію зацікавлених школярів у вирішенні проблем, пов'язаних із низькою самооцінкою.

Дана психолого-педагогічна програма, спрямована на підвищення самооцінки підлітків, була розроблена з використанням методик різних напрямків, таких як метод активного слухання, тренування навичок

спілкування з однолітками та дорослими, методики дихальної та рухової релаксації, а також ігри, що розігривають.

Програма корекції самооцінки підлітків включає 11 занять, які сприяють розвитку навичок комунікації, уміння слухати та висловлювати свою думку, а також сприяють розумінню інших людей. Програма також орієнтована на актуалізацію потреби підлітків у усвідомленні своїх життєвих цілей, життєвої перспективи та шляхів для їх досягнення.

Для запобігання негативному впливу навколишнього середовища, емоційному збудженню та зниження тривожності учасників корекційного процесу рекомендується формування невеликих груп та проведення занять один раз на тиждень. Це забезпечить ефективність психолого-педагогічного на підлітків.

Мета програми – підвищення самооцінки підлітків.

Ця мета досягається через вирішення низки завдань щодо створення умов:

- для формування прагнення до самопізнання, занурення у свій внутрішній світ та орієнтація у ньому;
- на формування вміння управляти вираженням своїх почуттів та емоційних реакцій.

В рамках тренінгу для вирішення завдань використовуються різноманітні методи та прийоми, такі як групові дискусії, рольові ігри, психогімнастика, метод активного слухання, тренування способів спілкування з однолітками та дорослими, методики дихальної та рухової релаксації, а також ігри, які стимулюють активність. Важливо відзначити, що вибір конкретних методів та їх вага залежать від специфічних цілей групи.

Корекційно-розвиваючі заходи в цьому контексті є синтезом інформаційних сесій та практичних вправ, що базуються на груповій динаміці, а також включають індивідуальні завдання для кожного учасника.

Кожне заняття складається з трьох частин: вступна частина (розминка); основна частина (робоча); завершення.

1) Вступна частина (розминка).

1) Зазвичай, ця частина включає в себе початок, введення правил корекційної групи та вправу для розогріву. Тільки на першому занятті в структурі цього блоку передбачено знайомство, встановлення контакту з підлітками та формування набору морально-етичних правил, які діють для всіх учасників групи.

2) Основна частина (робоча).

3) У цьому розділі проводяться безпосередні психолого-педагогічні заходи, які впливають на дитину, а також запобігання негативним наслідкам втручання за допомогою розслаблюючих або емоційно-стабілізуючих вправ.

4) Завершення.

На цій стадії корекційного заняття підбиваються підсумки уроку та прощання в ігровій формі.

Корекційно-розвиваюча робота відбувається у формі змішаного заняття. В основному програма відновлена в ключі організації міжособистісної взаємодії дітей у групі, але є елементи індивідуальних завдань, безпосередньо для кожного учасника.

На першому занятті вступна частина займає більше часу і є розширеною, оскільки потрібно пояснити правила, надати увагу мотивації учасників і розповісти, в чому полягатиме робота. Перше заняття групи має вирішальне значення для формування групових норм, мотивації та включення учасників до роботи, а також визначення подальшого напрямку руху.

Введені правила групи:

1. Конфіденційність
2. Пунктуальність

3. Правило «Стоп» (будь-який член групи може сказати «Стоп», якщо воно йому не подобається або ставить своїм формулюванням у незручне становище, і не виконувати завдання)

4. Тактовність

5. Вміння слухати

Ці правила записуються на дошці і потім фіксуються в блокноті для подальшого використання у групі.

Психолого-педагогічна корекційна програма доповнена блоками тренування методів саморегуляції.

Як інструмент вирішення завдань тренінгу використовуються групові дискусії, рольові ігри, психогімнастика. Їх вага змінюється в залежності від специфіки завдань групи.

Наприклад, під час групової дискусії учасники вчать керувати груповим процесом обговорення проблеми, а також виступати у ролі звичайного учасника дискусії: комунікатора, генератора ідей, ерудита і так далі. В процесі такої активної роботи формуються різноманітні групові комунікативні навички.

