

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24-2

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія

Буряк Світлани Віталіївни

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Пінська О. Л.

Кривий Ріг – 2025

Я, Буряк Світлана Віталіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4-8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	9-33
1.1. Самооцінка як конститутивний компонент самосвідомості особистості.....	9-17
1.2. Складові характеристики самооцінки особистості.....	17-25
1.3. Особливості самооцінки осіб раннього юнацького віку як чинника самореалізації.....	26-33
Висновки до розділу 1.....	33-34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	35-47
2.1. Опис процедури та методів дослідження.....	35-40
2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження.....	40-47
Висновки до розділу 2	47-48
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	49-54
3.1. Опис мети, структури та змісту корекційно-розвивальної програми.....	49-51
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	51-54
Висновки до розділу 3.....	54-55
ВИСНОВКИ.....	56-57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58-66

ВСТУП

В сучасних невизначених реаліях українського сьогодення дедалі більшої гостроти набуває проблема розвитку особистості, яка є однією з фундаментальних проблем психології. Саме особистість виступає в унікальній і неповторній формі як суб'єкт діяльності і спілкування. Саме особистість з її самобутнім духовним світом завжди була і залишається однією з найскладніших проблем пізнання людини. Особистість – складне психічне утворення, ядром якого виступає самосвідомість, як здатність особистості усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, оцінювати власні дії, думки, почуття й ставлення до оточуючого світу. Структура самосвідомості включає кілька ключових компонентів: самопізнання (знання про себе, свої риси, здібності, бажання); самооцінку (емоційно-ціннісне ставлення до себе); Я-концепцію (систему уявлень про себе як особистість); рефлексію (здатність аналізувати свої внутрішні стани та поведінку та можливість оцінювати ефективність власної діяльності); ідентичність (усвідомлення себе як унікального суб'єкта в соціальному просторі, ступінь прийняття себе як частини певної групи). У цій структурі самооцінка є інтегративною ланкою, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти Я-образу.

Проблема самооцінки є однією з ключових у сучасній психології, саме вона впливає на розвиток особистості, її міжособистісні стосунки, рівень досягнень і загальне психічне благополуччя. У психологічній науці самооцінка розглядається як елемент самосвідомості, що виконує важливі регуляторні функції. Самооцінка — це центральний компонент особистості, який виражає ставлення людини до себе, до своїх якостей, вчинків, можливостей. Вона формується у процесі інтеріоризації соціального досвіду, самоусвідомлення, рефлексії. Її структура включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Основними функціями самооцінки є оціночна, регулятивна, захисна та мотиваційна.

Особливої актуальності проблема самооцінки, як фундаментальної властивості особистості, набуває у ранньому юнацькому віці, коли відбувається формування особистісної ідентичності, самоствердження та активний пошук життєвого шляху, цілей, пріоритетів подальшого життєконструювання. Ранній юнацький вік – вирішальний етап онтогенезу в плані формування світогляду, переосмислення цінностей, ідеалів і перспектив. Це період активної самореалізації, розкриття своїх потенційних можливостей, прагнення досягти своїх цілей і мрій, знайти своє призначення та власне місце в екстремальних життєвих умовах українських реалій. І саме в цьому процесі розвиток адекватної самооцінки грає вирішальну роль. Розвиток самооцінки як інтегральної характеристики особистості є предметом наукових пошуків вітчизняних та зарубіжних вчених і перманентно знаходиться на вістрі наукових досліджень. Проблемне поле самооцінки та її складових висвітлено в наукових доробках Л. Божович, І. Беха, С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, В. Панка, Р. Павелків, І. Булаха, Г. Костюка, В. Моляко, М. Савчина, В. Куценко, Є. Зінько, Р. Кулакової, О. Сафіна, В. Ямницького, В. Семиченко, В. Денисюка, А. Мудрик, А. Захарової, В. Джеймса, Е. Еріксона, Н. Брандена, А. Бандури, М. Розенберга, С. Хартера, К. Роджерса, Л. Фестінгера, Р. Бернса, А. Реана, Дж. Аткинсона, Дж. Барета, Т. Дембо, К. Левіна, Д. Роттера та інших.

