

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
на тему: «**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ
САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Петрова Вікторія Вікторівна

Керівник: доктор філософії з
психології, старший викладач
кафедри психології
МДПУ імені Богдана Хмельницького
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,
методист-психолог
КЗ «Запорізький ОШПО» ЗОР
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

Петрова В.В. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. Актуальність теми зумовлена тим, що юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, активного самопізнання, формування ідентичності, самосвідомості та ставлення до себе. Самооцінка в цей період виконує важливу регулятивну функцію, оскільки впливає на емоційний стан, поведінку, рівень соціальної активності, комунікативність, упевненість у собі та здатність молодого людини до самореалізації. Негативна або занижена самооцінка може ускладнювати соціальну адаптацію, знижувати мотивацію досягнення, посилювати тривожність, невпевненість і залежність від зовнішніх оцінок.

У теоретичній частині роботи розкрито сутність самооцінки як суб'єктивного оцінювання особистістю власних здібностей, якостей, досягнень і місця в соціумі. Визначено, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості та формується під впливом внутрішніх чинників, зокрема особистого досвіду, переконань, рівня рефлексії, а також зовнішніх чинників – оцінок значущих дорослих, однолітків, соціальних норм і культурних очікувань. Особливу увагу приділено юнацькому віку як періоду переходу від зовнішнього контролю до більш самостійного сприйняття себе, коли молода людина активно порівнює себе з іншими, аналізує власне «Я» та формує уявлення про реальний і бажаний образ себе.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що загальний рівень самооцінки серед юнаків здебільшого є середнім, що свідчить про відносно стабільне, але не завжди достатньо ефективне сприйняття себе. Водночас у порівнянні з дорослими респондентами серед юнаків виявлено меншу частку осіб із високою самооцінкою та значно більший відсоток осіб із низькою

самооцінкою. Це підтверджує вікову специфіку юності, для якої характерні нестабільність ідентичності, підвищена чутливість до соціальних оцінок, пошук власного місця в соціумі, залежність від думки референтних осіб і недостатній життєвий досвід.

Установлено, що низька самооцінка в юнацькому віці часто пов'язана з порівнянням себе з соціальними ідеалами, впливом зовнішніх стандартів, недостатньою підтримкою з боку значущих дорослих, а також недостатньо сформованими навичками саморефлексії. Аналіз самооцінки в окремих сферах показав, що більшість юнаків досить високо оцінюють власне здоров'я та інтелект, однак у сфері оцінки характеру спостерігається більша варіативність. Це може свідчити про потребу молоді в соціальній підтримці, розвитку самоконтролю, рефлексії, емоційної стійкості та навичок самоприйняття.

Практична значущість магістерської роботи полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психокорекційної роботи з юнаками, які мають занижену самооцінку, а також для підготовки рекомендацій психологам, педагогам і батькам щодо підтримки позитивного самосприйняття молоді. Отримані дані можуть бути застосовані у практиці шкільної та студентської психологічної служби, у тренінговій і консультативній діяльності, спрямованій на розвиток особистісної самосвідомості, емоційної стійкості та психологічного благополуччя юнаків.

Отже, результати дослідження підтверджують, що подолання негативної самооцінки в юнацькому віці потребує створення психологічно безпечного середовища, розвитку рефлексії, самоприйняття, емоційної підтримки та конструктивного ставлення до власних досягнень і можливостей.

Ключові слова: самооцінка, негативна самооцінка, юнацький вік, самосвідомість, самоприйняття, психологічна підтримка, психокорекція.

Petrova V.V. Psychological Conditions for Overcoming Negative Self-Esteem in Adolescence

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence. The relevance of the topic is determined by the fact that adolescence is an important stage of personality development, active self-knowledge, identity formation, self-awareness, and the development of one's attitude toward oneself. During this period, self-esteem performs an important regulatory function, as it influences emotional state, behavior, the level of social activity, communication, self-confidence, and a young person's ability for self-realization. Negative or low self-esteem may complicate social adaptation, reduce achievement motivation, increase anxiety and insecurity, and strengthen dependence on external evaluations.

The theoretical part of the thesis reveals the essence of self-esteem as a person's subjective evaluation of their own abilities, qualities, achievements, and place in society. It is determined that self-esteem is an important component of self-awareness and is formed under the influence of internal factors, including personal experience, beliefs, and the level of reflection, as well as external factors, such as evaluations by significant adults and peers, social norms, and cultural expectations. Particular attention is paid to adolescence as a period of transition from external control to a more independent perception of oneself, when a young person actively compares themselves with others, analyzes their own "Self," and forms ideas about the real and desired self-image.

The results of the empirical study showed that the general level of self-esteem among adolescents is mostly average, which indicates a relatively stable but not always sufficiently effective self-perception. At the same time, compared with adult respondents, adolescents showed a smaller proportion of individuals with high self-esteem and a significantly larger percentage of individuals with low self-esteem. This confirms the age-specific characteristics of adolescence, which

include instability of identity, increased sensitivity to social evaluations, the search for one's place in society, dependence on the opinions of reference persons, and insufficient life experience.

It was established that low self-esteem in adolescence is often associated with comparing oneself to social ideals, the influence of external standards, insufficient support from significant adults, and underdeveloped self-reflection skills. The analysis of self-esteem in specific areas showed that most adolescents evaluate their health and intellect quite highly; however, greater variability is observed in the assessment of character. This may indicate young people's need for social support, the development of self-control, reflection, emotional resilience, and self-acceptance skills.

The practical significance of the master's thesis lies in the possibility of using the research results to develop psychocorrectional programs for adolescents with low self-esteem, as well as to prepare recommendations for psychologists, teachers, and parents on supporting young people's positive self-perception. The obtained data may be applied in the practice of school and student psychological services, as well as in training and counseling activities aimed at developing personal self-awareness, emotional resilience, and psychological well-being in adolescents.

Thus, the results of the study confirm that overcoming negative self-esteem in adolescence requires the creation of a psychologically safe environment, the development of reflection and self-acceptance, emotional support, and a constructive attitude toward one's own achievements and abilities.

Keywords: self-esteem, negative self-esteem, adolescence, self-awareness, self-acceptance, psychological support, psychocorrection.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Петрової Вікторії Вікторівни

Науковий керівник: д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

Об'єкт дослідження – самооцінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву самооцінки в юнацькому віці та скласти програму її розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самооцінки особистості в психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження проявів самооцінки в юнацькому віці та проаналізувати його результати.
3. Розробити програму розвитку позитивної самооцінки для юнаків

Методи дослідження: Емпіричні – методика оцінки самооцінки Дембо-Рубінштейн, методика «Вивчення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування», методика «Ваша самооцінка».

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психокорекційної роботи з юнаками, які мають занижену самооцінку, у створенні рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки позитивного самосприйняття молоді. Отримані дані можуть бути застосовані у практиці шкільної та студентської психологічної служби, а також у тренінговій та консультувальній діяльності,

спрямованій на розвиток особистісної самосвідомості та зміцнення психологічного благополуччя юнаків.

Загальний зміст. Здійснивши теоретичний аналіз обраної нами теми, ми визначили наступне:

1. Самооцінка – це суб'єктивне оцінювання особистістю своїх здібностей, якостей, досягнень та місця в соціумі, яке впливає на її поведінку, емоційний стан та взаємодію з оточенням. Вона є важливим компонентом самосвідомості і формується під впливом внутрішніх факторів (особистих переконань, досвіду) і зовнішніх (оцінки інших, соціальні норми, культурні впливи).

2. Самооцінка юнака є важливим елементом його психічного розвитку, який визначає формування особистості. Вона розвивається під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів, зокрема соціальних норм, взаємодії з оточенням та особистих досягнень. Юнацький вік є періодом активного самопізнання, коли юнаки починають порівнювати себе з іншими, що сприяє розвитку рефлексії та усвідомлення ідентичності.

Важливу роль у формуванні самооцінки мають оцінки референтних осіб (батьків, учителів, однолітків), які можуть як підвищувати, так і знижувати її. Когнітивні процеси дозволяють юнакам оцінювати свої досягнення та взаємодії з іншими, а також порівнювати реальний і бажаний образ себе.

3. Процес формування та становлення самооцінки в юнацькому віці характеризується етапами переходу від зовнішнього контролю до більш самостійного сприйняття себе. Спочатку юнаки орієнтуються на думку оточення – батьків, вчителів та друзів, однак поступово вони набувають більш критичного ставлення до цих оцінок і починають активно аналізувати своє «Я». Це формує основу для самоствердження та самовираження, що є важливим аспектом розвитку їхнього соціального функціонування.

Взаємодія з однолітками, особливо в контексті референтних груп, є визначальним чинником для формування соціальної самооцінки юнака. Позитивні відносини з однолітками сприяють підвищенню самооцінки, в той

час як негативне сприйняття або соціальна ізоляція можуть призвести до її зниження, що впливає на загальний емоційний фон і комунікативну активність.

Отже, самооцінка є важливим регулятором поведінки юнака в соціумі, оскільки вона безпосередньо визначає рівень його адаптації в суспільстві. Підвищена чи знижена самооцінка здатна значно змінити способи спілкування, взаємодії та самовираження юнака, що, в свою чергу, має довгостроковий вплив на його соціальну інтеграцію і розвиток у дорослому віці.

Характеристика вибірки – дві групи по 30 осіб в кожній. Перша група – 30 юнаків (хлопці та дівчата) віком 16-17 років. Усі навчаються в ЗОШ м. Запоріжжя. Друга група – 30 осіб (чоловіки та жінки) віком від 30 до 40 років. усі респонденти даної групи офіційно працевлаштовані та мають вищу освіту.

Емпірична база дослідження – запорізькі ЗОШ № 20, 22 та соціальні мережі, месенджери та ін.

Для виконання поставлених завдань, нами був сформований блок психодіагностичних методик, до якого увійшли:

Методика Дембо-Рубінштейн для оцінки самооцінки дозволяє визначити загальний рівень самооцінки людини.

Методика Г.К. Казанцевої «Вивчення загальної самооцінки за допомогою тестування» дозволяє визначити рівень самооцінки юнаків. Вона включає 20 тверджень, на кожне з яких необхідно відповісти одним з трьох варіантів: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?).

Методика «Ваша самооцінка» також допомагає виявити рівень самооцінки юнаків і визначити загальний рівень самооцінки на основі трьох категорій: висока, середня, низька.

Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу зробити такі висновки:

Відповідно до результатів діагностики самооцінки юнаків, що була проведена за допомогою кількох методик, зокрема «Оцінка загальної самооцінки за процедурою тестування» (Г.К. Казанцева) та «Ваша самооцінка», можна зробити кілька важливих висновків щодо психологічних особливостей цього вікового періоду.

По-перше, загальний рівень самооцінки серед юнаків виявився здебільшого середнім, що вказує на стабільне, але не завжди високоефективне сприйняття себе. Середній рівень самооцінки є позитивним показником, оскільки він вказує на внутрішню рівновагу й здатність адекватно оцінювати себе. Проте у порівнянні з дорослими, серед юнаків спостерігається менша частка осіб із високою самооцінкою (17% проти 25%) та значно більший відсоток тих, у кого самооцінка є низькою (29% проти 15%). Це свідчить про специфічні особливості вікового періоду, що характеризується ще не повною стабільністю ідентичності та нестабільністю самооцінки, що є нормою для етапу юності.

Причини таких відмінностей можна пояснити психологічними факторами, притаманними юнацькому віку. Високий рівень чутливості до соціальних оцінок, пошук ідентичності, недостатній життєвий досвід і невпевненість у власних силах формують у юнаків нестабільну самооцінку. Зокрема, низька самооцінка в більшості випадків пов'язана з впливом соціальних стандартів, порівнянням з ідеалами, а також недостатньою підтримкою з боку значущих дорослих. Крім того, нерозвиненість навичок саморефлексії ускладнює об'єктивну оцінку особистих досягнень.

Порівняння результатів із дорослими респондентами, у яких частка високої самооцінки вища (30% проти 20% у юнаків), підтверджує, що з віком процес формування самооцінки зазвичай стабілізується. У дорослих спостерігається більш реалістичне і менш чутливе до зовнішніх впливів сприйняття себе, що, ймовірно, є результатом накопиченого життєвого досвіду і більш високої самоактуалізації.

Особливості самооцінки юнаків в різних сферах (здоров'я, інтелекту, характер) показують, що більшість юнаків оцінюють своє здоров'я та інтелект на високому рівні. Це можна пояснити як позитивною психологічною налаштованістю, так і вірою в власну життєздатність. Однак, у сфері оцінки характеру спостерігається деяка варіативність, що може свідчити про більшу потребу у соціальній підтримці та розвитку навичок самоконтролю і рефлексії.

Загалом, отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з юнаками, спрямованої на формування більш стійкої і реалістичної самооцінки. Це можна досягти через освітньо-виховні заходи, психоемоційну підтримку, розвиток навичок саморефлексії та підвищення самосвідомості. Таким чином, ефективне формування адекватної самооцінки є ключовим аспектом психологічного розвитку юнаків та їх підготовки до дорослого життя.

За результатами дослідження сформовані такі висновки:

Самооцінка юнака – ключовий елемент психічного розвитку, що визначає процес становлення особистості. Вона розвивається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких важливе значення мають соціальні норми, взаємодія з оточенням та особисті досягнення. Юнацький період є етапом активного самопізнання, коли молодь починає порівнювати себе з іншими, що сприяє розвитку рефлексії і самосвідомості. Оцінки референтних осіб (батьків, учителів, однолітків) відіграють важливу роль у формуванні самооцінки, оскільки вони можуть або підвищувати, або знижувати її рівень. Когнітивні процеси дозволяють юнакам оцінювати свої досягнення, взаємодії з іншими людьми та порівнювати реальну і бажану картину себе.

Згідно з результатами діагностики самооцінки юнаків, проведеної за допомогою різних методик, зокрема «Оцінка загальної самооцінки за процедурою тестування» (Г.К. Казанцева) та «Ваша самооцінка», можна

зробити кілька важливих висновків, що стосуються психологічних особливостей цього вікового періоду.

Перш за все, середній рівень самооцінки юнаків свідчить про стабільне, але не завжди високоефективне сприйняття себе. Цей показник є позитивним, оскільки вказує на внутрішню рівновагу та здатність до адекватної оцінки власних можливостей. Однак, порівняно з дорослими, юнаки мають менший відсоток з високою самооцінкою (17% проти 25%) і значно більший відсоток з низькою самооцінкою (29% проти 15%). Це свідчить про специфічні риси юнацького віку, коли процес формування ідентичності ще не стабільний, а самооцінка є більш змінною.

Порівняння з дорослими респондентами, у яких частка високої самооцінки вища (30% проти 20% у юнаків), підтверджує, що з віком самооцінка стабілізується. У дорослих спостерігається більш реалістичне та менш чутливе до зовнішніх впливів сприйняття себе, що може бути результатом накопиченого досвіду та більш високого рівня самоактуалізації.

Аналіз самооцінки юнаків у різних сферах (здоров'я, інтелект, характер) показує, що більшість юнаків оцінюють своє здоров'я та інтелект на високому рівні, що може свідчити як про позитивне ставлення до себе, так і про віру у власні можливості. Однак у сфері оцінки характеру виявляється варіативність, що може вказувати на потребу в додатковій соціальній підтримці та розвитку навичок самоконтролю і рефлексії.

Гіпотеза дослідження про те, що юнацький вік частіше характеризується проявом не стабільної самооцінки, які проявляється в її заниженому рівні – підтвердилася.

Створена нами програма розвитку позитивної самооцінки у юнаків орієнтована на формування реалістичного і прийняттого ставлення до себе, розвиток навичок самопідтримки, подолання негативної самокритики та усвідомлення власної цінності. Вона побудована на принципах послідовності, інтерактивності, емоційної безпеки та рефлексії, що дозволяє учасникам

поступово і органічно набувати нового досвіду взаємодії з собою і навколишнім світом.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 9 рисунків. Список використаних джерел – 63 джерела.