У ролевій грі надається підвищена увага до міжособистого взаємодії. Ролева гра визнана багатьма психологами як ефективний метод. Учасники гри "грають" ролі та ситуації, які для них мають значення в реальному житті. При цьому гральний характер ситуації вільний від практичних наслідків їх вирішення, що розширює межі пошуку способів поведінки та надає можливість для творчості. Детальний психологічний аналіз, проведений групою разом з тренером після гри, підсилює навчальний ефект. Норми та правила соціальної поведінки, стиль спілкування, різноманітні комунікативні навички, які були отримані в ролевій грі та виправлені групою, стають власністю особистості та успішно переносяться в реальне життя.

Психогімнастика включає різноманітні вправи, спрямовані на створення комфортної групової атмосфери, зміну стану учасників групи та тренуван-

ня різних комунікативних властивостей, перш за все на підвищення чутливості у сприйнятті навколишнього світу.

Індивідуальні домашні завдання на початку курсу передбачають невеликі маніпуляції з власною діяльністю або вправи, які закріплюють навички саморегуляції. У процесі корекційного курсу підлітки пояснюють, що завдання необхідні для їх власної гармонійної участі в груповому спілкуванні.

Висновки до третього розділу:

Реальні та ідеальні уявлення юнаків та дівчат про себе орієнтуються на поняття «норми» цієї якості в соціумі. Реальна самооцінка також пов'язана з можливостями змінити певні особисті якості різними шляхами: у процесі природного розвитку або вольовими зусиллями. Ідеальні уявлення юнаків та дівчат орієнтуються на можливості саморозвитку.

Рівень самооцінки виразності вроджених якостей визначається статтю піддослідних - дівчата вважають, що від природи вони вже наділені певними перевагами у виразності своєї зовнішності, розуму, характеру та ін.

Можна стверджувати, що **припущення** підтвердилось: існують відмінності в самооцінці та рівні домагань у хлопців та дівчат.

Це підтверджує статистичний аналіз даних:

Умілі руки. Хлопці цінують таку якість як «умілі руки», вважають, що здатні вдосконалюватися в цьому напрямку.

Дівчата вважають, що розвивати треба лише певні навички, які можуть їм стати в нагоді на практиці реального життя.

Зовнішність. Дівчата спочатку вважають свою зовнішність анітрохи не гіршою, ніж у оточуючих і чітко розуміють, що тільки докладаючи зусиль для покращення своєї зовнішності, можна досягти ідеалу.

Хлопці вважають себе більш далекими за зовнішніми даними від

ідеалу, проте теж готові вчиняти певні дії для того, щоб поліпшити свою зовнішність.

Розумові здібності. Хлопці прагнуть перевершити інших за розумовими якостями. При цьому вони розуміють, що їм ще належить вчитися і вчитися. Дівчата вважають, що вони й так, вже трохи перевершують багатьох оточуючих за розумовими здібностями. А стати розумнішим – це питання часу.

Самооцінка характеру. Дівчата вважають, що їхній реальний характер нічим не гірший і не кращий, ніж у більшості та зусиль щодо розвитку характеру ніяк не змінять їх. Більше того, якщо вони не впливатимуть на свій характер, то вони швидше зможуть наблизитися до ідеального образу.

Хлопці стриманіші в оцінках свого характеру. Вони сподіваються шляхом роботи над собою досягти позитивних змін у своєму характері.

Впевненість в собі. Дівчата досить самовпевнені і вважають, що вона згодом ця впевненість лише підвищиться.

Хлопці не дуже впевнені у собі, навіть вважають себе далекими від середньостатистичного показника, але вважають за необхідне та можливе розвивати дану якість.

Середовище навчання також впливають на самооцінку у юнацькому віці: юнаки та дівчата, які навчаються у коледжі оцінюють свій інтелектуальний потенціал та можливості його розвитку набагато вищі.

Рівень самооцінки підлітка можна **підвищити**, реалізуючи такі психолого-педагогічні умови під час здійснення корекції: забезпечення емоційного комфорту учасників; можливість обміну досвідом між учасниками через тренування способів комунікативної взаємодії з однолітками та дорослими; формування навичок саморегуляції; формування впевненої поведінки через усвідомлення підлітками своїх особистісних якостей та можливостей, що підтверджується.