У сучасній психологічній науці проблема самооцінки є однією з найбільш значущих і багатограних, оскільки самооцінка безпосередньо впливає на формування особистості, її розвиток, емоційно-вольову сферу, рівень соціалізації, професійну та життєву реалізацію. Саме тому, темою нашого дослідження ми обрали «Психологічні особливості розвитку самооцінки старшокласників як чинника самореалізації особистості».

Виходячи з актуальності тематики дослідження ми визначили за **мету**: виявити, теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості розвитку самооцінки осіб раннього юнацького віку як чинника самореалізації.

Для досягнення мети дослідження були сформульовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан розробки проблеми самооцінки в полі психологічних досліджень.
2. Окреслити та узагальнити існуючі в психологічній науці концептуальні положення щодо феноменології понять «особистість», «самооцінка», «парціальна самооцінка», «самосвідомість», «самореалізація».
3. Визначити та схарактеризувати психологічні особливості розвитку самооцінки старшокласників в аспекті особистісної самореалізації.
4. Організувати та провести дослідно-експериментальну роботу з дослідження психологічних особливостей розвитку самооцінки осіб раннього юнацького віку.
5. Розробити та впровадити комплексну корекційно-розвивальну програму оптимізації самооцінки старшокласників.
6. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та окреслити перспективи подальших досліджень цього феномену.

Об'єктом нашого магістерського дослідження є самооцінка особистості, а **предметом** – психологічні особливості розвитку самооцінки як чинника самореалізації старшокласників.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали філософські та психологічні положення про розвиток психіки в діяльності (І. Бех, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, Л. Орбан-Лембрик, С. Сисоєва), концептуальні основи про взаємовплив суспільства та особистості (І. Бех, В. Кремень, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Чепелєва), загально-теоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності (Г. Балл, І. Бех, С. Максименко, Л. Орбан-Лембрик, С. Сисоєва), закономірності становлення та розвитку особистості у період раннього юнацтва (Г. Балл, Т. Титаренко, Н. Токарева), положення теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан, М. Боришевський, О. Киричук, В. Роменець, О. Сафін).

Теоретичний аналіз проблеми та мета дослідження обумовили вибір

комплексу методів наукового дослідження: теоретичних: аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення та систематизації наукових даних; емпіричних: тестування, психолого-педагогічний експеримент; статистичних: методи математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 31.0.0.), метод кореляційного аналізу (за критерієм Пірсона).

Еспериментальною базою дослідження стали Криворізькі ліцеї № 4 та № 129. Вибірка формувалася з учнів 11 класів, загальна кількість респондентів склала 48 учнів.

Для збору емпіричних даних використовувався комплексний методичний інструментарій, спрямований на діагностику самооцінки у задіяних у дослідженні респондентів:

1. Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі [78];
2. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна [23];
3. Тест-опитувальник для вимірювання потреби в досягненнях Ю. Орлова [76].

Обрані методики є валідними у вітчизняній психологічній науці, що доводить надійність використання даних психодіагностичних інструментаріїв.

Теоретична новизна роботи полягає у можливостях поглиблення наукових уявлень про структуру, динаміку та детермінанти оптимізації розвитку самооцінки осіб старшого шкільного віку. Результати дослідження можуть бути використані в подальших дослідженнях означеного феномену та при організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення магістерської роботи полягає в можливості використання результатів теоретичного й експериментального дослідження в закладах середньої освіти з метою створення сприятливих умов для розвитку адекватної самооцінки як суб'єктивного резерву самореалізації особистості осіб раннього юнацького віку. Надійність та вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (48 учнів), поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної

статистики.

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків з кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел який налічує 85 джерел, ілюстрована 5 рисунками, загальним обсягом 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Кардинальні зміни у всіх сферах буття українського суспільства в умовах політичної нестабільності, економічної та соціальної кризи активізували потребу в соціально важливих особистісних механізмах які б сприяли гармонізації життєдіяльності людини в цих невизначених сучасних реаліях. На порядок денний постало питання з'ясування психологічних можливостей оптимізації життєконструювання осіб раннього юнацького віку. В цьому сенсі можна з упевненістю говорити про актуальність питань пошуку психологічних засобів розвитку адекватної самооцінки особистості молодих людей на шляху їх самореалізації.