Рік виконання: 2024-2025 рр.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Зміст та сутність феномену самооцінки особистості	6
1.2. Психологічні особливості формування самооцінки	13
1.3. Вплив самооцінки на особливості спілкування в юнацькому віці.....	20
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	29
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву самооцінки юнаків	32
2.3. Математичний аналіз отриманих результатів	44
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАКІВ.....	49
3.1. Програма розвитку позитивної самооцінки в юнаків	49
3.2. Психологічні рекомендації юнакам, щодо підвищення власної самооцінки	52
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік є особливо важливим етапом у розвитку особистості, оскільки в цей період відбувається інтенсивне формування Я-концепції, самоусвідомлення та становлення особистісної ідентичності. Одним із ключових психологічних аспектів цього віку є самооцінка, яка відіграє визначальну роль у самосприйнятті, міжособистісній взаємодії, рівні домагань та мотиваційній сфері юнака. Негативна самооцінка, що часто виникає внаслідок внутрішніх конфліктів, зовнішнього тиску або негативного соціального досвіду, здатна суттєво гальмувати особистісний розвиток, призводити до психологічного дистресу, соціальної дезадаптації та навіть виникнення депресивних проявів. Саме тому дослідження психологічних умов, що сприяють подоланню негативної самооцінки в юнацькому віці, є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Актуальність обраної теми зумовлена зростанням кількості звернень молоді з проблемами заниженої самооцінки, втрати віри у власні сили та соціальної ізоляції. В умовах сучасного суспільства, де посилюється вплив соціальних мереж, стандартизація зовнішніх і поведінкових моделей, а також зростає конкуренція, питання формування адекватної самооцінки набуває особливої гостроти. Юнаки, які не в змозі конструктивно оцінювати себе, часто стикаються з труднощами у прийнятті рішень, налагодженні міжособистісних зв'язків, професійному самовизначенні. Отже, пошук і наукове обґрунтування психологічних умов, які сприяють подоланню негативної самооцінки, є важливою ланкою профілактики емоційного неблагополуччя та особистісних девіацій у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – самооцінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву самооцінки в юнацькому віці та скласти програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження – юнацький вік частіше характеризується прояв не стабільної самооцінки, які проявляється в її заниженому рівні.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самооцінки особистості в психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості формування самооцінки в юнацькому віці.
3. Провести емпіричне дослідження проявів самооцінки в юнацькому віці та проаналізувати його результати.
4. Розробити програму розвитку позитивної самооцінки для юнаків.
5. Надати психологічні рекомендації юнакам щодо підвищення рівня самооцінки на основі отриманих результатів.

Методи дослідження: Емпіричні – методика оцінки самооцінки Дембо-Рубінштейн, методика «Вивчення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування», методика «Ваша самооцінка».

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – дві групи по 30 осіб в кожній. Перша група – 30 юнаків (хлопці та дівчата) віком 16-17 років. Усі навчаються в ЗОШ м. Запоріжжя. Друга група – 30 осіб (чоловіки та жінки) віком від 30 до 40 років. усі респонденти даної групи офіційно працевлаштовані та мають вищу освіту.

Емпірична база дослідження – запорізькі ЗОШ № 20, 22 та соціальні мережі, месенджери та ін.

Теоретична значущість дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про природу самооцінки та її динаміку у юнацькому віці, виявленні чинників, що обумовлюють її негативне спрямування, а також у систематизації підходів до формування умов, які сприяють зміні самооцінки на більш позитивну. Результати дослідження можуть доповнити існуючі психологічні теорії самооцінки, розвитку особистості в юнацькому віці, адаптації та становлення самосвідомості.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки програм психокорекційної роботи з юнаками, які мають занижену самооцінку, у створенні рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки позитивного самосприйняття молоді. Отримані дані можуть бути застосовані у практиці шкільної та студентської психологічної служби, а також у тренінговій та консультувальній діяльності, спрямованій на розвиток особистісної самосвідомості та зміцнення психологічного благополуччя юнаків.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 9 рисунків. Список використаних джерел – 63 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Зміст та сутність феномену самооцінки особистості

Самооцінка особистості є ключовим чинником, що визначає способи поведінки людини, її дії та взаємодії з іншими людьми. Вона є своєрідним відображенням емоційного ставлення особистості до себе, що безпосередньо впливає на її життєвий шлях, вибір, а також на повноцінну реалізацію індивідуальних можливостей та потенціалу. В сучасній психологічній науці дослідження природи самооцінки, її структурних компонентів, функцій, а також процесів її формування, залишаються важливими аспектами, що постійно привертають увагу дослідників.

Термін «самооцінка» був введений У. Джеймсом і спочатку асоціювався з основними емоційними реакціями людини, такими як радість або гнів. Проте, в більш загальному контексті, самооцінка є показником загального ставлення індивіда до самого себе, яке може бути як позитивним, так і негативним. Вона становить основу самосприйняття та впливає на загальний психологічний стан людини, її здатність до саморозвитку та адаптації в соціальному середовищі.

Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінки. Одним із важливих поглядів є теорія К. Роджерса, який вважає, що самооцінка є однією з основних складових Я-концепції особистості. Вона формується через взаємодії з людьми, які мають для нас особливе значення, і цей процес постійно впливає на наше сприйняття себе. Роджерс підкреслює, що одним із головних мотивів людської поведінки є прагнення до самореалізації, розвитку власного «Я» і максимальної реалізації своїх внутрішніх можливостей. Саме через ці прагнення людина здатна досягти таких важливих якостей, як самодостатність, незалежність, відповідальність перед суспільством,

психологічна зрілість та компетентність. Ці аспекти саморозвитку становлять основу гармонійного існування особистості в соціумі та її здатність ефективно взаємодіяти з оточенням [15; 18].

К. Роджерс підкреслює, що рівень варіативності самооцінки безпосередньо залежить від того, наскільки внутрішньо узгоджені уявлення людини про себе. Внутрішня узгодженість передбачає, що в особистості не виникають суперечності між різними аспектами її самоусвідомлення. Конгруентність, за його визначенням, полягає в тому, що відсутня будь-яка напруга або конфлікт між тим, як індивід бачить себе, і його реальним досвідом, зокрема, емоційним та поведінковим. Це означає, що людина відчуває гармонію між своїм внутрішнім світом і зовнішнім проявом, що дозволяє їй досягати більшої психологічної стабільності, а також сприяє більш ефективному і впевненому функціонуванню в соціумі. Коли людина перебуває в стані конгруентності, вона здатна краще адаптуватися до змін навколишнього середовища і відчуває себе більш цілісною та автентичною [18].

Психоаналітична теорія К. Хорні тісно пов'язана з розумінням Я-концепції та самооцінки. Одна з основних ідей Хорні полягає в тому, що кожна людина має своє справжнє «Я», яке є основною сутністю особистості, що містить її автентичні бажання, потреби та потенціал. Для того щоб це справжнє «Я» могло проявлятися у повному обсязі, необхідно створення відповідних психологічних і соціальних умов. Хорні вважала, що індивід здатен досягати свого потенціалу лише в атмосфері підтримки та прийняття з боку інших людей, а також у разі, коли він може відчувати себе вільним від внутрішніх і зовнішніх обмежень, які заважають йому бути справжнім. Тому процес розвитку справжнього «Я» є тісно пов'язаним з самооцінкою – від рівня прийняття себе і здатності жити в гармонії зі своїми внутрішніми бажаннями залежить і здатність людини реалізувати свій потенціал та досягати психологічного благополуччя [29; 18].

А. Маслоу розглядає самооцінку в рамках своєї ієрархії потреб, пов'язуючи її з потребами в любові, приналежності та самоповазі. Він вважає, що самооцінка є важливою складовою самосвідомості, оскільки включає емоційно забарвлені судження про власні здібності, моральні якості та поведінку. Самооцінка впливає на те, як людина бачить себе, наскільки критично вона ставиться до власних вчинків і досягнень, а також як оцінює свої успіхи та невдачі. Це внутрішнє оцінювання дозволяє людині визначити своє місце в світі і в межах соціальних взаємодій [15].

Самооцінка має значний вплив на ефективність діяльності людини та її особистісний розвиток, оскільки визначає, як вона реагує на виклики і реалізує свій потенціал. Вона безпосередньо пов'язана з потребою в самоствердженні, яке ґрунтується на співвідношенні між досягнутими результатами і поставленими цілями, а також рівнем амбіцій. Самооцінка є основним компонентом процесу саморегуляції, адже вона дозволяє людині адаптуватися до обставин, коригувати свої вчинки і досягнення відповідно до внутрішніх переконань і зовнішніх вимог.

Самооцінку можна аналізувати через кілька основних підходів, які допомагають глибше розкрити її природу. По-перше, це порівняння реального образу «Я» з ідеальним, що демонструє, наскільки реальний образ людини відповідає її уявленням про ідеальний образ себе, базуючись на особистих стандартах і соціальних уявленнях. По-друге, самооцінка формується через сприйняття того, як оточення реагує на поведінку індивіда, і яке значення надається його вчинкам у соціальному контексті. По-третє, самооцінка залежить від того, як людина оцінює власну ідентичність через призму успіхів чи невдач у досягненні своїх цілей і реалізації планів, що відображає її внутрішнє ставлення до власної значущості та здатності діяти.

Таким чином, самооцінка є багатовимірним феноменом, що має глибокий вплив на мотивацію, поведінку та загальний розвиток особистості [26; 28].

Таким чином, сприйняття поняття «самооцінка» залежить від того, як особистість оцінює це явище. За М. Вагнером, процес формування самооцінки підпорядкований впливу різноманітних факторів. Серед них особливу роль відіграють відчуття важливості, бажаності та любові. Нестача любові може спричинити емоційні труднощі, які супроводжуватимуть людину протягом усього життя. Крім того, важливим є почуття власної гідності: отримання любові, поваги і підтримки від інших допомагає формуванню позитивного ставлення до себе. Ще одним ключовим чинником є відчуття компетентності. Люди, що мають здорове самосприйняття і оптимістичний погляд на себе, зазвичай вірять у свої сили та здатні ефективно справлятися з труднощами [32].

Щодо класифікації самооцінки, вчені пропонують різні підходи до її розподілу. Згідно з дослідженнями Прокопенко Т., самооцінка може бути поділена на кілька категорій, залежно від її рівня та стабільності.

По рівню самооцінка може бути: високою, коли вона є завищеною або перебільшеною; середньою, що відповідає реалістичним оцінкам своїх можливостей та якостей (адекватною); та низькою, коли людина недооцінює свої здатності і цінність.

За стабільністю, самооцінка поділяється на стабільну і нестабільну. Стабільна самооцінка характерна для осіб, які мають внутрішню впевненість у собі та не схильні до частих коливань оцінки своїх якостей і здібностей. Вона не залежить від думок оточення чи конкретних життєвих обставин. Нестабільна самооцінка, навпаки, коливається залежно від того, як людина сприймає оцінки оточуючих або власні досягнення та невдачі, що може викликати непостійність у її самовідчутті [38].

Самооцінка, яка відображає внутрішній стан особистості, може бути класифікована на кілька типів залежно від різних аспектів.

Перший тип самооцінки пов'язаний з життєвими цілями, прагненнями та намірами людини, а також її інтенціями, тобто з тим, як вона оцінює власні плани та бажання щодо майбутнього.

Другий тип стосується оцінки когнітивних і інтелектуальних здібностей особистості, а також її потенціалу. Цей тип самооцінки визначає, як людина сприймає свої інтелектуальні можливості та здатність до розвитку.

Третій тип самооцінки зосереджений на фізичних рисах та особистісних характеристиках індивіда. Це включає оцінку власної зовнішності, фізичних даних та особливостей особистості, таких як темперамент чи соціальні якості [38].

У психології розрізняють два основних типи самооцінки: адекватну та неадекватну. Іноді їх також позначають як «оптимальна» та «неоптимальна», підкреслюючи, що для більшості людей властиво оцінювати себе трохи вище середнього рівня, що є більше нормою, ніж винятком. Важливою є саме ступінь, до якого ми оцінюємо свої можливості та досягнення.

Адекватна самооцінка є реалістичним відображенням здібностей та якостей особистості. Вона відповідає реальному стану справ і дає точну картину того, як людина сприймає себе. Така самооцінка може бути як позитивною, так і негативною, оскільки жодна особистість не є бездоганною [15; 28; 36].

Неадекватна самооцінка поділяється на два основні види: занижену та завищену, причому рівень її неадекватності може змінюватися. Легка різниця між самооцінкою людини та середнім рівнем часто не впливає на її поведінку та взаємодію з іншими. Вона зазвичай не створює проблем у повсякденному житті, і помітити такі відхилення можна лише за допомогою спеціальних психологічних тестів. Коли самооцінка лише трохи вища за середній рівень, корекція не потрібна, оскільки це свідчить про здорове самоповажання.

Занижена самооцінка, в свою чергу, заважає особистісному розвитку та самоорганізації. Якщо дитина постійно переживає невдачі і порівнює себе з іншими, почувавши себе гірше, це може негативно впливати на її самооцінку, особливо коли ці порівняння підкреслюються дорослими або однолітками. Такий досвід може викликати сумніви в собі, що в результаті формує низьку, неадекватну самооцінку. Діти з таким ставленням до себе бояться братися

навіть за прості завдання, оскільки бояться можливих поразок і пов'язаних із ними негативних емоцій.

Стійкість самооцінки можна визначити через два основні аспекти:

1. Гнучкість – це здатність самооцінки змінюватися в залежності від ситуації, тимчасових досягнень чи невдач, а також від реакцій та оцінок з боку інших людей.

2. Ригідність – характеризується сталим, незмінним ставленням до себе, що супроводжується емоційною напругою і почуттям невпевненості через розбіжності між бажанням зберегти позитивну самооцінку та фактичними труднощами чи невдачами в діяльності. Це може призвести до надмірної захисної реакції, коли людина намагається зберегти завищену самооцінку, що не відповідає її реальним можливостям.

Діти з низькою самооцінкою часто не досягають потенційно можливих результатів, оскільки їх внутрішні сумніви та обмеження, викликані недооцінкою своїх здібностей, заважають їм реалізувати свій потенціал.

Л. А. Онуфрієва зазначала, що психологічно оптимальною для особистості є адекватно висока самооцінка. Це означає, що високий рівень самооцінки, який відповідає загальним нормам і стандартам соціального оточення, є показником здорової самооцінки. Проте, коли самооцінка надмірно завищена і людина оцінює себе вище за інших, це вже свідчить про нездорове ставлення до себе. Така самооцінка може призвести до переоцінки власних можливостей, зарозумілості та нездатності сприймати конструктивну критику з боку оточення [34].

Адекватно низька самооцінка може мотивувати людину шукати нове оточення, де її будуть більше цінувати, або ж, навпаки, призвести до зниження активності та обмеження соціальних контактів. У випадку неадекватно заниженої самооцінки виникає відчуття невпевненості, що пригнічує ініціативу та сприяє недооцінці власних можливостей. Це заважає розвитку в навчанні, процесу самоутвердження, встановленню дружніх стосунків і досягненню особистих цілей [34].

Є. В. Дядюкіна запропонувала класифікацію типів самооцінки, поділяючи їх на два основних види. Перший тип – це актуальна самооцінка, яка відображає реальний рівень самооцінки особистості на даний момент. Другий тип – потенційна самооцінка, що визначає рівень амбіцій і прагнень особистості щодо досягнення певних цілей і ідеалів [14].

Самооцінка є багатограним і динамічним процесом, що складається з кількох важливих компонентів. Її структура включає два основних аспекти: емоційний і когнітивний, які взаємодіють між собою та разом визначають, як людина сприймає себе.

Емоційний компонент самооцінки характеризує ставлення особистості до себе і своїх дій. Це може бути складний і суперечливий процес, адже ми можемо одночасно відчувати різні емоції – як позитивні (самоповага, любов до себе), так і негативні (самокритика, неприязнь до себе). Ці емоції можуть варіюватися залежно від ситуацій, внутрішніх переживань і взаємодії з іншими людьми.