ВИСНОВКИ

Дана дослідницька робота присвячена дослідженню самооцінки та рівня домагань у юнацькому віці.

Актуальність проблеми визначається тим, що юнацький вік є особливо цікавим, оскільки він знаходиться на межі дитячого та дорослого періодів. Фактично, ця фаза є однією з найважливіших характеристик юнацького віку. У цьому віці спостерігаються значущі зміни в поведінці хлопців та дівчат, закладаються основні життєві цілі і сенси життя. Самооцінка та рівень амбіцій домагань впливають на соціальний розвиток людини та її адаптацію до нових соціальних умов. Тому актуальність цієї теми не підлягає сумніву.

Метою даного дослідження є виявлення гендерних відмінностей у самооцінці та рівні претензії у юнацькому віці.

Розв'язуючи перше завдання ми проаналізували літературу з проблем особливостей розвитку у юнацькому віці та механізмів формування у цьому віці самооцінки та рівня домагання, ми дійшли наступних висновків.

1. У юнацькому віці відбувається становлення щодо стійкого образу «Я», тобто цілісного уявлення про себе, пізнання самого себе, своїх здібностей і своїх можливостей, оволодіння цими можливостями, оволодіння самим собою, своєю волею, своїми почуттями та прагненнями.

2. Фізіологічні та психологічні відмінності між статями у юнацькому віці максимальні. Спостерігаються розбіжності у розумових здібностях, особливостях фізичної активності.

3. Найбільш істотні зміни у структурі психічних пізнавальних процесів в осіб, які досягли цього віку, спостерігаються в інтелектуальній сфері.

4. Значно виявляються відмінності у спілкуванні та поведінці у колі однолітків. Зміст спільної діяльності та власний успіх у ній означають для хлопців більше, ніж індивідуальна симпатія до інших учасників гри. Спілкування дівчат менш активним, але має більш дружній і виборчий характер.

5. І в юнаків, і в дівчат зростає інтерес до протилежної статі, відбуває-

ться все більше використання форм поведінки, прямо чи опосередковано пов'язаних із статевою роллю.

Юнацький період дуже важливий у розвитку Я-концепції, у формуванні самооцінки як основного регулятора поведінки та діяльності, що безпосередньо впливає на процес подальшого самопізнання, самовиховання і в цілому розвитку особистості. У самооцінці юнаків та дівчат відбуваються такі перетворення.

1. Змістовий аспект самооцінки поглиблюється та орієнтується на навчальну діяльність, на взаємини з товаришами та на свої фізичні якості.

2. Самооцінка стає адекватнішою: юнаки здатні констатувати як свої позитивні, і негативні якості.

3. У самооцінці стають більш виражені моральні якості, здібності та воля.

4. Відбувається подальша емансипація самооцінки від зовнішніх оцінок, і навіть великий вплив характер самооцінки надає оцінка значних інших.

5. Самооцінка впливає на успішність діяльності та соціально-психологічний статус у колективі, регулює процес спілкування.

У цьому віці молоді активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самовідносини, дедалі більше розвиваються можливості проникнення у свій внутрішній світ. Остаточо формується своя Я-концепція, яка сприяє усвідомленому побудові поведінки молодої людини.

Розв'язуючи друге завдання ми розробили процедуру визначення самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці та підбрали відповідний психодіагностичний інструментарій. В роботі було використано комплексну методику визначення самооцінки Дембо-Рубінштейн та статистичні методи.

Розв'язуючи третє завдання ми емпірично дослідили особливості вікових уявлень юнаків та дівчат 15-16 років про себе та рівень їх домагань, ми

встановили, що:

1. Загалом у випробуваних самооцінка своїх якостей відповідає середньостатистична - вони розуміють, що мають деякі якості, які треба розвивати і тоді у них все вийде.
2. Однак були встановлені статеві відмінності – дівчата мають вищу самооцінку.

Реальні та ідеальні уявлення юнаків та дівчат про себе орієнтуються на поняття «норми» цієї якості в соціумі.

Реальна самооцінка також пов'язана з можливостями змінити певні особисті якості різними шляхами: у процесі природного розвитку або вольовими зусиллями.

Ідеальні уявлення юнаків та дівчат орієнтуються на можливості саморозвитку.