1.1. Самооцінка як конститутивний компонент самосвідомості особистості

Активні соціально-політичні трансформації останніх років актуалізували проблему самореалізації особистості. Людина з її унікальним духовним світом постає як самобутній суб'єкт діяльності та спілкування і впродовж історії залишається однією з найскладніших і найглибших тем дослідження у психології. Поняття особистості займає провідне місце як у науковому осмисленні, так і в суспільній свідомості, виступаючи своєрідною основою, що інтегрує різноманітні психічні процеси й властивості індивіда, забезпечуючи узгодженість і стабільність його поведінки.

Особистість – це багатогранна категорія, що охоплює індивідуальні особливості, риси, схильності та поведінкові реакції людини, які формують її життєвий стиль, сприйняття дійсності, взаємодію з оточенням та відповідь на зовнішні впливи. Це цілісна сукупність соціальних властивостей людини, що

розвивається та змінюється впродовж життя у результаті активної взаємодії з соціальним оточенням, включеності людини до системи соціальних відносин через засвоєння нею соціальних функцій певного суспільства [52, с. 80].

Одним із ключових компонентів дефініції особистості є самосвідомість, як здатність людини свідомо розуміти себе, свої думки, почуття, мотивації, власні дії та власну життєву позицію. Самосвідомість є внутрішнім процесом переживання й осмислення себе, який дозволяє людині рефлексувати над власною особистістю, усвідомлювати свої потреби, цілі та цінності. Вона відіграє важливу роль як у розвитку особистості, так і в ефективному функціонуванні в соціальному середовищі. Завдяки самосвідомості індивід набуває здатності діяти більш усвідомлено, приймати виважені рішення, будувати гармонійні міжособистісні стосунки та керувати своїм життям. Це поняття охоплює уявлення людини про власне «Я», відчуття власної унікальності та неповторності, а також є ключовим елементом у становленні індивідуальної ідентичності. Самосвідомість — це усвідомлення себе як суб'єкта, що володіє певними властивостями, здібностями, емоціями та думками. Вона передбачає здатність особистості сприймати себе як об'єкт пізнання, аналізувати власні психічні стани та критично оцінювати власну поведінку [29, с. 121].

Одним із важливих проявів індивідуальності особистості є її самооцінка. Сучасний тлумачний психологічний словник визначає її як «цінність або значущість, яку людина наділяє собі, своїм характеристикам, властивостям, поведінці й діяльності в цілому відображає рівень задоволеності або незадоволеності собою визначає рівень домагань і цілей особистості розглядається як глибока внутрішня структура особистості, що регулює і захищає особистість, допомагає їй орієнтуватися у світі та ставити реалістичні цілі» [79, с. 36]. Вона виконує регулятивну функцію, визначаючи характер поведінкових патернів. Самооцінка виступає складовою самосвідомості, є її центральним елементом і відображає ставлення людини до самої себе — своїх здібностей, рис характеру, вчинків, досягнень та соціального статусу, визначає

вектор і рівень активності людини. Це складний психологічний феномен, який пов'язаний з усіма психічними новоутвореннями особистості і є провідним чинником усіх, без винятку, видів діяльності людини. Самооцінка формується як результат цілісного процесу самопізнання та забезпечує здатність особистості критично оцінювати власні можливості у співвідношенні з досягнутими результатами діяльності. Її формування і розвиток детермінований різними соціальними факторами, в процесі самопізнання та самооцінювання, як результат внутрішнього діалогу між уявленням про власне «Я» та соціальними очікуваннями й нормами [1, с. 57]. В цьому руслі можна стверджувати, що самооцінка особистості є індивідуальною, детермінованою віковими періодами онтогенезу. Індивідуальність самооцінки в психології окреслюється терміном «парціальна самооцінка». **Парціальна самооцінка** – це оцінка особистістю окремих сторін або аспектів власного «Я» (зовнішності, інтелекту, професійних навичок, соціальної привабливості, моральних якостей тощо). Вона є складовою загальної самооцінки та формується на основі суб'єктивного аналізу конкретних якостей або діяльностей. Парціальна самооцінка відображає рівень задоволеності певною рисою чи досягненням, ступінь відповідності між реальними характеристиками та бажаним образом себе, вплив зовнішніх оцінок (соціального оточення) на уявлення про себе в окремій сфері. Тобто, парціальна самооцінка зосереджена на конкретних аспектах, а не на загальному враженні про себе. Вона є стрижневим компонентом загального саморозуміння, позначається на поведінці та самопочутті людини. Дисбаланс між парціальними самооцінками може впливати на загальну самооцінку та психоемоційний стан особистості [18, с.17].