Когнітивний компонент, в свою чергу, пов'язаний з усвідомленням людиною своїх сильних і слабких сторін, а також своїх здібностей і можливостей. Це знання про себе формується через самопізнання та постійне оцінювання власних досягнень і невдач. Цей компонент є важливим, оскільки впливає на загальний рівень самооцінки та визначає, наскільки особистість здатна адекватно оцінювати свої реальні можливості.

Таким чином, самооцінка є не лише відображенням внутрішніх переживань людини, але й важливою складовою самосвідомості, що формує її погляд на себе в контексті власних фізичних, інтелектуальних та соціальних якостей. Вона тісно пов'язана з інформацією, яку індивід отримує від оточуючих, і поступово формується в процесі взаємодії з людьми. Самооцінка виконує ключову роль у регулюванні поведінки індивіда, оскільки дозволяє людині коригувати свої дії відповідно до власних переконань і сприйняття себе в суспільстві.

1.2. Психологічні особливості формування самооцінки

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості юнака. Вона розвивається з раннього дитинства, зокрема завдяки виховному впливу батьків, що визначає її подальшу адекватність та стабільність. В юнацькому віці відбувається активне самопізнання, коли юнаки починають порівнювати себе з іншими людьми, що супроводжується розвитком особистісної рефлексії. Це важливий період, коли формується уявлення про власні можливості та місце в суспільстві. Саме в цей час дуже важливо зрозуміти особливості становлення самооцінки у юнаків, її взаємозв'язок з рівнем їх амбіцій та соціальним статусом у групі однолітків [33; 74].

У процесі формування та розвитку загальної самооцінки юнака важливу роль відіграють його когнітивні здібності. Вони дозволяють йому узагальнювати і оцінювати найбільш значущі аспекти власної самооцінки, зокрема в контексті його власних досягнень та соціальних взаємодій.

Самооцінка формується через три основні джерела:

1. Порівняння між "реальним" і "ідеальним" образом себе, що дозволяє юнаку оцінити, наскільки він відповідає своїм внутрішнім стандартам і прагненням.

2. Оцінка того, як його бачать і оцінюють важливі для нього особи, такі як батьки, вчителі, однолітки, тобто референтні джерела, що значною мірою впливають на його самооцінку.

3. Оцінка своїх досягнень і дій у контексті власної ідентичності, що дає змогу юнаку зрозуміти, як його особисті характеристики та вчинки співвідносяться з його образом "Я".

Найбільший вплив на формування самооцінки юнака мають два фактори: ставлення до нього оточуючих і усвідомлення ним власних досягнень, процесів діяльності та їх результатів. Це дозволяє йому не лише оцінити себе з позиції інших людей, а й зрозуміти, як його власна активність

та її успіхи чи невдачі впливають на його внутрішнє відчуття власної цінності.

На різних етапах життя юнака на формування його самооцінки найбільший вплив має та діяльність, яка в цей період є основною. Наприклад, для деяких юнаків провідною є навчальна діяльність, і саме її результати, зокрема успішність в навчанні, визначають рівень самооцінки. Психологічні дослідження показують, що самооцінка юнаків часто не є повністю самостійною і значною мірою формується під впливом оцінок оточуючих, зокрема вчителів. У юнаків з високими академічними досягненнями часто розвивається висока, іноді завищена самооцінка, в той час як у тих, хто має слабші результати, може виникнути низька або занижена самооцінка. Це призводить до розвитку невпевненості в собі, тривожності і боязкості у таких учнів, які почувуються некомфортно серед однолітків і насторожено ставляться до дорослих [4; 19].

У юнацькому віці відбуваються суттєві фізичні та психологічні зміни в організмі, що спричиняють значну перебудову всіх аспектів життя юнака. Окрім внутрішніх змін, змінюються й зовнішні обставини, зокрема нові вимоги до навчання та соціальної діяльності. Початок глибшого вивчення основ наук ставить перед юнаком нові, більш складні завдання, що потребують розвитку і вдосконалення його когнітивних здібностей – мислення, пам'яті та інших психічних процесів. Збільшення обсягу навчального матеріалу вимагає більшої самостійності та ефективних методів засвоєння знань, а також здатності організувати власну навчальну діяльність.

Соціальні зміни також є важливими в цей період: юнаки стають активними учасниками суспільного життя, беручи на себе роль ініціаторів і учасників різних шкільних заходів. У цей час юнаки також починають змінювати своє становище в родині. Вони поступово стають дорослішими у сприйнятті як з боку батьків, так і з боку оточуючих, отримуючи більше прав і обов'язків. Це спричиняє збільшення відповідальності за свої вчинки, а також зростає рівень довіри з боку дорослих, що супроводжується і більшими

вимогами до їх поведінки. Всі ці зміни створюють нові можливості для самореалізації, але й ставлять перед юнаками складніші завдання, з якими вони повинні впоратися в процесі свого розвитку [7; 72].

Підвищення рівня самостійності у юнаків спричиняє зміни в їх самосприйнятті, що веде до бажання краще зрозуміти себе та об'єктивно оцінити свої якості. Ці внутрішні зміни є основним фактором, що стимулює розвиток самосвідомості, а також сприяють процесу самоусвідомлення, коли юнак починає глибше аналізувати свою особистість. Поява нових форм поведінки у юнаків обумовлена як етапами їх вікового розвитку, так і конкретними життєвими обставинами.

Зміни у розвитку особистості юнака часто спричиняють труднощі у взаємодії з дорослими, адже педагогічні підходи не завжди встигають адаптуватися до змін у юнацькій свідомості. Однак, якщо дорослі розуміють і враховують ці зміни, то між ними і юнаками зазвичай не виникає значних конфліктів.

Розвиток самосвідомості у юнаків зумовлений прагненням знайти відповіді на важливі для них питання про свою сутність, як-от: «Хто я?», «Який я?» Вони порівнюють себе з дорослими та з однолітками, причому їхнє розуміння інших людей часто є точнішим і критичнішим, ніж власне сприйняття себе [12, 15].

На ранніх етапах розвитку, таких як дошкільний та молодший шкільний вік, самосвідомість дитини переважно формувалася під впливом зовнішніх факторів. Однак у цьому віці юнак починає не тільки сприймати оцінки та впливи з боку оточення, а й аналізувати їх. Він починає обирати, які думки й оцінки приймати, а які відкидати, з чим згоден, а проти чого заперечує. Цей період можна вважати початком формування у юнака більш свідомого розуміння власної особисто [17, 19].

Самооцінка юнака формується через орієнтацію на моральні цінності та вимоги, які домінують у його соціальному оточенні, особливо серед однолітків. Вона залежить від того, як юнак порівнює себе з іншими та яких

стандартів дотримується в межах своєї групи. Однак, якщо юнак змінює коло спілкування, це може раптово вплинути на його самооцінку. Ця нестабільність пов'язана з тим, що внутрішні основи самооцінки, такі як критерії для самооцінювання та оцінювання інших, ще не стали достатньо міцними і сформованими. У такому випадку важливою є роль дорослого, який має вчасно помітити ці труднощі в процесі дорослішання і надати необхідну підтримку юнаку для подолання цих викликів [13; 14].

Для відповіді на питання про те, що є основою особистісного розвитку людини в юнацькому віці, слід звернутися до гуманістичної концепції, яка стверджує, що лише через вивчення природи зрілої особистості, що здатна актуалізувати свої потенційні можливості, а також володіє позитивною мотивацією, емоційною стійкістю, ціннісною орієнтацією та самоусвідомленням, можна знайти основи для її повноцінного зростання.

Особливість розвитку особистості в цьому періоді полягає в тому, що процеси самоусвідомлення, самоствердження та самореалізації набувають нового значення. Важливим для цього етапу є розширення меж моральної свідомості, яка стає основою для нового етапу розвитку – морально-духовної самосвідомості юнака. Це дозволяє формувати більш глибоке розуміння себе та свого місця в світі, що є ключовим для подальшого розвитку особистості [14; 17].

Особистісне зростання юнака тісно пов'язане з його входженням у соціальний простір, що охоплює як взаємодію з суспільством («Юнак і суспільство»), так і процес становлення його ролі в цьому суспільстві («Юнак у суспільстві»). Важливим аспектом цього процесу є прийняття юнаком певної життєвої позиції, що є невід'ємною частиною його соціальної адаптації. У цьому контексті юнак, вступаючи в моральні взаємини та беручи участь у моральній діяльності, поступово освоює суспільну моральну свідомість і отримує нові уявлення про навколишній світ, інших людей та самого себе.

З одного боку, суспільна моральна свідомість юнака формується як результат його участі в міжособистісних взаємодіях, де важливу роль відіграють різні види діяльності та соціальні зв'язки. З іншого боку, вона є основою соціалізації, оскільки для того, щоб бути повноцінним суб'єктом моральних взаємин та діяльності, необхідно володіти певним рівнем суспільної моральної свідомості. Таким чином, процес входження юнака в соціальний простір і його моральне зростання взаємопов'язані і взаємно доповнюють один одного [6; 8; 10].

Процес освоєння соціального простору одночасно призводить до формування відповідних характеристик особистісного простору юнака, таких як взаємодія з іншими людьми («Я і оточуючі», «Я з оточуючими»). Це включає розвиток моральних ставлень і поведінки, які формують його індивідуальну моральну свідомість. Така свідомість дозволяє юнаку не лише пізнавати інших людей, а й розуміти себе в контексті соціуму. Індивідуальна моральна свідомість є водночас результатом і основою особистісного розвитку юнака, адже вона визначає його здатність взаємодіяти з іншими та розвиватися в моральному контексті [11; 26].

У контексті ієрархії систем особистісного простору юнака особливу увагу привертає феноменальне поле його морально-духовної самосвідомості. Це поле формується завдяки психологічним механізмам, зокрема через моральну саморефлексію. Вона забезпечує баланс між внутрішніми процесами, що стосуються когнітивної складової (моральних знань), і емоційно-ціннісною складовою (моральних самооцінок та моральних самопочуттів). Поряд з саморефлексією важливим є процес моральної саморегуляції, який охоплює функції координації, регуляції, управління та контролю, тобто активізацію вільних дій на рівні поведінки. Саме завдяки моральній самосвідомості юнак може розвиватися і просуватися у процесі осягнення «світу в собі», що є важливим етапом його особистісного зростання. Цей процес дозволяє йому глибше пізнавати себе, свої моральні принципи та здійснювати їх у своїй поведінці [16; 20].

Процес формування особистості юнака, зокрема на етапі юнацького віку, включає нові якісні зміни в структурі та механізмах моральної самосвідомості. Цей період розвитку спричиняє значні переструктурування змісту та форми моральних уявлень. Коли в моральній самосвідомості домінує нормативне «Я», то вона набуває характерних рис у кожній з її складових. У когнітивній сфері основним є процес моральної саморефлексії, в емоційній сфері – сформованість нормативно-ціннісного ставлення до себе, а в поведінковій – активна моральна саморегуляція. Ці елементи взаємопов'язані, і разом вони визначають загальний процес морального зростання юнака [7; 45].

Процес самоусвідомлення юнака, що є шляхом до глибшого розуміння своєї сутності, формується в рамках моральної самосвідомості через певний смисловий контекст. Цей контекст часто включає моральні конфлікти, що виникають через зіткнення різних внутрішніх позицій, ціннісних орієнтацій, ролей, установок, потреб і бажань, що по-різному відображають поняття «добра» та «зла». В результаті, конфлікт між різними бажаннями і інтересами стає боротьбою між різними моральними мотивами. Таким чином, вибір моральних мотивів, що слугують орієнтирами для прийняття рішень і дій у складних ситуаціях, визначає смислове навантаження моральної самосвідомості, що формується в юнака.

Важливу роль у процесі особистісного розвитку юнака відіграють зміни в різних аспектах його моральної самосвідомості. З одного боку, такі емоції, як почуття сорому, вини, совісті, честі, гідності та відповідальності є глибокими, суб'єктивними переживаннями юнака. З іншого боку, ці емоції виконують роль психологічних інструментів, які об'єктивують його нормативне «Я» і через них виражаються його морально-цінні ставлення до світу і до самого себе в процесі взаємодії з іншими [3; 29; 31].

Спрямованість особистісного розвитку сучасних юнаків формується через становлення їх індивідуальної моральної свідомості. Основним джерелом цього процесу є природне прагнення до самоактуалізації. За

результатами деяких досліджень, у більшості юнаків (81,7%) виявлено середній рівень самоактуалізації. Ці юнаки зазвичай здійснюють вільні вибори в важливих для них ситуаціях, готові брати на себе відповідальність, але лише у тих випадках, які вони самі вважають значущими. Такі результати свідчать, що юнаки, які навчаються в звичайних школах, мають природний потенціал для особистісного зростання, відповідно до свого віку.

Одним із найважливіших моральних мотивів для них є відповідальність, яка виявляється як інтегративна якість. Процес становлення цього морального принципу має свою специфіку: у молодших юнаків найбільш виражена дисциплінарна відповідальність, у юнаків середнього віку – відповідальність за себе, а в старших – відповідальність за інших.

У взаєминах з дорослими важливими аспектами моральної свідомості є моральний статус, особистісна гідність і взаємопідтримка. Ці якості відображаються у взаємодії з референтними дорослими, де встановлюється основа для розвитку моральних переконань і цінностей. У ставленні до однолітків ж спостерігається прояв як співпереживання, чесності та альтруїзму, так і їх відсутність, що також визначає поведінку юнаків у соціумі [3; 47].

В результаті теоретичного дослідження можна зробити висновок, що самооцінка юнака є багатокomпонентним утворенням, яке формується під впливом різноманітних чинників на різних етапах розвитку особистості.

Аналіз наукових джерел показує, що важливим фактором, який впливає на формування самооцінки, є когнітивний компонент, зокрема рефлексивність та креативність мислення. Крім того, значну роль у формуванні самооцінки відіграють моральні та етичні переконання юнака, які розвиваються через взаємодію з батьками та однолітками, що належать до референтних груп.

Самооцінка передбачає порівняння себе з певним ідеальним «Я» або еталоном, що, в свою чергу, сприяє регуляції поведінки відповідно до цього уявлення про себе. Тому важливим моментом є рівень волі, тобто здатність

юнака самостійно і ефективно регулювати свою поведінку на основі своїх уявлень про ідеал.

Загалом, самооцінка є складним та багатогранним утворенням, що робить завдання визначення чітких і конкретних факторів, які впливають на її формування, досить складним. Проте, ці фактори можна умовно поділити на дві основні групи: зовнішні та внутрішні. Зовнішніми факторами є соціальне оточення, таке як сім'я, референтні групи та інші соціальні інститути, а внутрішніми – це само сприйняття, воля, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості.

1.3. Вплив самооцінки на особливості спілкування в юнацькому віці

Юнацький вік є періодом, коли юнаки стикаються з низкою важливих життєвих проблем, що впливають на їхнє становлення як особистостей. Однією з основних проблем є питання переходу до дорослості, яке пов'язане з фізичним і статевим дозріванням, що настає у цей час, а також з інтенсивною соціалізацією через спілкування з однолітками. Юнаки починають розвивати прагнення до самостійності, часто це виникає через відсутність належної уваги з боку батьків, які можуть бути надмірно зайняті. Іншою важливою проблемою є самоствердження і самовираження, що часто супроводжується пошуком власної культури поведінки. В цей період юнаки стикаються з невідповідністю між ідеалом, який вони формують, та реальністю, що може призвести до почуття фрустрації чи сумнівів у власних силах.