3. Рівень самооцінки виразності вроджених якостей визначається статтю піддослідних - дівчата вважають, що від природи вони вже наділені певними перевагами у виразності своєї зовнішності, розуму, характеру та ін.
4. Статистично достовірно доведено, що:

Хлопці цінують таку якість як «умілі руки», вважають, що здатні вдосконалюватися в цьому напрямку. Дівчата вважають, що розвивати треба лише певні навички, які можуть їм стати в нагоді на практиці реального життя.

Дівчата спочатку вважають свою зовнішність анітрохи не гіршою, ніж у оточуючих і чітко розуміють, що тільки докладаючи зусиль для покращення своєї зовнішності, можна досягти ідеалу. Хлопчики вважають себе більш далекими за зовнішніми даними від ідеалу, проте теж готові вчиняти певні дії для того, щоб поліпшити свою зовнішність.

Хлопці прагнуть перевершити інших за розумовими якостями. При цьому вони розуміють, що їм ще належить вчитися і вчитися. Дівчата вважають, що вони й так, вже трохи перевершують багатьох оточуючих за розумовими

здібностями. А стати розумнішим – це питання часу.

Дівчата вважають, що їхній реальний характер нічим не гірший і не кращий, ніж у більшості та зусиль щодо розвитку характеру ніяк не змінять їх. Більше того, якщо вони не впливатимуть на свій характер, то вони швидше зможуть наблизитися до ідеального образу. Хлопці стриманіші в оцінках свого характеру. Вони сподіваються шляхом роботи над собою досягти позитивних змін у своєму характері.

Дівчата досить самовпевнені і вважають, що вона згодом ця впевненість лише підвищиться. Хлопці не дуже впевнені у собі, навіть вважають себе далекими від середньостатистичного показника, але вважають за необхідне та можливе розвивати дану якість.

Підсумовуючи отримані дані, можна сказати, що наше припущення підтвердилося:

Існують відмінності в самооцінці та рівнях домагань юнаків та дівчат.

Середовище навчання також впливають на самооцінку у юнацькому віці: юнаки та дівчата, які навчаються у коледжі оцінюють свій інтелектуальний потенціал та можливості його розвитку набагато вищі.

Розв'язуючи четверте завдання було розроблено психолого-педагогічні рекомендації з корекції самооцінки в юнаків та дівчат.

Рівень самооцінки юнаків та дівчат можна підвищити, реалізуючи такі психолого-педагогічні умови під час здійснення корекції: забезпечення емоційного комфорту учасників; можливість обміну досвідом між учасниками через тренування способів комунікативної взаємодії з однолітками та дорослими; формування навичок саморегуляції; формування впевненої поведінки через усвідомлення юнаками своїх особистісних якостей та можливостей, що підтверджується.

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що результати даного дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, соціальними працівниками для більш ефективного ро-

звітку навчально-виховної та корекційно-розвивальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко О. Ф., Нечипоренко Д. Л. Мотив досягнення та теоретичне обґрунтування його структурних компонентів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Черкаси, 2013. №5. С. 25—28.
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. - № 6. С. 5-11.
3. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. - № 34. С. 214-216.
4. Боришевський М. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості. *Цінності освіти і виховання* : наук.- метод. зб. / за ред. О. В. Сухомлинської. К. : АПН України, 1997. С. 21–25.
5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.
6. Боцманова М.Л., Захарова А.В., Чи Чан Те Оань. Самооцінка як фактор моральної саморегуляції в молодшому шкільному віці. *Нові дослідження в психології*. - 1988. №2. С.27-30.
7. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2011. 112 с
8. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : навч. посіб. / О. Вишневський. Дрогобич : Коло, 2003. 528 с.
9. Вовк Л.М. Формування гендерної культури особистості у національній системі освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2014. № 6 (145). С. 53–57.
10. Гапон Н.П. Гендер. Ідентичність. Суб'єктивність: філософські дискусії другої половини ХХ сторіччя : монографія. Львів : Видавн. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 378 с.
11. Гендерна рівність і розвиток: погляд у контексті європейської стратегії України / ред. А. Чернова. Київ : Центр Разумкова, 2016. 244 с.

12. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія / Кравець В.П., Говорун Т.В., Кікінежді О.М. та ін. ; за наук. ред. В.П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2013. 448 с.
13. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. №5. –166-172.
14. Дубравська Д.М. Основи психології. Львів: Світ, 2001. 280 с.
15. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : Дух і Літера, 2004. 256 с.
16. Заброцький М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. Навчальна книга. 2001. 112 с. 5.
17. Запорожець О. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 1998. 264 с.
18. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 143-149.
19. Ільїна Ю.Ю. Провідні мотиви навчальної діяльності курсантів у період юнацької кризи. Збірка наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». Харків, 2016. С. 160-168.
20. Кириченко Т. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Science Rise*. 2018. № 9 (50). С. 16–20.
21. Кириченко Т. Психологічний зміст саморегуляції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 82–88.
22. Климчук, В.О. *Математичні методи у психології* : навч. посібн. для студ. психол. спец. Київ : Освіта України. 2009.
23. Ковалова І., Лозова О. Психологічні наслідки фрустрації в соціальних мережах: випадок українських студентів. *Український журнал психології*. 2019. Т. 7, № 1. С. 30–42.

24. Кузміна О. В. Моральний світ та ціннісні орієнтації старшокласників загальноосвітніх шкіл - інтернатів основні складові їхньої життєвої компетентності. *Педагогіка і психологія*. 2011. № 3. С. 75-85.

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» / Р. С. Кулаков. Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

26. Кулаков Р. С. Тренінг професійного самовизначення (на основі формування самооцінки й професійних домагань). *Наук. записки Нац. ун-ту "Острозька академія"*. серія "Психологія і педагогіка". - Острог: Національний ун-т "Острозька академія", 2011. - Вип. 17. С. 208-218.

27. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. ВНЗ. К. : ДУ, 2003. 240 с.

28. Максименко С.Д. Генеза існування особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

29. Матвієнко Н. Психологічні стани студентів у часи стресу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2007. № 3. С. 43–48.

30. Мацкевич В. Г. Психологічні проблеми мотивації: дослідження і теорії. Київ : Вища шк., 1980. 200 с.

31. Меденцова Т.М. Аналіз понять «мотиви» та «мотивація навчання» особистості. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.* Київ: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2007. Вип. 47. С. 99-104.

32. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф.дис.на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Г. І. Меднікова. Одеса, ОНУ ім.І.І. Мечнікова, 2002. 22 с.

33. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 308 с.
34. Милославська, О.В. (2019). Соціальний інтелект і міжособистісна залежність у студентів: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*, 1 (1), 76-80.
35. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
36. Мірило Ю. Гендерні особливості особистості у юнацькому віці. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 83–90.
37. Музика О.Л. Теоретичні та методологічні проблеми дослідження ціннісної свідомості . *Проблеми суспільних трансформацій України в умовах транзитивного розвитку*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир, 2004. С.114- 123.
38. Наконечна, М. М., & Міняйло, С. Р. Інтерсуб’єктність та мотиваційна сфера в юнацькому віці. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2017. (39), 185–194.
39. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139.
40. Одінцева А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон : ВД «Гельветика», 2018. С. 199-200.

41. Ольховецький С. Мотивація учбової діяльності та її формування. *Психологічний журнал Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2020. №5. С.42-50.
42. Основи теорії гендеру : навчальний посібник /ред. М.М. Скорик. Київ : «К.І.С.», 2004. 320 с.
43. Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. *Поч. Школа*. 2002.№ 10. 5 с.
44. Петренко О.Б. Гендерна психологія : практикум. Рівне : РДГУ, 2012. 225 с.
45. Подтикан І.В. Особливості формування мотиваційної сфери особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №9. С. 29-36.
46. Поліщук В. М. Базовий симптомокомплекс кризи входження в дорослість. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 152–155.
47. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2015. Т. 20, № 3(37). С. 82–92.
48. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.
49. Савчин М. В. Вікова психологія: Навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко К.: Академвидав. 2005. 360 с.
50. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості. *Педагогіка і психологія: Вісник АПН*. 1996. № 1. С.10–17.
51. Седих К.В. Делінквентний підліток: навчальний посібник / К.В. Седих, В.Ф. Моргун 2-е вид., доп. К.: Видавничій Дім «Слово», 2015. 272 с.
52. Сидоров К. Р. Самооцінка в психології . *Світ психології*. 2006. №2. С. 232.
53. Скрипченко О. В. Особливості розвитку особистості у ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] / О. В. Скрипченко. режим доступу:

http://pidruchniki.ws/15691016/psihologiya/osoblivosti_rozvitku_osobistosti_rannomu_yunatskomu_vitsi .

54. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова, С.І. Бабатіна, Т.М. Дудка, А.М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

55. Станкин М. І. Психологія самооцінки. *Фахівець*. 2005. №7. С. 20-22.

56. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.

57. Ткачова Л. Ф. Вплив рівня самооцінки на емоційну сферу розвитку особистості підлітка. *Соціальні технології : Акт. проблеми теорії і на практика*: зб. Наук. праць.. Вип. 15. Запоріжжя, 2010. С. 196-200

58. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135.

59. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.

60. Шпрангер Е. Душа людини. Психологічні типи. Київ : Жуп., 1997. 350 с.

61. James W. The principles of psychology (1890) (thoemmes press - classics in psychology). Thoemmes Continuum, 1998. 1419 p.

62. Self-Determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness / ed. by R. M. Ryan, E. L. Deci. Guilford Press, 2017.

63. Berkowitz L. Strategies of emotion regulation: the role of relationships and experience. *Cognitive and behavioral practice*. 2000. Vol. 7, no. 4. P. 446–447.
64. Brecht G. *Sorting out self-esteem*. Sydney. 1996.
65. Chen S., Chen K., Shaw L. Self-verification motives at the collective level of self-definition / S. Chen, K. Chen, L. Shaw // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. №86 (1). P.77-94. 5.
66. Elliott E. S. Frustration and motivation in students. *The school years: assessing and promoting resilience in vulnerable children 2* / ed. by L. B. Jeffries, R. J. Harris. New York, 2000. P. 63–80.
67. Fromm E. *To have or to be?.* United States : Harper & Row, 1976. 216 p.
68. Havighurst R. S. *Developmental task sand education*. N. Y., David Mckeycmp., 1972.
69. Lewis F. *The processes of animal behavior*. *The journal of philosophy, psychology and scientific*
70. Mruk, C. *Self-esteem: Research, theory, and practice* (3rd ed.). NY: Springer Publishing Company, 2006.
71. Reeve J. *Understanding motivation and emotion*. 4th ed. Hoboken, NJ : Wiley, 2005. 556 p.
72. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* / Ed. by R. F. Baumeister. New York, London, 1993.
73. The impact of frustration from social media use on the development of personality self-regulation. *Personality and individual differences*. 2019. No. 143. P. 32–38.
74. Strauss, W., Howe, N. *The Fourth Turning: An American Prophecy What the Cycles of History Tell Us About America’s Next Rendezvous with Destiny*. N.Y.: Broadway Books. 1997.

ДОДАТОК

Таблиця 1.

ПЕРВИННА ТАБЛИЦЯ

	Стать	Вміння робити своїми руками, впевненість у собі											
		Я-реал	Я-ідеал		Норма	Зміна		Вроджене	Я-сам		Вроджен	Зміна	
1	2	68	97	-29	75	17	58	14	41	-27	14	17	-3
2	2	77	96	-19	58	29	29	27	60	-33	27	29	-2
3	2	68	99	-31	71	94	-23	57	93	-36	57	94	-37
4	2	67	97	-30	77	98	-21	98	81	17	98	98	0
5	2	53	75	-22	81	62	19	24	67	-43	24	62	-38
6	2	77	90	-13	94	81	13	70	82	-12	70	81	-11
7	2	59	81	-22	87	92	-5	64	78	-14	64	92	-28
8	2	85	96	-11	79	85	-6	75	84	-9	75	85	-10
9	1	59	100	-41	65	15	50	51	68	-17	51	15	36
10	1	56	100	-44	42	84	-42	54	87	-33	54	84	-30
11	1	77	94	-17	85	79	6	89	81	8	89	79	10
12	2	73	81	-8	77	71	6	72	87	-15	72	71	1
13	1	78	92	-14	77	91	-14	79	92	-13	79	91	-12
14	1	35	51	-16	35	24	11	65	50	15	65	24	41
15	1	68	32	36	30	55	-25	18	66	-48	18	55	-37
16	1	66	84	-18	63	69	-6	50	75	-25	50	69	-19
17	2	80	94	-14	75	92	-17	69	88	-19	69	92	-23
18	2	83	93	-10	95	85	10	92	85	7	92	85	7
19	2	73	84	-11	50	84	-34	50	84	-34	50	84	-34
20	1	50	60	-10	50	65	-15	10	50	-40	10	65	-55
21	1	50	70	-20	50	60	-10	5	50	-45	5	60	-55
22	1	75	90	-15	75	90	-15	10	60	-50	10	90	-80
23	1	85	100	-15	90	100	-10	10	70	-60	10	100	-90
24	1	81	100	-19	50	85	-35	6	40	-34	6	85	-79
25	2	60	96	-36	65	15	50	18	41	-23	18	15	3
26	2	84	98	-14	70	36	34	54	87	-33	54	36	18