Юнацький вік є критичним періодом у становленні особистості, коли інтенсивно формуються внутрішній світ, система цінностей, ідентичність та уявлення про себе. У цьому віці самооцінка набуває особливої ваги, адже саме через неї молодь осмислює власні можливості, досягнення та перспективи розвитку. Самооцінка – це інтегральне уявлення особистості про власну цінність, яке відображає ставлення людини до себе, своїх здібностей, моральних якостей і

соціальної значущості. У ранньому юнацькому віці вона часто коливається між завищеною та заниженою, що пов'язано з пошуком себе, соціальним порівнянням та впливом оточення (сім'ї, однолітків, освітнього середовища). Самореалізація, у свою чергу, передбачає прагнення до виявлення і реалізації внутрішнього потенціалу, особистих схильностей, талантів та цілей. У старшокласників це проявляється через вибір майбутньої професії, участь у творчій діяльності, самовираження у міжособистісних стосунках тощо. Між самооцінкою та самореалізацією існує тісний взаємозв'язок. Адекватна самооцінка виступає важливою умовою ефективної самореалізації, оскільки допомагає молодій людині усвідомити свої сильні сторони, об'єктивно оцінити здібності та визначити реалістичні цілі. Водночас реалізація особистісного потенціалу сприяє зміцненню позитивної самооцінки, що створює «позитивне коло» розвитку особистості [15, с. 167].

У сучасній психологічній науці проблема самооцінки є однією з найбільш значущих і багатогранних, оскільки самооцінка безпосередньо впливає на формування особистості, її розвиток, емоційно-вольову сферу, рівень соціалізації, професійну та життєву реалізацію. Ця проблема займає поштивне місце серед нагальних питань психологічної науки. Її теоретичний і практичний аналіз перманентно знаходиться в колі наукових доробок як українських, так і зарубіжних психологів. Видатний український психолог Г. Костюк, один із засновників сучасної психологічної науки в Україні, присвятив свої дослідження процесу формування особистості, розвитку самосвідомості та становленню самооцінки в юнацькому віці. Особливу увагу він приділяв впливу навчально-виховного середовища на формування адекватної самооцінки [32, с. 253]. У межах власної концепції психічного розвитку автор обґрунтував ідею детермінації особистісного становлення та висунув положення про розвиток дитини як процес її саморуху. На його думку, основними психологічними характеристиками вищих форм цього саморуху є сформована свідомість і самосвідомість, здатність до постановки цілей, мотивація до саморозвитку, цілеспрямованість та сформована система саморегуляції [17, с. 188].

Продовжувач ідей Г. Костюка видатний український психолог С. Максименко розглядає самооцінку як ключовий компонент самосвідомості, що безпосередньо впливає на процес самореалізації особистості. На його думку, самооцінка виконує регуляторну функцію, визначаючи ступінь активності людини у виборі життєвих цілей і засобів їх досягнення. Формування адекватної самооцінки, за С. Максименком, є результатом особистісного досвіду, внутрішнього рефлексивного процесу та соціальної взаємодії. Самореалізація ж розглядається ним як вища форма особистісного розвитку, в основі якої лежить усвідомлення власного потенціалу та прагнення до його реалізації. В цьому контексті самооцінка відіграє роль внутрішнього механізму, що сприяє або, навпаки, гальмує реалізацію можливостей людини. С. Максименко підкреслює, що гармонійний розвиток особистості можливий лише за умови відповідності самооцінки реальному рівню здібностей і досягнень [43, с. 24].