Це також період, коли відбувається активне формування нових якостей і способів соціальної взаємодії, пов'язаних з фізіологічними та психологічними змінами організму. Юнаки починають прагнути до самоосвіти, при цьому ця потреба не завжди пов'язана з традиційним навчанням у школі, а більше з пошуком нових можливостей для розвитку та орієнтацією на майбутнє. Важливою рисою цього віку є усвідомлення власної унікальності, що

виражається в бажанні бути відмінним від інших і підкреслювати свою індивідуальність. Мова стає потужним інструментом самовираження, адже збагачується словниковий запас юнаків, а також спостерігається значне розширення варіативності речень у їхній мові. Це свідчить про активний процес формування самосвідомості, де кожне слово і висловлювання стають частиною самоідентифікації юнака як окремої особистості.

Юнацький вік є періодом тривалого процесу переходу від дитинства до дорослості, коли відбувається активне формування власного «Я» через різноманітні аспекти розвитку. У цей час молоді люди переживають етапи інтенсивного самопізнання та самовизначення, які виражаються в численних експериментах з особистими переконаннями, поглядами та соціальними ролями.

Однією з характерних рис юнаків є прагнення до самостійного мислення та експериментів, що стосується не тільки інтелектуальної активності, але й глибокої потреби розуміти суть явищ і речей. Вони відзначаються бажанням досліджувати нові ідеї та шукати оригінальні підходи до розв'язання задач. Крім того, для юнаків характерна вибірковість і самостійність у навчанні, коли вони прагнуть не тільки до отримання знань, але й до їхнього осмислення та критичного аналізу.

Самооцінка є важливим і складним складником особистості, який впливає на її психічний розвиток і становить основу для формування внутрішніх регуляторів поведінки та діяльності. Вона виконують функцію самоконтролю і самоповаги, що визначає відносини людини до себе та до світу навколо. Включення самооцінки в мотиваційну структуру дозволяє людині постійно коригувати свої можливості і ресурси, співвідносячи їх з цілями та методами діяльності. Це створює основу для особистісного розвитку та ефективного впровадження планів у реальність.

Максименко С.Д. зазначає, що юнацький вік є етапом активного розвитку самооцінки та самосвідомості, де юнаки починають більше звертати увагу на свої внутрішні психічні процеси і складний світ емоцій. У цей час

вони прагнуть зрозуміти себе як особистість. На стику молодшого шкільного віку і юнацького періоду відбувається криза самооцінки, що супроводжується різким зростанням незадоволеності своєю особою. Встановлено, що в цей період молодь починає оцінювати себе не лише через призму вимог дорослих авторитетів, а й на основі власних стандартів і критеріїв [49].

Фаза індивідуалізації в юнацькому віці є важливим етапом, на якому юнак активно формує свої уявлення про себе, уточнюючи і поглиблюючи розуміння свого «Я». Це період, коли зростає потреба в самосвідомості і виникає бажання усвідомити свою індивідуальність та дорослість. Оскільки юнак переживає внутрішні зміни, він починає активно звертати увагу на свої емоційні, інтелектуальні та соціальні якості, порівнюючи себе з іншими людьми. Важливим аспектом цього процесу є потреба в самооцінці, коли юнак оцінює свої сильні і слабкі сторони в контексті соціальних стандартів і вимог дорослих.

Цей період самопізнання і самоствердження тісно пов'язаний із практичною діяльністю, оскільки юнак прагне знайти своє місце в соціумі, відшукати свою роль у колективі і визначити свої можливості для того, щоб відповісти на вимоги оточуючих. Зростаючі вимоги дорослих груп та середовища стимулюють потребу в самовизначенні, що в свою чергу веде до поглибленого розуміння власних цілей, прагнень і моральних орієнтирів [44; 58].

На початкових етапах розвитку самосвідомості юнака його самооцінка в значній мірі базується на судженнях інших людей, таких як батьки, вчителі та товариші. Молодший юнак, як правило, оцінює себе через призму зовнішніх думок, сприймаючи себе через очі оточення. З часом, коли юнак дорослішає, він починає ставитися до оцінок дорослих з більшою критичністю і звертає увагу на думки своїх однолітків. Поступово важливе значення набуває також самостійне усвідомлення і аналіз власної особистості, а також визначення своїх ідеалів.

Однак, на цьому етапі розвитку юнак ще не має достатньо сформованих навичок для об'єктивного і точного самопізнання, що може призводити до конфліктів і внутрішніх суперечностей. Такі конфлікти виникають через розрив між його власними прагненнями, уявленнями про себе та реальним положенням у соціумі, зокрема, у стосунках з однолітками та дорослими. Спостереження показують, що юнаки, яких негативно сприймають однолітки, зазвичай мають знижену самооцінку, в той час як позитивна оцінка середовища може сприяти її підвищенню.

Таким чином, в юнацькому віці починає формуватися більш зріла та самостійна самооцінка, яка базується на внутрішніх критеріях і уявленнях про себе. Хоч оцінка оточуючих залишається важливою, вона поступово відходить на другий план, коли юнак починає більше орієнтуватися на власне сприйняття і розуміння свого «Я» [44; 58].

I.C. Кон описував розвиток самосвідомості та образу «Я» наступним чином: «Дитина росте і змінюється, набирається сил до перехідного віку, однак це не спонукає її до глибокого самоаналізу. Якщо ж це відбувається, то здебільшого через те, що фізичне дозрівання стає соціальним маркером, ознакою дорослішання та зрілості, за якою уважно стежать як дорослі, так і однолітки. Саме суперечності в ситуації юнака, зміна його соціальних ролей і підвищення вимог до себе викликають виникнення питання: «Хто я?» [33]

У цей період відбувається перехід від зовнішнього контролю до самоконтролю та самоврядування. Однак у юнаків ми можемо спостерігати лише початкові етапи цього процесу, оскільки його повний розвиток зазвичай припадає на пізніший юнацький, ранній та дорослий періоди життя. У юнацькому віці людина часто переглядає свої цінності, активно формуючи власні уявлення про те, що є важливим і значущим, при цьому вона орієнтується на смаки, вподобання та зразки, які нав'язує їй її соціальне оточення, зокрема референтна група [33].

До юнацького віку у людини формується більш чітке розуміння власної поведінки в різних обставинах, з'являється система самооцінок, і поступово

складається стабільний «образ Я» – стійка система знань про себе. Завдяки розвитку здатності до узагальнення юнаки можуть застосовувати ці навички в складних сферах, таких як освоєння соціальних норм і взаємодій з іншими людьми. У цей період основною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, яке дозволяє юнаку самовиражатися та самостверджуватися. Це призводить до того, що юнаки активно шукають можливості для спілкування як у школі, так і поза її межами, надаючи особливого значення спілкуванню з однолітками. Вони орієнтуються на вимоги та очікування референтної групи, оскільки її думка стає важливою для них у важливих життєвих ситуаціях.

У юнацькому віці виразно проявляються мотиваційні та емоційні потреби, зокрема в сфері спілкування та соціальних контактів. Будь-яке порушення в стосунках з друзями або втрата звичного соціального статусу часто сприймається як серйозна трагедія. Самооцінка власного місця в соціумі має значний вплив на формування особистості, визначаючи її адаптацію чи дезадаптацію в суспільстві, а також виступаючи важливим регулятором поведінки та діяльності.

Юнацький період є часом важливих змін у міжособистісних взаєминах, які мають безпосередній вплив на самооцінку. Фізіологічні, психічні та соціальні трансформації створюють нові умови для розвитку соціальних зв'язків. Хоча стосунки з дорослими продовжують залишатися важливими, в юнацькому віці найбільшу роль у формуванні соціальної ідентичності відіграють відносини з однолітками, які стають основними референтними групами для юнака [33; 44].

У юнацькому віці взаємини з однолітками виступають як одні з найважливіших елементів соціалізації, активно формуючи уявлення молодшої людини про себе, її світогляд та самооцінку. Взаємодія з однолітками дозволяє юнакові отримувати зворотний зв'язок, що є основою для визначення свого місця в системі соціальних відносин. Саме через ці відносини він формує уявлення про свої сильні та слабкі сторони, почуття

власної гідності, а також здатність адаптуватися в різних соціальних середовищах.

Важливість взаємодії з референтною групою, до якої належать його товариші, важко переоцінити. Від того, наскільки гармонійними є стосунки в цій групі, залежить значною мірою психічне благополуччя юнака. Позитивне спілкування з однолітками сприяє розвитку більш здорової самооцінки, а також дає змогу молодій людині відчувати себе частиною певної соціальної спільноти. Таким чином, взаємини з однолітками не лише допомагають визначити соціальний статус юнака серед інших, але й безпосередньо впливають на його емоційну стабільність і загальне психологічне здоров'я [8; 33].

Юнаки прагнуть бути частиною групи однолітків, отримувати від них визнання та зайняти своє місце в соціальній ієрархії. Однак досягнення цієї мети не завжди є можливим, оскільки це залежить не тільки від індивідуальних особливостей юнака, але й від характеристик самих груп, у яких відбуваються міжособистісні взаємодії.

По-перше, юнаки мають високі вимоги до особистих якостей своїх друзів і товаришів. Вони часто очікують, що всі члени групи будуть дотримуватися певних норм і правил, які вони встановлюють, і будь-яке порушення цих правил може призвести до відчуження чи виключення з групи.

По-друге, з огляду на вікові особливості, юнаки іноді не здатні відповідати цим вимогам. Вони дуже чутливі до визнання своїх досягнень та позитивних характеристик, тому при невідповідності їхнім очікуванням реальності можуть виникати агресивні реакції. Така невідповідність може спровокувати конфлікти і привести до того, що юнаки будуть переходити до більш агресивних форм взаємодії з однолітками [33; 54].

Самооцінка є досить змінною і чутливою до різних зовнішніх та внутрішніх впливів. Вона особливо вразлива в критичні моменти життя, коли відбуваються значні зміни в важливих для людини структурах, коли

змінюється звичне сприйняття світу і відбувається перебудова цінностей та стандартів. Саме такі зміни характерні для юнацького віку, коли виникають найбільші проблеми з самооцінкою особистості.

У зв'язку з віковими особливостями юнака, можна виділити кілька протиріч, з якими його самооцінка стикається під впливом взаємодії з однолітками:

1) Протиріччя між бажанням юнака бути частиною групи та відчуттям незахищеності через невизначеність його власного «Я», що ускладнює інтеграцію в середовище однолітків.

2) Протиріччя між популярними в юнацькому віці ідеалами особистісних якостей та негативним ставленням групи до юнаків, які мають надмірно завищену самооцінку, базуючи її на визнанні цих якостей.

3) Протиріччя між прагненням юнака сформувати адекватну самооцінку, ґрунтуючись на оцінках, отриманих від референтної групи, і труднощами виокремлення свого «Я» від групового «Ми» [8; 33; 54].

Отже, невідповідність самооцінки в юнацькому віці може призвести до порушення взаємодії юнака з оточуючими людьми, що, в свою чергу, ускладнює або затримує процес його ідентифікації з іншими. Нерозв'язані завдання цього віку мають довготривалі наслідки, впливаючи на всі аспекти подальшої життєдіяльності людини. Саме тому важливо допомогти юнаку сформувати адекватну самооцінку, що найкраще досягається через корекцію його стосунків з оточуючими, зокрема з однолітками.

1. Самооцінка юнака безпосередньо пов'язана з його соціальним статусом у групі однолітків: юнаки з високим статусом можуть мати як адекватну, так і завищену самооцінку; юнаки з середнім статусом зазвичай мають адекватну самооцінку, хоча серед них також можуть бути ті з заниженою або завищеною самооцінкою; юнаки з низьким соціальним статусом в основному мають занижену самооцінку, але трапляються й такі з завищеною самооцінкою.

2. Самооцінка юнака також залежить від його ставлення до однолітків: якщо він вважає однолітків чужими, це часто поєднується із завищеною або заниженою самооцінкою; відсутність симпатії до однолітків зазвичай корелює із завищеною самооцінкою; суперечливі почуття до близьких і далеких однолітків можуть бути ознакою завищеної самооцінки; агресивне або домінуюче ставлення до групи, прагнення контролювати оточення також свідчить про завищену самооцінку; бажання бути підлеглим або залежним вказує на занижену самооцінку; оцінка психологічного клімату як переважно несприятливого також часто супроводжується завищеною самооцінкою.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Самооцінка – це суб'єктивне оцінювання особистістю своїх здібностей, якостей, досягнень та місця в соціумі, яке впливає на її поведінку, емоційний стан та взаємодію з оточенням. Вона є важливим компонентом самосвідомості і формується під впливом внутрішніх факторів (особистих переконань, досвіду) і зовнішніх (оцінки інших, соціальні норми, культурні впливи).

2. Самооцінка юнака є важливим елементом його психічного розвитку, який визначає формування особистості. Вона розвивається під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів, зокрема соціальних норм, взаємодії з оточенням та особистих досягнень. Юнацький вік є періодом активного самопізнання, коли юнаки починають порівнювати себе з іншими, що сприяє розвитку рефлексії та усвідомлення ідентичності.

Важливу роль у формуванні самооцінки мають оцінки референтних осіб (батьків, учителів, однолітків), які можуть як підвищувати, так і знижувати її. Когнітивні процеси дозволяють юнакам оцінювати свої досягнення та взаємодії з іншими, а також порівнювати реальний і бажаний образ себе.

3. Процес формування та становлення самооцінки в юнацькому віці характеризується етапами переходу від зовнішнього контролю до більш самостійного сприйняття себе. Спочатку юнаки орієнтуються на думку оточення – батьків, вчителів та друзів, однак поступово вони набувають більш критичного ставлення до цих оцінок і починають активно аналізувати своє «Я». Це формує основу для самоствердження та самовираження, що є важливим аспектом розвитку їхнього соціального функціонування.

Взаємодія з однолітками, особливо в контексті референтних груп, є визначальним чинником для формування соціальної самооцінки юнака. Позитивні відносини з однолітками сприяють підвищенню самооцінки, в той час як негативне сприйняття або соціальна ізоляція можуть призвести до її зниження, що впливає на загальний емоційний фон і комунікативну активність.

Отже, самооцінка є важливим регулятором поведінки юнака в соціумі, оскільки вона безпосередньо визначає рівень його адаптації в суспільстві. Підвищена чи знижена самооцінка здатна значно змінити способи спілкування, взаємодії та самовираження юнака, що, в свою чергу, має довгостроковий вплив на його соціальну інтеграцію і розвиток у дорослому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Самооцінка є важливим компонентом психічного розвитку, що визначає спосіб, яким людина сприймає себе, оцінює свої можливості та досягнення. Вона відіграє ключову роль у формуванні особистості, особливо в юнацькому та юнацькому віці, коли відбуваються суттєві зміни в когнітивному, емоційному та соціальному аспектах розвитку. Самооцінка в цьому віці може бути нестабільною, залежно від соціальних, фізіологічних та психологічних змін, зокрема взаємодії з однолітками, батьками та педагогами.

Юнацький вік характеризується активним процесом самопізнання та розвитку самооцінки, що часто є предметом психологічних досліджень. Особливо важливо досліджувати фактори, що впливають на формування самооцінки в цей період, адже позитивна чи негативна самооцінка може впливати на особистісне становлення юнака, його здатність до адаптації в соціумі та розвитку власних потенціалів.

Дослідження самооцінки в юнацькому віці дозволяє виявити важливі особливості цього процесу, що можуть бути корисними для розробки програм підтримки психоемоційного розвитку юнаків. Це дослідження зосереджено на аналізі факторів, які формують самооцінку, а також на розумінні впливу різних соціальних груп (однолітків, сім'ї, школи) на цю характеристику.

Об'єкт дослідження – самооцінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження – психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву самооцінки в юнацькому віці та скласти програму її розвитку.

Гіпотеза дослідження – юнацький вік частіше характеризується прояв не стабільної самооцінки, які проявляється в її заниженому рівні.

Завдання:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити особливості прояву самооцінки у респондентів;
3. Розробити програму розвитку позитивної самооцінки у юнаків.

Характеристика вибірки – дві групи по 35 осіб в кожній, загалом 70 осіб. Перша група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 20 до 37 років, які вимушені були покинути своє місце проживання та переїхати в інше місто. Друга група – 35 осіб (чоловіки та жінки) віком від 19 до 36 років, які не покидали своє місце проживання.