	Стать	Розумові здібності											
		Я-реал	Я-ідеал		Норма	Зміна		Вроджене	Я-сам		Вроджен	Зміна	
27	2	98	64	34	83	96	-13	50	93	-43	50	96	-46
28	2	66	92	-26	98	81	17	99	75	24	99	81	18
29	2	50	80	-30	74	54	20	20	79	-59	20	54	-34
30	2	67	79	-12	94	79	15	69	82	-13	69	79	-10
31	2	85	97	-12	89	82	7	78	81	-3	78	82	-4
32	2	83	97	-14	87	84	3	78	86	-8	78	84	-6
33	1	51	92	-41	61	22	39	38	69	-31	38	22	16
34	1	51	94	-43	94	44	50	46	78	-32	46	44	2
35	1	77	96	-19	83	84	-1	97	87	10	97	84	13
36	2	75	87	-12	78	84	-6	69	94	-25	69	84	-15
37	1	87	96	-9	84	77	7	79	94	-15	79	77	2
38	1	36	67	-31	50	30	20	85	27	58	85	30	55
39	1	31	58	-27	33	74	-41	68	25	43	68	74	-6
40	1	72	83	-11	61	67	-6	50	74	-24	50	67	-17
41	2	85	100	-15	87	75	12	55	89	-34	55	75	-20
42	2	95	98	-3	99	92	7	95	98	-3	95	92	3
43	2	50	61	-11	82	63	19	79	66	13	79	63	16
44	1	35	50	-15	35	50	-15	10	40	-30	10	50	-40
45	1	50	75	-25	50	60	-10	5	50	-45	5	60	-55
46	1	50	70	-20	50	70	-20	10	52	-42	10	70	-60
47	1	50	71	-21	50	62	-12	24	50	-26	24	62	-38
48	1	45	50	-5	50	67	-17	5	40	-35	5	67	-62
49	1	51	92	-41	61	22	39	38	69	-31	38	22	16
50	1	51	94	-43	94	44	50	46	78	-32	46	44	2
51	1	77	96	-19	83	84	-1	97	87	10	97	84	13
52	2	75	87	-12	78	84	-6	69	94	-25	69	84	-15
53	1	87	96	-9	84	77	7	79	94	-15	79	77	2
54	1	36	67	-31	50	30	20	85	27	58	85	30	55
55	1	31	58	-27	33	74	-41	68	25	43	68	74	-6
56	1	72	83	-11	61	67	-6	50	74	-24	50	67	-17

Таблиця 2.

КОРЕЛЯЦІЙНА МАТРИЦЯ

	стать	Я_реал	Я_ідеал	Норма	Зміна	Я_вроджене	Я_сам
Стать	1,000	0,199	-0,033	0,151	0,237	,275*	0,124
	.	0,142	0,811	0,267	0,079	0,040	0,362
школа	-0,125	-0,155	-0,138	-,349**	-0,078	0,098	-,348**
	0,359	0,253	0,312	0,008	0,567	0,471	0,009
Я_реал	0,199	1,000	,467**	,488**	,333*	0,033	,481**
	0,142	.	0,000	0,000	0,012	0,811	0,000
Я_ідеал	-0,033	,467**	1,000	,376**	0,244	-0,040	,280*
	0,811	0,000	.	0,004	0,070	0,772	0,037
Норма	0,151	,488**	,376**	1,000	0,178	0,203	,286*
	0,267	0,000	0,004	.	0,190	0,133	0,033
Зміна	0,237	,333*	0,244	0,178	1,000	-0,050	,328*
	0,079	0,012	0,070	0,190	.	0,714	0,014
Я_вроджене	,275*	0,033	-0,040	0,203	-0,050	1,000	0,216
	0,040	0,811	0,772	0,133	0,714	.	0,109
Я_сам	0,124	,481**	,280*	,286*	,328*	0,216	1,000
	0,362	0,000	0,037	0,033	0,014	0,109	.