І. Бех розглядає самооцінку як важливу складову внутрішнього світу особистості, що забезпечує її цілісність, активність і здатність до саморозвитку. Він підкреслює, що адекватна самооцінка є необхідною умовою для формування суб'єктної позиції людини, тобто її здатності усвідомлювати себе як активного учасника життєвих процесів [5, с. 97]. У його концепції самореалізація трактується як морально-духовний процес, який передбачає не лише досягнення особистісних цілей, а й служіння вищим цінностям — суспільним, гуманістичним і духовним. Самооцінка при цьому виконує функцію внутрішнього орієнтира, що дає змогу особистості критично осмислювати себе, приймати відповідальні рішення та спрямовувати зусилля на самовдосконалення. Таким чином, у теорії І. Беха самооцінка та самореалізація розглядаються як взаємопов'язані аспекти цілісного розвитку особистості, де самореалізація можлива лише за умов сформованої самосвідомості, внутрішньої рефлексії та відповідної системи цінностей [5, с. 102].

Теоретичне вивчення проблеми самооцінки в психології передбачає всебічний аналіз її природи, структури, функціонального значення та чинників, що її зумовлюють. Самооцінка виступає показником того, наскільки особистість

приймає себе, наскільки вона задоволена собою та вірить у власні можливості. Психологиня М. Савчин у своїх дослідженнях акцентує увагу на вікових особливостях формування самооцінки в юнацькому віці, розглядаючи її як ключовий чинник становлення особистості. Вчена підкреслює, що саме в юнацькому періоді відбувається інтенсивне самопізнання, формуються уявлення про себе, своє місце в соціумі, а також закладаються засади майбутньої самореалізації [59]. М. Савчин зазначає, що самооцінка юнаків має динамічний і нестабільний характер, оскільки в цьому віці триває активне становлення "Я-концепції", спостерігається підвищена чутливість до зовнішніх оцінок, соціальних порівнянь і очікувань. Особливе значення вона надає психологічним умовам формування адекватної самооцінки, зокрема впливу сім'ї, шкільного середовища, міжособистісних стосунків і власної рефлексії.

На думку М. Савчин, адекватна самооцінка в юнацькому віці сприяє особистісному зростанню, підвищенню рівня мотивації досягнення, формуванню самостійності та відповідальності, що є основою для подальшої успішної самореалізації [59, с. 195]. Психолог Н. Видолоб розглядає самооцінку як фундаментальну категорію особистісного розвитку, що визначає індивідуальність особистості в консеквенції з гуманістичними цінностями та самореалізацією. Зокрема, вона підкреслює, що самооцінка формується у взаємодії реального "Я" та "Я-ідеального" — тобто через процес порівняння власних якостей з уявленнями про те, якою людиною прагне бути. Адекватна самооцінка — це не лише прийняття себе, що підсилює особистісну гідність, але й умова ефективної самореалізації, оскільки вона пов'язана із внутрішнім потенціалом та мотивацією до розвитку [9, с. 22].

В. Моляко, досліджуючи інтелектуальний розвиток особистості, креативність, самосвідомість приділяв увагу самооцінці і розглядав її як детермінанту розвитку здібностей молоді [48, с. 223]. Наукові пошуки В. Куценко зосереджені на формуванні життєвих цінностей і «Я-концепції» в юнацькому віці. Психолог велику увагу приділяв проблемі самосвідомості та

самооцінці в руслі професійного самовизначення та самореалізації осіб юнацького віку [35].

М. Дьомін досліджував дефініцію самооцінки в контексті суспільних впливів, визначаючи її як центральний компонент самосвідомості, що відіграє ключову роль у формуванні особистісної активності та внутрішньої мотивації індивіда. Він підкреслює, що самооцінка є результатом оцінки людиною власних можливостей, якостей і досягнень, і значною мірою визначає її поведінку, міжособистісні стосунки та здатність до самореалізації. На думку дослідника, адекватна самооцінка сприяє психологічній стабільності та гармонійному розвитку особистості, тоді як занижена чи завищена може викликати внутрішні конфлікти й дезадаптацію [цит. за 57, с. 71].