Для дослідження прояву самооцінки юнаків були використані наступні діагностичні методи:

Методика Дембо-Рубінштейн для оцінки самооцінки дозволяє визначити загальний рівень самооцінки людини. Суть цієї методики полягає в тому, що респондент оцінює рівень розвитку різних особистісних якостей за 100-бальною шкалою, де кожен бал відповідає певній характеристиці особистості. Аналіз результатів проводиться шляхом порівняння отриманих оцінок. За допомогою цієї методики можна визначити рівень самооцінки за такими категоріями:

1. Менше 45 балів – низький рівень;
2. 45–74 бали – середній рівень;
3. 75–100 балів – високий рівень.

Методика Г.К. Казанцевої «Вивчення загальної самооцінки за допомогою тестування» дозволяє визначити рівень самооцінки юнаків. Вона включає 20 тверджень, на кожне з яких необхідно відповісти одним з трьох варіантів: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?).

Методика «Ваша самооцінка» також допомагає виявити рівень самооцінки юнаків і визначити загальний рівень самооцінки на основі трьох

категорій: висока, середня, низька. Вона складається з 32 тверджень, оцінюваних за п'ятибальною шкалою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; іноді – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

Емпіричне дослідження мало наступні етапи:

1. Підготовчий етап: На цьому етапі проводиться теоретичний аналіз існуючих підходів до вивчення самооцінки, а також огляд попередніх досліджень у галузі розвитку самооцінки в юнацькому віці. Визначаються основні критерії для дослідження, формулюються гіпотези.

2. Етап вибору учасників: Проводиться відбір групи респондентів, юнаків віком від 16 до 17 років. Так група дорослих, віком від 30 до 40 років.

3. Методичний етап: Проводилося безпосереднє застосування методик оцінки самооцінки. Для цього використовуються тести та анкети, зокрема методика Дембо-Рубінштейн, Казанцевої та інші інструменти для визначення рівня самооцінки (висока, середня, низька).

4. Етап збору даних: На цьому етапі учасники безпосередньо проходили опитування. Зібрані дані оброблялися та аналізувалися.

5. Аналіз та інтерпретація результатів: На основі отриманих даних проводився статистичний аналіз. Результати аналізувалися з точки зору рівня самооцінки, можливих змін у динаміці цього показника в залежності від віку.

6. Заключний етап: Визначалися основні висновки та рекомендації для практичного застосування отриманих результатів, таких як розвиток програм підтримки юнаків у формуванні здорової самооцінки.

Методологія цього дослідження базується на принципах психометрії та психології розвитку. Вивчення самооцінки в юнацькому віці потребує комплексного підходу, поєднуючи як кількісні, так і якісні методи дослідження. Основними методами є:

1. Психометричний підхід: Використовуються стандартизовані тести та анкети для вимірювання рівня самооцінки. Це дозволяє отримати надійні та порівнянні дані про рівень самооцінки серед респондентів.

2. Кореляційний аналіз: Для вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та іншими соціально-психологічними факторами (наприклад, успішність у навчанні, взаємини з однолітками та родиною).

3. Якісні методи: Інтерв'ю та спостереження для глибшого розуміння процесу формування самооцінки, а також для виявлення специфічних чинників, які можуть мати індивідуальний вплив на самооцінку.

2.2. Результати емпіричного дослідження прояву самооцінки юнаків

У результаті використання методики «Оцінка загальної самооцінки за процедурою тестування» (Г.К. Казанцева) було отримано дані щодо рівнів самооцінки досліджуваних осіб. Зведені результати представлено на рисунку 2.1.

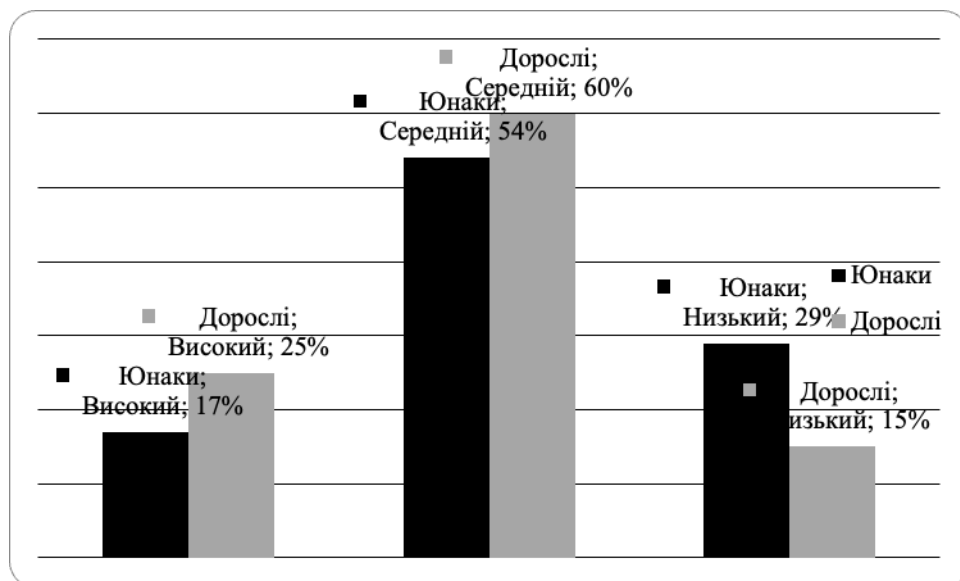


Рис. 2.1. Прояв самооцінки юнаків (методика К. Казанцева).

Отримані дані свідчать про те, що більшість юнаків мають середній рівень самооцінки, що загалом є позитивним показником і свідчить про відносну стабільність у сприйнятті себе. Водночас, у порівнянні з дорослими, серед юнаків спостерігається нижча частка осіб із високою самооцінкою

(17% проти 25%) та майже вдвічі більший відсоток респондентів із низькою самооцінкою (29% проти 15%).

Ці відмінності можуть бути зумовлені психологічними особливостями вікового періоду. Юнацький вік є критичним етапом у становленні особистості, коли активно формуються життєві орієнтації, уявлення про себе та своє місце в соціумі. Самооцінка в цей період часто є нестабільною через:

1. внутрішні суперечності та пошук ідентичності,
2. високу чутливість до зовнішньої оцінки (особливо з боку однолітків і дорослих),
3. емоційну вразливість,
4. нерозвиненість механізмів самоприйняття,
5. невпевненість у своїх можливостях, що виникає через недостатній життєвий досвід.

На відміну від юнаків, дорослі зазвичай мають сформовані уявлення про себе, більш реалістичну оцінку власних досягнень і можливостей, що сприяє підвищенню рівня самооцінки. Вища частка респондентів із високим рівнем самооцінки серед дорослих може свідчити про більшу самоактуалізацію та стабільнішу я-концепцію.

Припущення щодо психологічних причин низької самооцінки у юнаків:

1. Часто самооцінка юнаків формується на основі порівняння з ідеалами, які нав'язуються суспільством або медіа.
2. Невдачі в навчанні, міжособистісні конфлікти, соціальна тривожність або недостатня підтримка з боку значущих дорослих (батьків, учителів) можуть сприяти зниженню віри у власні сили.
3. Також важливим фактором є нерозвиненість навичок саморефлексії, що ускладнює усвідомлення особистих досягнень.

Далі в дослідженні була використана методика «Ваша самооцінка», яка, подібно до попереднього діагностичного етапу, дозволяє визначити загальний рівень самооцінки юнаків – високий, середній або низький. Отримані результати подано на рисунку 2.2.

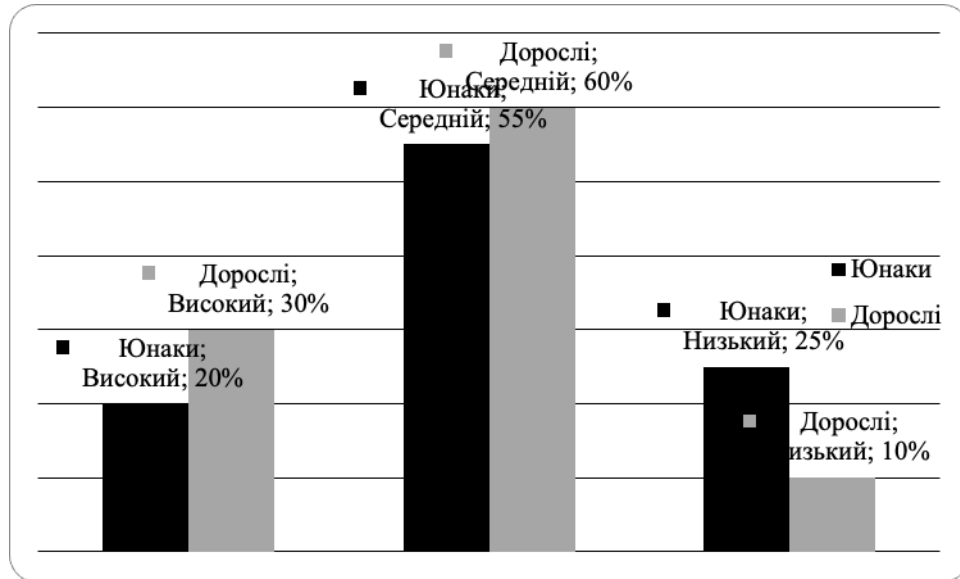


Рис. 2.2. Прояв самооцінки юнаків (методика «Ваша самооцінка»)

Результати діагностики самооцінки юнаків, отримані за допомогою методики «Ваша самооцінка», свідчать про переважання середнього рівня самооцінки у більшості респондентів. Зокрема, 55 % юнаків продемонстрували середній рівень самооцінки, що вказує на відносно збалансоване уявлення про себе, яке, ймовірно, формується під впливом соціального середовища, сім'ї та навчального колективу.

Високий рівень самооцінки зафіксовано у 20 % учасників юнацького віку, що може свідчити про позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах і сформовану особистісну ідентичність. У той же час 25 % юнаків мають низький рівень самооцінки. Це є потенційно тривожним показником, оскільки низька самооцінка в цьому віці може бути пов'язана з підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок, соціальними страхами, невпевненістю в собі, впливом порівняння з однолітками та недостатньою підтримкою з боку значущих дорослих.

У порівнянні з дорослими, серед яких також домінує середній рівень самооцінки (60 %), у юнаків спостерігається менша частка осіб з високою самооцінкою (20 % проти 30 %) і суттєво більша з низькою (25 % проти

10%). Ці дані підтверджують припущення про те, що в юнацькому віці процес формування самооцінки ще триває, і він більш чутливий до зовнішніх впливів, що зумовлює більшу варіативність та нестабільність оцінювання себе.

Загалом, отримані результати вказують на необхідність підтримки формування адекватної самооцінки в юнацькому віці через освітньо-виховну роботу, психоемоційну підтримку та розвиток навичок саморефлексії.

Останній крок на етапі діагностики самооцінки мав на меті виявлення не лише загального рівня, але і окремих її параметрів. Для цього була застосована методика Дембо-Рубінштейн. Її результати наведені нижче на рис. 2.3-2.9.

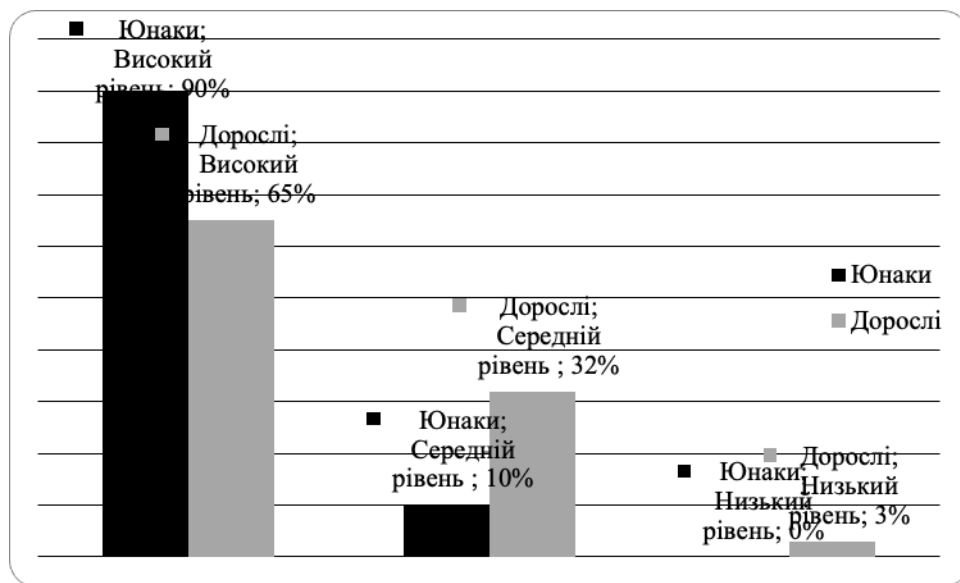


Рис. 2.3. Самооцінка юнаками власного здоров'я

Результати діагностики самооцінки власного здоров'я в юнацькому віці свідчать про домінування високого рівня самооцінки у більшості опитаних. Так, 90% юнаків оцінили стан свого здоров'я як високий, що може бути зумовлено як реальним фізичним благополуччям, властивим цьому віковому періоду, так і характерною для юності вірою у власну життєздатність, активність і витривалість. Такий показник свідчить про позитивне ставлення

до себе і впевненість у власних ресурсах, які є типовими для цього вікового етапу.

Середній рівень самооцінки здоров'я було зафіксовано у 10% юнаків, що може вказувати на певні суб'єктивні сумніви або ситуативне незадоволення власним фізичним станом. Водночас жоден з учасників юнацької групи не продемонстрував низького рівня самооцінки здоров'я, що вказує на відсутність глибоких соматичних або психосоматичних переживань у зв'язку зі станом здоров'я.

Для порівняння, серед дорослих респондентів частка осіб із високим рівнем самооцінки здоров'я становить 65%, тоді як 32% оцінили його як середнє, і 3% – як низьке. Ці дані відображають закономірне зниження суб'єктивного відчуття фізичного благополуччя з віком, що пов'язане із природними віковими змінами, зростанням життєвого навантаження, а також із підвищеною відповідальністю та накопиченням стресових чинників.

Таким чином, результати свідчать про наявність позитивного уявлення про власне здоров'я серед юнаків, що є важливим психологічним ресурсом для подальшого розвитку. Однак така позитивна оцінка потребує корекції та підтримки через просвітницьку роботу у сфері здоров'я, щоб сформувати у молоді не лише оптимістичне, а й відповідальне ставлення до збереження та зміцнення свого фізичного стану.

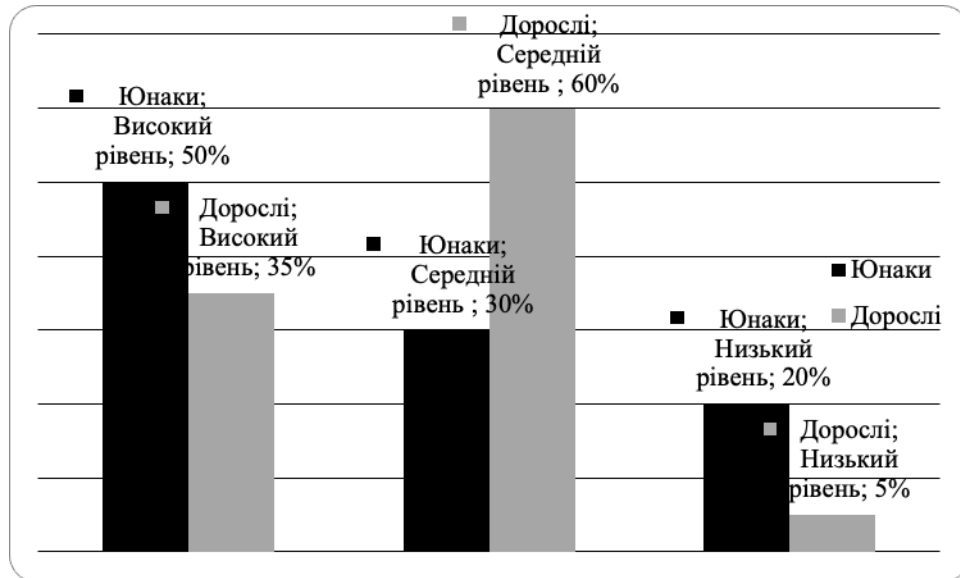


Рис. 2.4. Самооцінка юнаками власного розуму

Результати діагностики рівня самооцінки власного інтелекту (розумових здібностей) серед юнаків демонструють певну варіативність сприйняття себе в когнітивній сфері. Зокрема, половина опитаних юнаків (50 %) оцінили свій інтелектуальний рівень як високий, що може свідчити про виражену впевненість у власних пізнавальних можливостях, здатності до навчання, аналітичного мислення та вирішення інтелектуальних завдань. Така тенденція є характерною для юнацького віку, коли формується особистісна ідентичність і посилюється потреба у самоствердженні через інтелектуальну діяльність.