Таблиця 3.

Вичислення числової різниці між величинами

	м		д	
	середнє	ст.помилка середнього	середнє	ст.помилка середнього
Умілі руки				
Я_реал	68,29	13,26	72,91	19,74
Я_ідеал	86,38	17,98	88,69	13,11
	18,08		15,78	
Я_вроджене	35,58	28,01	51,47	29,92
Зміна	64,50	29,15	77,03	24,72
	28,92		25,56	
Я_вроджене	35,58	28,01	51,47	29,92
Я_сам	75,46	17,56	80,25	15,20
	39,88		28,78	
Норма	69,50	23,91	77,97	13,72
Я_реал	68,29	13,26	72,91	19,74
	-1,21		-5,06	
Норма	69,50		77,97	
Я_ідеал	86,38		88,69	
	16,88		10,72	
Зовнішність				
Я_реал	61,25	19,31	73,41	15,11
Я_ідеал	76,63	22,29	89,22	13,22
	15,38		15,81	
Я_вроджене	54,46	33,73	79,47	13,56
Зміна	55,08	22,87	64,84	24,54
	0,63		-14,63	
Я_вроджене	54,46	33,73	79,47	13,56
Я_сам	67,33	29,29	87,13	13,19
	12,88		7,66	
Норма	71,42	17,77	77,06	14,03
Я_реал	61,25	19,31	73,41	15,11
	-10,17		-3,66	
Норма	71,42		77,06	
Я_ідеал	76,63		89,22	
	5,21		12,16	
Розум				
Я_реал	64,25	24,25	75,47	15,46
Я_ідеал	84,13	16,59	89,06	12,91
	19,88		13,59	

Я_вроджене	46,17	29,75	61,06	27,43
Зміна	57,08	24,01	74,13	23,10
	10,92		13,06	
Я_вроджене	46,17	29,75	61,06	27,43
Я_сам	70,63	28,15	84,16	14,02
	24,46		23,09	
	м		д	
	среднее	ст.ошибка среднего	среднее	ст.ошибка среднего
Норма	72,13	20,61	82,81	10,41
Я_реал	64,25	24,25	75,47	15,46
	-7,88		-7,34	
Норма	72,13	20,61	82,81	10,41
Я_ідеал	84,13	16,59	89,06	12,91
	12,00		6,25	
характер				
Я_реал	54,04	25,73	68,13	16,99
Я_ідеал	75,75	22,75	85,09	13,61
	21,71		16,97	
Я_вроджене	41,67	27,87	64,78	27,16
Зміна	61,42	24,07	65,50	24,14
	19,75		0,72	
Я_вроджене	41,67	27,87	64,78	27,16
Я_сам	61,92	26,41	77,66	21,01
	20,25		12,88	
Норма	68,08		77,19	
Я_реал	54,04	25,73	68,13	16,99
	-14,04		-9,06	
Норма	68,08		77,19	
Я_ідеал	75,75	22,75	85,09	13,61
	7,67		7,91	
Впевненість				
Я_реал	69,42	17,39	64,47	23,21
Я_ідеал	93,42	8,25	86,69	12,26
	24,00		22,22	
Я_вроджене	53,67	22,75	42,22	29,94
Зміна	58,96	30,48	73,38	23,96
	5,29		31,16	
Я_вроджене	53,67	22,75	42,22	29,94

Я_сам	84,54	12,84	79,50	18,36
	30,88		37,28	
Норма	81,46		74,31	
Я_реал	69,42	17,39	64,47	23,21
	-12,04		-9,84	
Норма	81,46		74,31	