Водночас 30 % юнаків віднесли себе до середнього рівня, що може свідчити про більш помірковане або об'єктивне ставлення до власних розумових здібностей. Це може бути ознакою рефлексивності та здатності до критичної оцінки себе. Варто також зазначити, що 20 % юнаків вважають свій інтелект низьким, що є досить значущим показником і може свідчити про низьку академічну самооцінку, негативний досвід навчання, невпевненість у собі або вплив соціального порівняння.

Для порівняння, серед дорослих респондентів лише 35 % мають високу самооцінку власного розуму, тоді як більшість (60 %) оцінила її як середню.

Це може свідчити про тенденцію до більш реалістичного сприйняття своїх пізнавальних можливостей з віком, що зумовлено ширшим життєвим досвідом та критичним ставленням до себе. Лише 5% дорослих мають низьку самооцінку інтелекту, що свідчить про загалом стабільне уявлення про себе у когнітивному аспекті.

Таким чином, юнаки частіше демонструють підвищену або занижену самооцінку своїх інтелектуальних можливостей, що вказує на актуальність психологічного супроводу в період їх особистісного становлення з метою формування адекватної, стабільної та реалістичної самооцінки.

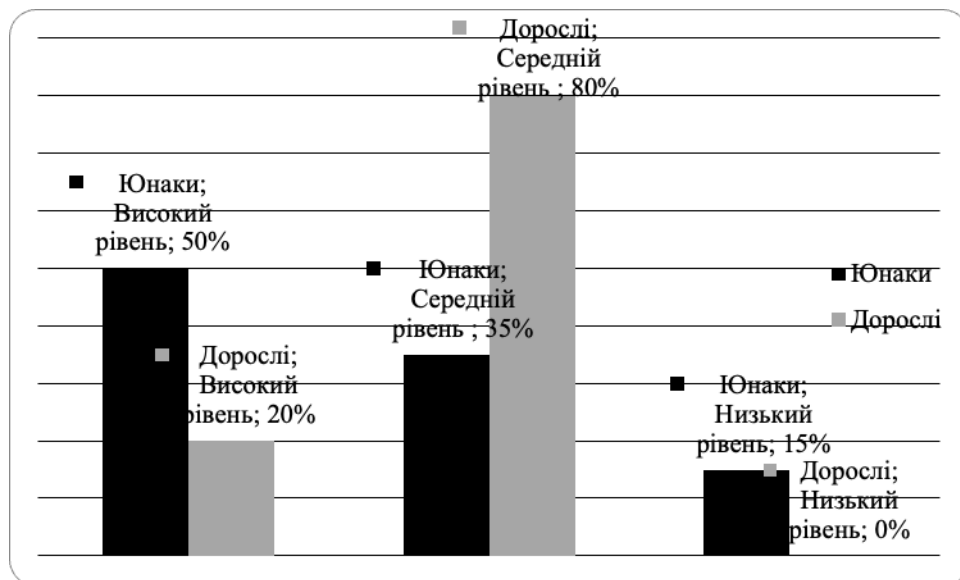


Рис. 2.5. Самооцінка юнаками власного характеру

Результати діагностики рівня самооцінки власного характеру серед юнаків засвідчують певні вікові особливості у сприйнятті особистісних якостей. Зокрема, 50% юнаків охарактеризували свій характер як такий, що заслуговує на високу оцінку. Це свідчить про впевненість у морально-вольових рисах, таких як рішучість, відповідальність, доброзичливість, здатність до самоконтролю. Така висока самооцінка може бути зумовлена прагненням юнаків до самоствердження, позитивною соціальною

підтримкою або недостатньою самокритичністю, притаманною цьому віковому етапу.

Середній рівень самооцінки характеру засвідчили 35 % юнаків, що може свідчити про певну рефлексію, готовність до самопізнання та усвідомлення як позитивних, так і негативних сторін власного характеру. Натомість 15 % юнаків мають низьку самооцінку цієї сфери, що може вказувати на переживання внутрішніх конфліктів, сумніви у власній моральній або вольовій спроможності, наявність негативного досвіду соціальних взаємодій чи схильність до самозниження.

У порівнянні з юнаками, дорослі демонструють більш помірковане ставлення до оцінки власного характеру: більшість (80 %) оцінили його на середньому рівні. Це свідчить про сформовану здатність до критичної самооцінки, реалістичне уявлення про себе та більшу інтеграцію суперечливих особистісних рис. Лише 20 % дорослих вважають свій характер високим за якістю, а показник низької самооцінки серед них повністю відсутній.

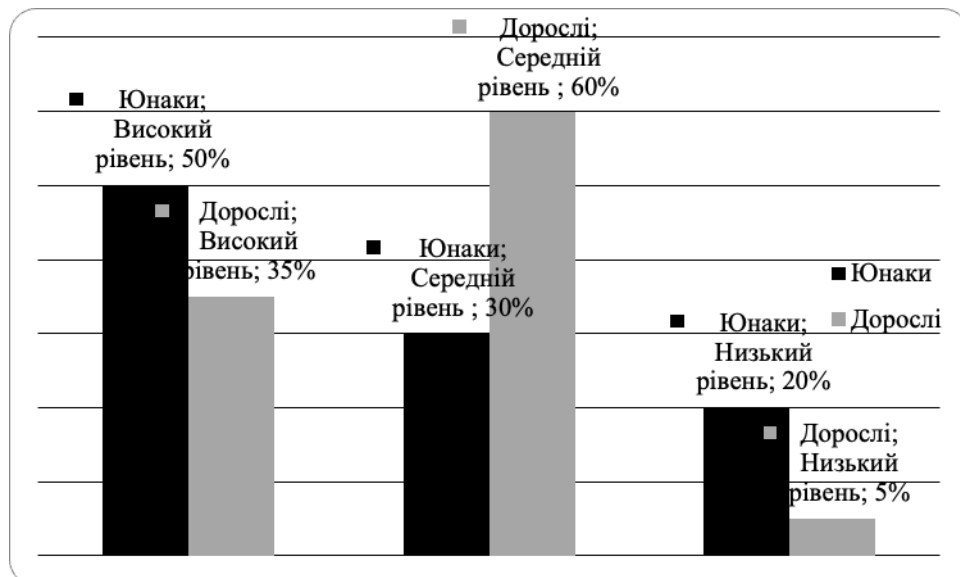


Рис. 2.6. Самооцінка юнаками власних здібностей

Результати дослідження рівня самооцінки власних здібностей серед юнаків свідчать про наявність певних вікових особливостей у сприйнятті своїх інтелектуальних та професійних потенціалів. Половина (50 %) опитаних юнаків продемонстрували високий рівень самооцінки власних здібностей. Це може вказувати на сформовану впевненість у власних можливостях, амбітність, прагнення до самореалізації, а також на позитивний досвід у навчальній чи позанавчальній діяльності. Водночас, така оцінка не завжди є об'єктивною, оскільки юнацький вік характеризується тенденцією до переоцінювання своїх ресурсів.

Середній рівень самооцінки продемонстрували 30 % юнаків. Це може свідчити про наявність реалістичного уявлення про себе, критичність, але також і про певні сумніви у власних силах. Водночас 20 % юнаків охарактеризували свої здібності як недостатньо високі, що вказує на не впевненість, можливе порівняння себе з іншими, або ж негативний досвід у ситуаціях, де були потрібні певні знання чи навички.

У дорослих переважає помірна самооцінка: 60 % респондентів цієї вікової категорії оцінюють свої здібності на середньому рівні, що свідчить про сформовану здатність до самоспостереження, адекватне усвідомлення меж власних можливостей і досвіду. Високий рівень самооцінки виявлений у 35 % дорослих, а низький – лише у 5 %, що може бути зумовлено критичністю мислення або конкретним досвідом невдач.

Отже, отримані результати свідчать про те, що юнацький вік характеризується більшою варіативністю самооцінки власних здібностей, що пов'язано з процесами формування «Я-концепції» та активним пошуком себе. У дорослих спостерігається більш стабільна й поміркована самооцінка, зумовлена накопиченим життєвим і професійним досвідом.

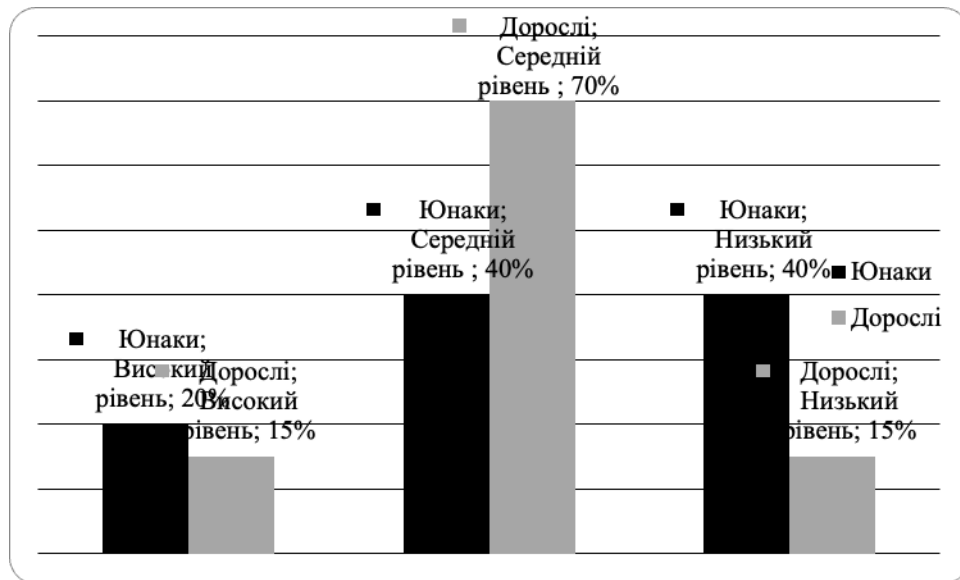


Рис. 2.7. Самооцінка юнаками власного авторитету

Аналіз результатів самооцінки власного авторитету серед юнаків показує, що лише 20 % опитаних вважають свій авторитет високим, тоді як 40 % оцінюють його на середньому рівні, а ще 40 % – на низькому. Такий розподіл свідчить про наявність у значної частини юнаків труднощів із формуванням позитивного соціального «Я» та впевненості у власній значущості для оточення. Низький рівень самооцінки авторитету може бути пов'язаний з нестачею досвіду в соціальній взаємодії, переживанням підвищеної соціальної тривожності, порівнянням себе з дорослими або більш статусними однолітками, а також з емоційною нестабільністю, характерною для юнацького віку.

Серед дорослих переважає середній рівень самооцінки авторитету – 70 %. Це свідчить про наявність більш сформованого уявлення про власне місце в соціумі, визнання своєї ролі у професійних, родинних чи громадських колах. Високий рівень авторитету у дорослому віці засвідчили 15 % опитаних, що, з одного боку, може вказувати на наявність лідерських якостей і впливу, а з іншого – на схильність до завищеної самооцінки. Низький рівень авторитету також виявлений у 15 % дорослих, що може бути пов'язано з

внутрішніми комплексами, незадоволенням досягненнями або невдалими соціальними взаємодіями в минулому.

Загалом, порівняння результатів свідчить про те, що юнаки частіше знецінюють власний авторитет, що є характерною рисою періоду становлення особистості. У дорослих переважає більш стабільна і врівноважена оцінка власної значущості, що зумовлено досвідом, здобутками та соціальним статусом.

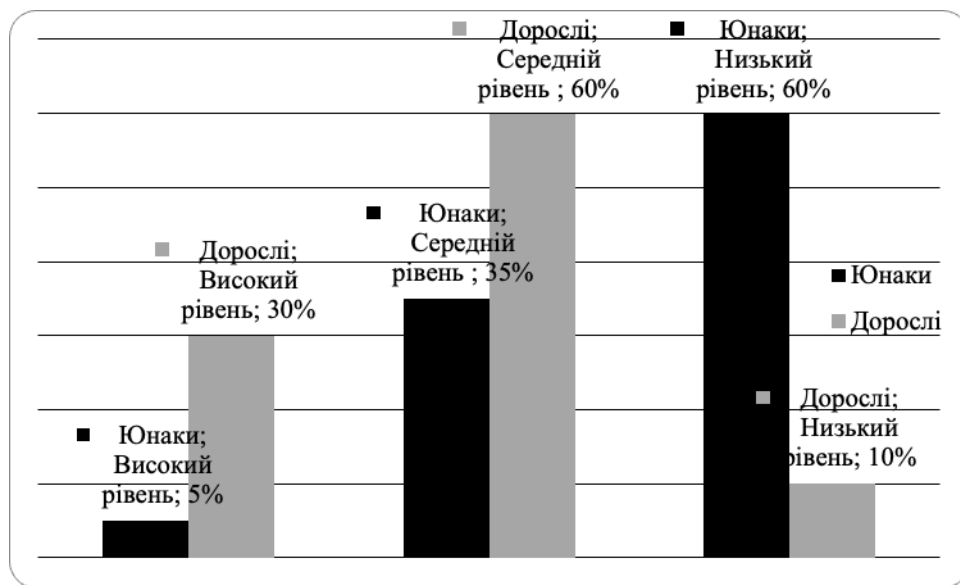


Рис. 2.8. Самооцінка юнаками власної краси

Аналіз результатів діагностики самооцінки власної краси свідчить про суттєві відмінності між юнаками та дорослими. Зокрема, серед юнаків лише 5% респондентів оцінили свою зовнішність як висококрасива, 35% – як середня, а переважна більшість – 60% – мають низький рівень самооцінки краси. Це може свідчити про внутрішню невпевненість, критичне ставлення до себе, порівняння з естетичними ідеалами, нав'язаними соціальними мережами, а також про типову для юнацького віку схильність до самознецінення у зовнішньому аспекті. У цей період відбувається активне формування образу тіла, тому навіть незначні відхилення від ідеалу можуть сприйматися як суттєві недоліки.

На відміну від юнаків, дорослі демонструють значно вищу впевненість у власній привабливості: 30 % оцінюють свою зовнішність як високу, 60 % – як середню, і лише 10 % – як низьку. Це може бути пов'язано з більш стабільним образом «Я», сформованим життєвим досвідом, прийняттям себе, а також зменшенням значущості зовнішності як критерію соціального успіху в порівнянні з юнаками.

Загалом отримані дані свідчать про те, що в юнацькому віці самооцінка зовнішності є більш вразливою та критичною, що може мати значення при роботі з питаннями самосприйняття, емоційного благополуччя та формування позитивного образу тіла.

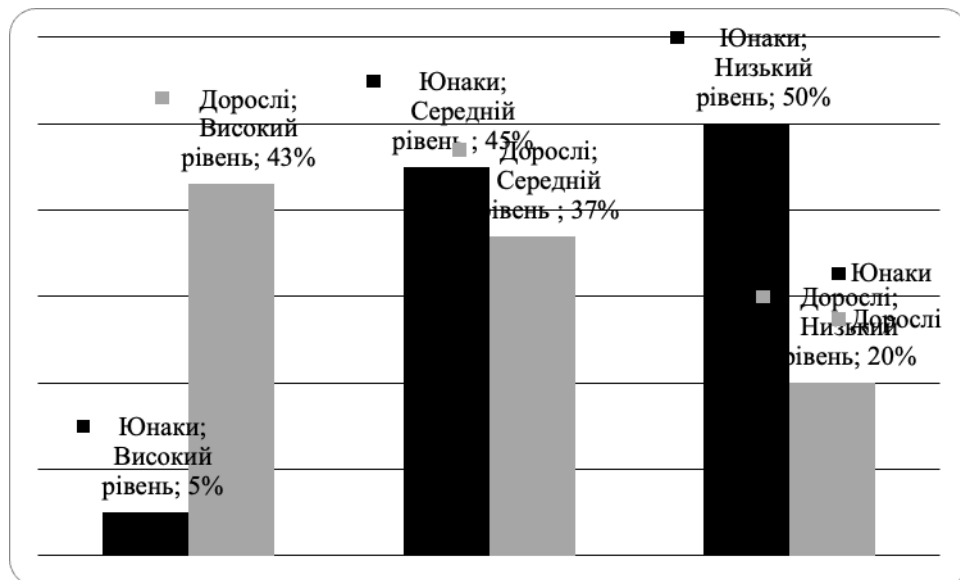


Рис. 2.9. Самооцінка юнаками впевненості в собі

Результати діагностики самооцінки впевненості в собі серед юнаків та дорослих показали суттєві відмінності у рівнях впевненості. За даними дослідження, у юнаків 5% мають високий рівень впевненості в собі, 45% – середній рівень, а 50% – низький рівень. Це свідчить про те, що більшість юнаків характеризуються середньою або низькою самооцінкою впевненості в собі, що може бути пов'язано з особливостями перехідного віку, кризами самоідентифікації та недостатнім життєвим досвідом.

У дорослих, навпаки, спостерігається значно вищий рівень впевненості: 43% мають високий рівень впевненості в собі, 37% – середній, і лише 20% – низький рівень. Це свідчить про більшу стабільність самооцінки та впевненості в собі серед дорослого населення, що може бути результатом життєвого досвіду, розвитку особистісних якостей та кращого вміння справлятися з життєвими труднощами.

Загалом, порівняння результатів показує, що з віком відбувається підвищення рівня впевненості в собі, що може бути зумовлено як соціальною та професійною стабільністю, так і більш розвиненими механізмами саморегуляції та самоусвідомлення в дорослому віці.

2.3. Математичний аналіз отриманих результатів

Останній етап емпіричного дослідження був спрямований на перевірку закономірностей відмінностей прояву самооцінки та її параметрів у юнаків та дорослих. Для цього був використаний U-критерій Манна-Уїтні, результати якого представлені в таблиці 2.1.

Виходячи з математичного аналізу Манна-Уїтні, зазначеного в таблиці, було проведено дослідження рівня значущості відмінностей у самооцінці між юнаками та дорослими. Оцінка р-значень для кожної з цінностей дозволила виявити як значущі, так і незначущі відмінності в ціннісних орієнтаціях обох груп.

Результати математичного аналізу за методом Манна-Уїтні, представлені в таблиці, показують статистично значущі відмінності між групами юнаків та дорослих респондентів за всіма оцінюваними показниками. Зокрема, для кожної з оцінюваних характеристик отримано значення р, що є меншим за 0,05, що свідчить про значущість відмінностей.

Таблиця 2.1.

Результати математичного аналізу

Самооцінка	Сума рангів (юнаки)	Сума рангів (дорослі)	U	p
Самооцінка (методика Г.К. Казанцева)	686,4	820,4	180,5	0,002*
Самооцінка (методика «Ваша самооцінка»)	653,4	846,4	120,5	0,004*
Здоров'я	875,5	843,4	384	0,213
Розум	640	643,5	364	0,443
Характер	746,4	546,4	160	0,003*
Здібності	540,4	534,4	334,5	0,436
Власний авторитет	403,4	628,4	126,5	0,003*
Краса	433,4	836,4	340,5	0,002*
Впевненість в собі	534,5	834,5	144,5	0,004*

Самооцінка (методика Г.К. Казанцева): для цього показника сума рангів для юнаків становила 686,4, а для дорослих – 820,4. U-значення 180,5 та $p = 0,002^*$ свідчать про значущу різницю між двома групами, що може вказувати на більш високу самооцінку серед дорослих респондентів порівняно з молодшими. Психологічно це може бути пояснено більшим досвідом і життєвими досягненнями дорослих, що позитивно впливає на їх самосприйняття.

Самооцінка (методика «Ваша самооцінка»): сума рангів для юнаків – 653,4, для дорослих – 846,4, з $U = 120,5$ і $p = 0,004$. Це також свідчить про суттєву різницю між групами, де дорослі демонструють вищу самооцінку. Можливо, дорослі мають більшу впевненість у своїй здатності справлятися з життєвими труднощами та більшу стабільність у самооцінці.

Характер: для цього показника сума рангів юнаків складає 746,4, а дорослих – 546,4, що дає $U = 160$ і $p = 0,003^*$. Це свідчить про статистично значущу різницю, де юнаки оцінюють власний характер вище. Цей результат може бути зумовлений більшою адаптивністю та гнучкістю молоді в

формуванні власної ідентичності, в той час як дорослі можуть мати більш стабільну, але менш гнучку оцінку своїх характеристик.

Власний авторитет: сума рангів для юнаків становить 403,4, а для дорослих – 628,4, з $U = 126,5$ і $p = 0,003^*$. Це вказує на те, що дорослі мають вищий рівень оцінки свого авторитету. Можливе психологічне пояснення цього результату полягає в тому, що дорослі мають більше соціальних ролей і здобутого статусу в суспільстві, що сприяє вищому самоприйняттю у контексті соціальної значущості.

Краса: сума рангів для юнаків становить 433,4, а для дорослих – 836,4, з $U = 340,5$ і $p = 0,002^*$. Цей результат вказує на те, що дорослі респонденти значно вище оцінюють свою фізичну привабливість. Це може бути пов'язано з більшим соціальним досвідом і можливістю виявляти та підкреслювати зовнішні привабливі риси у більш зрілому віці.

Впевненість в собі: сума рангів для юнаків становить 534,5, для дорослих – 834,5, з $U = 144,5$ і $p = 0,004^*$. Вищі значення в групі дорослих свідчать про більш високу впевненість у собі в старшій віковій категорії. Це може бути обумовлено більшим життєвим досвідом, здобутими навичками подолання труднощів і більшою стабільністю емоційного стану в дорослому віці.

Отже, виявлені відмінності між молодшими та старшими респондентами можуть бути пояснені різними етапами психічного розвитку, життєвим досвідом та соціальними досягненнями, які впливають на самооцінку, характер, авторитет, фізичну привабливість і впевненість у собі.

Висновки до другого розділу

Відповідно до результатів діагностики самооцінки юнаків, що була проведена за допомогою кількох методик, зокрема «Оцінка загальної самооцінки за процедурою тестування» (Г.К. Казанцева) та «Ваша

самооцінка», можна зробити кілька важливих висновків щодо психологічних особливостей цього вікового періоду.

По-перше, загальний рівень самооцінки серед юнаків виявився здебільшого середнім, що вказує на стабільне, але не завжди високоефективне сприйняття себе. Середній рівень самооцінки є позитивним показником, оскільки він вказує на внутрішню рівновагу й здатність адекватно оцінювати себе. Проте у порівнянні з дорослими, серед юнаків спостерігається менша частка осіб із високою самооцінкою (17% проти 25%) та значно більший відсоток тих, у кого самооцінка є низькою (29% проти 15%). Це свідчить про специфічні особливості вікового періоду, що характеризується ще не повною стабільністю ідентичності та нестабільністю самооцінки, що є нормою для етапу юності.

Причини таких відмінностей можна пояснити психологічними факторами, притаманними юнацькому віку. Високий рівень чутливості до соціальних оцінок, пошук ідентичності, недостатній життєвий досвід і невпевненість у власних силах формують у юнаків нестабільну самооцінку. Зокрема, низька самооцінка в більшості випадків пов'язана з впливом соціальних стандартів, порівнянням з ідеалами, а також недостатньою підтримкою з боку значущих дорослих. Крім того, нерозвиненість навичок саморефлексії ускладнює об'єктивну оцінку особистих досягнень.

Порівняння результатів із дорослими респондентами, у яких частка високої самооцінки вища (30% проти 20% у юнаків), підтверджує, що з віком процес формування самооцінки зазвичай стабілізується. У дорослих спостерігається більш реалістичне і менш чутливе до зовнішніх впливів сприйняття себе, що, ймовірно, є результатом накопиченого життєвого досвіду і більш високої самоактуалізації.

Особливості самооцінки юнаків в різних сферах (здоров'я, інтелекту, характер) показують, що більшість юнаків оцінюють своє здоров'я та інтелект на високому рівні. Це можна пояснити як позитивною психологічною налаштованістю, так і вірою в власну життєздатність. Однак, у сфері оцінки

характеру спостерігається деяка варіативність, що може свідчити про більшу потребу у соціальній підтримці та розвитку навичок самоконтролю і рефлексії.

Загалом, отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з юнаками, спрямованої на формування більш стійкої і реалістичної самооцінки. Це можна досягти через освітньо-виховні заходи, психоемоційну підтримку, розвиток навичок саморефлексії та підвищення самосвідомості. Таким чином, ефективне формування адекватної самооцінки є ключовим аспектом психологічного розвитку юнаків та їх підготовки до дорослого життя.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАКІВ

3.1. Програма розвитку позитивної самооцінки в юнаків

Мета програми: формування позитивної, реалістичної самооцінки, розвиток самопідтримки, подолання внутрішнього критика, усвідомлення власної цінності

Заняття 1. Знайомство. Що таке самооцінка?

Мета: створити безпечне тренінгове середовище, познайомити учасників, виявити початкові уявлення про самооцінку, активізувати інтерес до теми.

Хід заняття:

Вправа «Ім'я і символ себе».

Мета: створення атмосфери прийняття, знайомство

Хід: Кожен учасник називає своє ім'я та придумує символ (тварина, предмет, образ), який найкраще його описує. Пояснює свій вибір.

Міні-лекція «Що таке самооцінка?»

1. Визначення поняття самооцінки, її види (адекватна, завищена, занижена)

2. Вплив самооцінки на поведінку, емоції, стосунки, вибір у житті

Вправа «Моє дзеркало».

Мета: самопізнання, виявлення поточної самооцінки

Хід: Учасникам пропонується намалювати уявне дзеркало і вписати в нього слова, які, на їх думку, їх описують. Після – обговорення: що в цьому «дзеркалі» – чуже, а що моє?

1. Обговорення: Що формує мою самооцінку?

2. Робота в малих групах. Записують джерела впливу: родина, школа, друзі, соцмережі тощо.

3. Рефлексія: «Що я дізнався про себе сьогодні?» (усно або письмово).

Заняття 2. Як формується моя самооцінка? Досвід і впливи.

Мета: допомогти учасникам усвідомити, які зовнішні та внутрішні фактори формують самооцінку.

Хід заняття:

Розминка «Автобіографія в 6 фразах». Учасники придумують 6 ключових фраз про себе. Це може бути короткий опис життєвого шляху, подій або переконань.

Вправа «Мій шлях оцінок».

Мета: рефлексія впливу чужих суджень.

Хід: Учасники пригадують 3 ситуації, коли їх оцінили (позитивно чи негативно), і коротко описують почуття та наслідки цих оцінок.

Вправа «Ярлики».

1. Учасникам пропонується записати ярлики, які їм навішували (наприклад, «лінивий», «слабкий»), потім – закреслити й написати нове твердження, яке б замінило старий ярлик.

2. Обговорення: Як ярлики впливають на мене?

3. Рефлексія: «Які оцінки я можу відкинути?»

Заняття 3. Я – це більше, ніж критика.

Мета: виявити внутрішнього критика, навчитися протистояти негативним самопереконанням.

Хід заняття:

Вправа «Мій внутрішній критик».

Учасники записують 5 найчастіших фраз, які говорять собі в складних ситуаціях (наприклад, «Я нічого не вартий»). Потім аналізують: звідки ці фрази, чий це голос (батьків, вчителя, суспільства тощо)?

Вправа «Антикритик».

1. До кожної критичної фрази учасники пишуть альтернативну підтримувальну (на кшталт: «Я маю право помилятися», «Я вже багато зробив»).

2. Робота в парах: обмін ситуаціями і підтримкою. Один говорить негативну думку, інший – її альтернативу.

3. Релаксація «Теплий голос усередині».

4. Візуалізація себе в образі підтримуючого дорослого, який говорить слова любові і прийняття.

5. Домашнє завдання: помічати протягом тижня, коли з'являється критик, і записувати нову відповідь.

Заняття 4. Моє «Я» – сильне і справжнє.

Мета: формувати усвідомлення власних ресурсів, здібностей, сильних сторін.

Хід заняття:

Розминка «Три речі, які я ціную в собі».

Вправа «Я можу – я вмю».

Учасники заповнюють таблицю: «Я вмю...», «Я колись зміг...», «Я хотів би навчитись...».

Вправа «Карта ресурсів».

Створення постера або малюнку, де зображено все, що допомагає учаснику в житті: друзі, хобі, цінності, досягнення, віра в себе.

Арт-вправа «Ім'я сили».

Створення афірмації з букв свого імені. Наприклад: І – інтелект, Р – рішучість, И – ініціатива.

Рефлексія: «Що в мені варте поваги?».

Заняття 5. Я в очах інших: приймати й довіряти.

Мета: дати учасникам досвід позитивного зворотного зв'язку та розвитку емпатії.

Хід заняття:

Гра «Пошта довіри».

Учасники пишуть позитивні слова або компліменти іншим і кладуть у «конверти» або коробки. Наприкінці – зачитування приємних слів про себе.

Вправа «Комплімент у подарунок».

У парах учасники дарують один одному компліменти, використовуючи конструкцію: «Я ціную в тобі...», «Мені подобається, як ти...», «Ти маєш талант до...».

Вправа «Словник підтримки».

1. Створення списку слів і фраз, які можна використовувати для самопідтримки в складних ситуаціях.

2. Обговорення: Чому нам складно приймати позитивні слова? Як цьому навчитися?

3. Домашнє завдання: написати собі лист підтримки.

Заняття 6. Підсумок. Я – цілісна особистість.

Мета: узагальнити результати, закріпити зміни у ставленні до себе, завершити тренінг.

Хід заняття:

Вправа «Моя метафора».

Учасники вигадують образ або метафору, що символізує їхній новий образ себе (наприклад, «я – дерево, що зміцніло»).

Вправа «Мій шлях змін».

1. Створення графіку або малюнку змін: як я ставився до себе на початку, що дізнався, що змінилося.

2. Ритуал завершення: «Колесо підтримки».

3. Кожен отримує фразу або слово підтримки від усіх учасників. Це можуть бути символічні картки або прості побажання.

4. Рефлексія: «Чого я навчився? Що беру з собою?».

3.2. Психологічні рекомендації юнакам, щодо підвищення власної самооцінки

Підвищення самооцінки – це тривалий, але надзвичайно важливий процес. Зміцнюючи віру у себе, юнак отримує впевненість діяти, не боятися помилок і жити повноцінно.

1. Усвідомлення власної унікальності.

Вправа «Моє неповторне Я»: щодня записуй 1–3 речі, які роблять тебе унікальним – твої риси, здібності, досвід.

Порада: Порівнюй себе лише з собою в минулому, а не з іншими. Кожна людина має свій шлях розвитку.

2. Розпізнавання і трансформація негативних переконань.

Приклад: «Я ніколи нічого не зможу досягти» змінити на «Я маю труднощі зараз, але я вчуся і з кожним кроком стаю сильнішим».

Методика: Веди «щоденник думок». Записуй негативні переконання і заміною їх конструктивними альтернативами.

3. Формування позитивного внутрішнього діалогу.

Порада: Навчися розмовляти із собою, як із другом. Запитуй: «Як би я підтримав друга в цій ситуації?» – і скажи це собі.

Афірмації: Використовуй позитивні твердження щодня, наприклад:

«Я маю право на помилки і зростаю завдяки ним»

«Я вартий поваги незалежно від чужих думок»

4. Розвиток навичок асертивності.

Рекомендація: Вчися відстоювати свої кордони, висловлювати свою думку чітко, але з повагою до інших.

Вправа: Склади фрази, які починаються зі слів «Я відчуваю...», «Мені потрібно...», «Я вважаю...» та практикуй їх вголос.

5. Встановлення досяжних цілей і фіксація успіхів.

Метод SMART: став конкретні, реалістичні цілі з чіткими термінами.

Вправа: Заведи «щоденник досягнень» – кожного дня записуй навіть невеликі перемоги: відповів на уроці, допоміг іншому, почав нову справу тощо.

6. Здорове оточення.

Рекомендація: Оточуй себе людьми, які тебе підтримують, а не принижують.

Вправа: Проведи «аудит» свого оточення – хто тебе надихає, хто виснажує. Подумай, з ким варто більше спілкуватися, а з ким – менше.

7. Догляд за тілом і психікою.

Фізична активність: Спорт, рух, активний відпочинок зміцнюють не лише тіло, а й віру в себе.

Психогігієна: Повноцінний сон, здорове харчування, час без гаджетів, спокійна музика, прогулянки.

8. Робота з критикою.

Порада: Не сприймай критику як вирок. Запитуй себе: це конструктивно чи просто емоційна реакція іншої людини?

Вправа: Замість «Я поганий, бо зробив помилку» – кажи собі: «Я зробив помилку, але це не зменшує моєї цінності».

9. Сприйняття себе в розвитку.

Концепція «Я в процесі»: Приймай, що зростання – це шлях, а не одноразовий результат.

Рекомендація: Повертайся до свого особистого прогресу щотижня – аналізуй, що вже вдалося.

10. Професійна підтримка.

Порада: Якщо негативна самооцінка сильно заважає у житті – звернись до психолога. Це не ознака слабкості, а зрілість і турбота про себе.

Висновки до третього розділу

1. Розроблена нами програма розвитку позитивної самооцінки в юнаків має чітку цільову спрямованість на формування реалістичного та приймаючого ставлення до себе, розвиток навичок самопідтримки, подолання деструктивної самокритики та усвідомлення особистісної цінності. Вона побудована на принципах послідовності, інтерактивності, емоційної безпеки та рефлексивного пізнання, що дозволяє учасникам поступово і природно набувати нового досвіду стосунків із собою та соціальним оточенням.

Однією з ключових переваг програми є її поетапність і логічна структура: кожне заняття є підґрунтям для наступного, а теми розвиваються від загального самопізнання до глибшого усвідомлення особистісних ресурсів і соціального визнання. Програма враховує вікові психологічні особливості юнацького віку – потребу в самоутвердженні, пошуку ідентичності, важливість думки ровесників. Участь у тренінгових вправах, візуалізаціях, групових обговореннях та творчих завданнях сприяє активному залученню молоді та знижує опір до теми, що часто є чутливою для цієї вікової групи.

Ще однією перевагою є поєднання когнітивного і емоційного підходів, завдяки чому учасники не лише здобувають знання про природу самооцінки, а й мають змогу прожити важливі емоційні переживання, переглянути усталені переконання та сформувані новий, підтримувальний внутрішній діалог. Практичні завдання та рефлексії дозволяють закріплювати результати не лише на заняттях, а й у повсякденному житті.

2. Нами розроблені психологічні рекомендації та конкретні вправи для юнаків, які мають на меті підвищення їхньої самооцінки. Реалізація даних психологічних рекомендацій створює сприятливі умови для формування стабільної й адекватної самооцінки, що виступає важливим чинником особистісного становлення юнака, підвищення його психологічної стійкості, самореалізації та соціальної адаптації. У контексті профілактики емоційних порушень та підтримки психологічного благополуччя, запропоновані заходи можуть бути ефективно використані як у процесі індивідуальної психологічної роботи, так і в межах тренінгових програм, спрямованих на розвиток самосвідомості й самоцінності юнаків.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Самооцінка – це індивідуальне оцінювання людиною своїх вмінь, рис, досягнень і місця в соціальному середовищі, яке значно впливає на її поведінку, емоційний стан та взаємодію з іншими. Вона є важливою складовою самосвідомості і формується під впливом як внутрішніх чинників (особистих переконань, досвіду), так і зовнішніх (оцінок з боку інших людей, соціальних норм, культурних впливів).

2. Самооцінка юнака – ключовий елемент психічного розвитку, що визначає процес становлення особистості. Вона розвивається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, серед яких важливе значення мають соціальні норми, взаємодія з оточенням та особисті досягнення. Юнацький період є етапом активного самопізнання, коли молодь починає порівнювати себе з іншими, що сприяє розвитку рефлексії і самосвідомості. Оцінки референтних осіб (батьків, учителів, однолітків) відіграють важливу роль у формуванні самооцінки, оскільки вони можуть або підвищувати, або знижувати її рівень. Когнітивні процеси дозволяють юнакам оцінювати свої досягнення, взаємодії з іншими людьми та порівнювати реальну і бажану картину себе.

Процес самооцінки в юнацькому віці проходить через етапи від зовнішнього контролю до більш самостійного сприйняття себе. Спочатку юнаки орієнтуються на думки оточення – батьків, вчителів та друзів, проте поступово вони набувають здатності більш критично ставитися до цих оцінок і починають активно аналізувати своє «Я». Це створює основу для процесів самоствердження та самовираження, що є важливим елементом розвитку соціальної адаптації. Взаємодія з однолітками, особливо в контексті референтних груп, відіграє вирішальну роль у формуванні соціальної самооцінки юнака. Позитивні стосунки з однолітками сприяють її підвищенню, тоді як негативні оцінки або соціальна ізоляція можуть

призвести до її зниження, що впливає на емоційний стан і комунікативну активність. Таким чином, самооцінка є важливим чинником, що регулює поведінку юнака в соціумі, оскільки вона безпосередньо визначає рівень його адаптації в суспільстві. Підвищена або знижена самооцінка може значно змінювати способи спілкування, взаємодії та самовираження, що в довгостроковій перспективі впливає на соціальну інтеграцію та розвиток особистості у дорослому віці.

3. Згідно з результатами діагностики самооцінки юнаків, проведеної за допомогою різних методик, зокрема «Оцінка загальної самооцінки за процедурою тестування» (Г.К. Казанцева) та «Ваша самооцінка», можна зробити кілька важливих висновків, що стосуються психологічних особливостей цього вікового періоду.

Перш за все, середній рівень самооцінки юнаків свідчить про стабільне, але не завжди високоефективне сприйняття себе. Цей показник є позитивним, оскільки вказує на внутрішню рівновагу та здатність до адекватної оцінки власних можливостей. Однак, порівняно з дорослими, юнаки мають менший відсоток з високою самооцінкою (17% проти 25%) і значно більший відсоток з низькою самооцінкою (29% проти 15%). Це свідчить про специфічні риси юнацького віку, коли процес формування ідентичності ще не стабільний, а самооцінка є більш змінною.

Такі відмінності можуть бути пояснені психологічними особливостями цього періоду, такими як висока чутливість до соціальних оцінок, пошук ідентичності, недостатній життєвий досвід та сумніви у власних силах, що призводять до нестабільної самооцінки. Зокрема, низька самооцінка часто обумовлена впливом соціальних стандартів, порівнянням себе з ідеалами і недостатньою підтримкою з боку значущих дорослих. Крім того, низький рівень розвитку саморефлексії ускладнює об'єктивну оцінку власних досягнень.

Порівняння з дорослими респондентами, у яких частка високої самооцінки вища (30% проти 20% у юнаків), підтверджує, що з віком

самооцінка стабілізується. У дорослих спостерігається більш реалістичне та менш чутливе до зовнішніх впливів сприйняття себе, що може бути результатом накопиченого досвіду та більш високого рівня самоактуалізації.

Аналіз самооцінки юнаків у різних сферах (здоров'я, інтелект, характер) показує, що більшість юнаків оцінюють своє здоров'я та інтелект на високому рівні, що може свідчити як про позитивне ставлення до себе, так і про віру у власні можливості. Однак у сфері оцінки характеру виявляється варіативність, що може вказувати на потребу в додатковій соціальній підтримці та розвитку навичок самоконтролю і рефлексії.

Гіпотеза дослідження про те, що юнацький вік частіше характеризується прояв не стабільної самооцінки, які проявляється в її заниженому рівні – підтвердилася.

4. Створена нами програма розвитку позитивної самооцінки у юнаків орієнтована на формування реалістичного і прийняттого ставлення до себе, розвиток навичок самопідтримки, подолання негативної самокритики та усвідомлення власної цінності. Вона побудована на принципах послідовності, інтерактивності, емоційної безпеки та рефлексії, що дозволяє учасникам поступово і органічно набувати нового досвіду взаємодії з собою і навколишнім світом.

Однією з основних переваг програми є її поетапність і чітка структура: кожне заняття логічно підводить до наступного, а теми поступово розвиваються від загального самопізнання до глибшого розуміння своїх ресурсів і соціального визнання. Програма враховує психологічні особливості юнацького віку, зокрема потребу в самоутвердженні, пошуку ідентичності та значення думки ровесників. Участь у тренінгових вправах, візуалізаціях, групових дискусіях та творчих завданнях сприяє активному залученню молоді та знижує опір до тем, що є особливо чутливими для цієї вікової групи.

Ще однією перевагою є поєднання когнітивного та емоційного підходів, що дозволяє учасникам не лише отримати знання про природу самооцінки,

але й пережити важливі емоційні моменти, переглянути старі переконання і створити новий підтримуючий внутрішній діалог. Практичні завдання та рефлексії допомагають закріпити результати не тільки на заняттях, а й у повсякденному житті.

5. Ми розробили психологічні рекомендації та конкретні вправи для юнаків, спрямовані на підвищення їхньої самооцінки. Виконання цих рекомендацій створює умови для формування стабільної і адекватної самооцінки, що є важливим елементом особистісного розвитку юнака, зміцнення його психологічної стійкості, самореалізації та соціальної адаптації. У контексті профілактики емоційних розладів і підтримки психологічного благополуччя запропоновані заходи можуть бути ефективно застосовані як у рамках індивідуальної роботи з психологом, так і в тренінгах, орієнтованих на розвиток самосвідомості та самоцінності юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я - тілесного». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 38.* Київ, 2015. С. 24–39.
2. Алексеева М.І. Психологія ранньої юності. Київ: Т-во «Знання», 1986. 48 с.
3. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5-11.*
4. Бастун Н. А. Передумови духовного розвитку у дитячому віці: можливі перешкоди. *Проблеми загальної і педагогічної психології: збірник наук праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; [За ред. С. Д. Максименка].* К.: Гнозис, 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 32–40.
5. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education.* 2019. С. 465-470.
6. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку.* 2022. С. 170-174.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Наукове видання. К.: Либідь, 2006. 272с.
8. Бех І.Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2. Особистісноорієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
9. Блинова О. Є. Психодіагностика. Психометричні основи конструювання тестів: навч. посіб.; Херсон. держ. ун-т, каф. практ. психології. Херсон: [ПП Вишемирський В.С.], 2007. 453 с.
10. Божок О. О. Дослідження самооцінки психічних станів у підлітковому та юнацькому віці. *Наукові записки Національного*

університету Острозька академія. Сер.: Психологія і педагогіка. 2010. № 16. С. 7-11.

11. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07; Класич. приват. унт. Запоріжжя, 2011. 36 с.

12. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: курс лекцій. Міжрегіональна академія управління персоналом. К.: МАУП, 2003. 118 с.

13. Бранден Н. Міць самооцінки. Київ, 2005. 396 с.

14. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта *Філософські проблеми освіти*. 2011. №2. С. 13-20.

15. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.

16. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

17. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

18. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. пос. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

19. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. О.В.Скрипченко., Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2006. 416 с.

20. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Яконцепції». *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.

21. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 3. С. 69-74.

22. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

23. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб.; Кам'янець-Поділ. держ. ун-т, Ін-т соц. реабілітації і розв. дитини, каф. психології освіти і упр. Кам'янець-Поділ.: [ФОП Сисин О.В.], 2007. 207 с.
24. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. С. 12-19.
25. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2002. 112 с.
26. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
27. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107-113.
28. Капустюк О. М. Самопрезентація і саморозкриття та їх мотиваційна основа. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології / За ред. С.Д. Максименка. К.: Гнозис, 2003. Т. 5. Ч. 7. С. 95-102.
29. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
30. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4 (32). С. 19–23.
31. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2022. 84 с.
32. Литвиненко О. Д. Ритми у психіці індивіда. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 180-189.
33. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.

34. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
35. Маноха І. П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. К., 1993. 22 с.
36. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук .: 19.00.01./ Харківський державний педагогічний університет ім.. Г.С. Сковороди. Х., 2002. 194 с.
37. Мельничук М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений*. 2021. №12 (100). С. 127-130.
38. Миколайський М. В. Клінічна психодіагностика: навч. посіб.; Прикарпат. нац. ун-т ім. В.Стефаника. Івано-Франківськ: Плай, 2009. 278 с.
39. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
40. 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.
41. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
42. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
43. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79–89.

44. Попелюшко Р.П. Деякі аспекти розвитку самооцінки: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АНП України / За ред. Максименка С.Д. Київ. 2005, С. 283-289.

45. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.

46. Психогігієна: навч. Посібник. Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. 2-ге вид. Чернівці-Переяслав-Хмельницький: Книги-XXI, 2006. 380 с.

47. Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8. Ч. 2 С. 85-97.

48. Самойленко, Є. Порівняльні дослідження впливу психологічної статі на самооцінку юнаків і дівчат. *Психологія і суспільство*. 2005. № 1. С. 87-91.

49. Сердюк, Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону*. 2012. №2. С.311-317.

50. Сидорчук М. С. Теоретичні основи дослідження проблеми самоактуалізації особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : Соціально-педагогічна. 2015. Вип. 25. С. 173-185.

51. Сольська Т. Основні чинники формування самосвідомості в юнацькому віці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2010. №1. С. 121-123.

52. 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.

53. Стойков І. С. Самореалізація особистості (гештальт-терапевтичний напрямок). *Персонал: науковий*. 2011. №3. С. 74–82.

54. Ткалич М. Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. 20 с.
55. Фоменко К. І. Самоствердження у структурі самосвідомості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2014. № 49. С. 154-164.
56. Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 123-127.
57. Циховська Е. Д. Самопрезентація у соціальних мережах: акаунт у Facebook як інструмент створення іміджу. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Соціальні комунікації. 2017. № 12. С. 137-147.
58. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.
59. Baumeister R. F. A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*. 2015. 91, 3-26.
60. Baumeister R. F. Self-esteem, self-presentation, and future interaction: A dilemma of reputation. *Journal of Personality*. 1982. Vol. 50. pp 29-45.
61. Gibbs J., Ellison N., Heino R. Self-presentation in Online Personals: The Role of Anticipated Future Interaction, Self-disclosure, And Perceived Success in Internet Dating. *Communication Research*. 2006. N 33. P. 35-41.
62. Kim J., LaRose, R., and Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychol. Behav.* 2013. № 12. P. 451-455.
63. Kuss D. J., and Griffiths M. D. Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2018. № 8. P. 3528–3552.



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnytskyi

Заголовок

Петрова_магістерська_на_перевірку

Автор

Науковий керівник / Експерт

ПетроваОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnytskyi

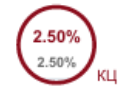
Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



11639

Кількість слів



86756

Кількість символів