Психологиня У. Кіреєва не визначає самооцінку як окрему категорію, вона включає її як ключовий компонент у загальну систему самосвідомості, саморозвитку, самодетермінації особистості. У її концепції особистість постає як суб'єкт саморозвитку, який свідомо формує свою Я-концепцію, емоційну стабільність, і здатність до самокорекції. Самооцінка, на її думку, це важлива внутрішня регуляторна основа цієї діяльності і зміцнення адекватної самооцінки є умовою зниження конфліктності й покращення психосоціальної адаптації [29].

Дослідниці С. Дмитрієва та Л. Бутузова вважають, що самооцінка виникає через процес зіставлення особистістю власних рис із бажаним ідеалом, тобто реального «Я» з уявленням про те, яким би воно мало бути. Таке зіставлення впливає на внутрішню регуляцію особистості, формуючи її ставлення до себе: наскільки людина задоволена своїми якостями та можливостями в очікуваних межах. Тобто, самооцінка, на думку психологинь, виконує роль внутрішнього регулятора ставлення до себе [15].

А. Мудрик підкреслював, що самооцінка не є вродженою якістю, а формується у процесі діяльності та міжособистісного спілкування. Значну роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище. Коли самооцінка набуває стійкого характеру, вона стає потужною внутрішньою силою, яку можна змінити лише за умови трансформації ставлення з боку оточення. Дослідник наголошує, що

становлення адекватної самооцінки значною мірою залежить від справедливого ставлення з боку людей, які входять до найближчого соціального кола молоді. Здатність об'єктивно оцінювати себе у взаємодії з іншими є важливим критерієм соціально-психологічної адаптації [49].

Проблема самооцінки посідає важливе місце в зарубіжній психологічній науці. Вона розглядається як один із базових компонентів особистості, що суттєво впливає на поведінку, мотивацію, адаптацію та психічне здоров'я індивіда. Першим, хто науково осмислив поняття самооцінки, був Вільям Джеймс, який пов'язував її з успішністю та рівнем домагань особистості. Він сформулював просту, але глибоку формулу: Самооцінка = успіх / очікування, згідно з якою задоволення від себе зростає, коли досягаються цілі, або зменшуються вимоги до себе [84, с. 305]. Карл Роджерс, представник гуманістичної психології, розглядав самооцінку як частину «Я-концепції», що формується в результаті досвіду прийняття з боку значущих людей. Він наголошував на важливості безумовного позитивного ставлення для розвитку здорової самооцінки [цит. за 9, с. 22]. Значний внесок у емпіричне вивчення самооцінки зробив Морріс Розенберг, який розробив шкалу глобальної самооцінки. Він вважав самооцінку соціально зумовленим явищем, що формується під впливом міжособистісних взаємодій [58].

Натаніел Бранден у своїй роботі «Психологія самооцінки» визначив самооцінку як основну життєву потребу особистості, основоположний елемент особистого життя від якого залежить її функціонування. Він виокремив шість стовпів здорової самооцінки, серед яких — самосвідомість (усвідомлення своїх думок, почуттів, поведінки), само прийняття (приймати свої слабкості і недоліки, а не намагатися їх заперечувати чи ховати), відповідальність (фундамент самооцінки, адже коли людина усвідомлює власну відповідальність за своє життя), цілісність (коли дії людини відповідають її переконанням, цінностям і думкам), дозволення (людині потрібно дозволяти собі приймати блага життя, насолоджуватися власними досягненнями та відчувати задоволення від життя) і свобода (коли людина позбавляє себе обмежень з боку суспільства або інших

людей) [7, с. 185]. Сьюзен Хартер спеціалізувалася на вивченні самооцінки у дітей та підлітків. Вона підкреслювала, що у юнацькому віці самооцінка стає багатовимірною і залежить від різних сфер: зовнішності, навчання, дружби, спорту тощо [цит. за 47]. Альберт Бандура, автор теорії соціального навчання, запровадив поняття самоефективності, яке є близьким до самооцінки і означає віру людини у власну здатність діяти ефективно в конкретній ситуації [82]. А. Реан розглядає самооцінку як складову самосвідомості, що охоплює не лише знання людини про себе, але й її оцінку власних фізичних якостей, здібностей, моральних рис і вчинків. У разі адекватної самооцінки, коли уявлення особистості про себе відповідає реальному стану речей, індивід здатний об'єктивно аналізувати свої можливості та перспективи, критично оцінювати власну поведінку в життєвих ситуаціях, демонструє самокритичність, реально оцінює свої вчинки та ставить перед собою досяжні цілі, що відповідають його здібностям і обставинам [цит. за 65, с.124].

Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних психологів проблеми самооцінки особистості дає нам змогу стверджувати, що самооцінка є стрижневим компонентом структури самосвідомості. Її адекватність або викривлення істотно впливають на емоційний стан людини, мотиваційну сферу, рівень самоприйняття та впевненість у собі. Наявність позитивної, адекватної самооцінки дозволяє людині повноцінно реалізовувати свій потенціал, брати на себе відповідальність, долати труднощі, а також формувати внутрішню стійкість до впливу зовнішніх факторів.

1.2. Складові характеристики самооцінки особистості

Термін «самооцінка» походить від двох слів: «само» - вказує на суб'єкта дії, тобто на саму людину, «оцінка» - від латинського «aestimatio», що означає «оцінювання», «визначення вартості або значення». У психології термін почав активно вживатися в кінці XIX - на початку XX століття. Одним із перших, хто торкався питань самооцінки в контексті «Я-концепції», був американський

соціолог і психолог Чарльз Гортон Кулі, який увів поняття дзеркального «Я» (looking-glass self). Він стверджував, що уявлення людини про себе формується через уявлення про те, як її сприймають інші [2, с. 467]. У науковий обіг поняття самооцінки ввів У. Джеймс, як «образ самого себе у структурі особистості» [2, с. 467]. Він зробив один з перших наукових внесків у розуміння природи самооцінки, представив класичну її формулу: самооцінка = успіх / претензії, де успіх – це досягнення людини у тій чи іншій сфері, а претензії – це очікування, цілі або рівень домагань, який людина ставить перед собою. Якщо успіхи високі, а очікування помірні, самооцінка зростає, якщо успіхів мало, а очікування завищені, виникає занижена самооцінка. Особистість може підвищити свою самооцінку або за рахунок підвищення реальних досягнень, або зниження надмірних домагань [2, с. 468].

Самооцінка – це важливий психологічний конструкт, який відображає ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власної особистості, здатність оцінити свої можливості, якості, поведінку й досягнення. Вона формується в процесі соціальної взаємодії людини, самопізнання, а також на основі оцінок з боку значущих інших людей. Самооцінка є багатогранним явищем і складає ядро особистості. На думку, М. Пирлик, багатосторонність цього конструкту окреслюється декількома аспектами. Когнітивний аспект стосується знань людини про саму себе, рольові, статусні, психологічні характеристики, охоплюючи уявлення особистості про свої фізичні, інтелектуальні, емоційні та соціальні якості, здібності, досягнення й недоліки. Цей аспект включає: самосприйняття (як людина описує себе: хто я є, що я вмію, чого прагну, які в мене сильні та слабкі сторони), аналіз власного досвіду (оцінка минулих вчинків, досягнень і невдач, що формує уявлення про себе як про успішну чи неуспішну особистість), образ «Я» (систему уявлень про себе в різних сферах: інтелектуальній, емоційній, соціальній, моральній, зовнішній, порівняння із соціальними нормами суспільства або іншими людьми, тобто особа усвідомлює свою унікальність, схожість або відмінність, що формує її індивідуальну самооцінку) [54, с. 29].

Емоційний аспект самооцінки – це ставлення людини до самої себе на емоційному рівні, тобто те, як вона себе почуває, сприймаючи власну особистість. Він відображає рівень самоприйняття, впевненості, задоволення собою чи, навпаки, емоційного дискомфорту та внутрішньої критики. Емоційний аспект самооцінки виявляється в таких рисах як, самоприйняття чи самовідторгнення (людина або приймає себе такою, яка вона є, з усіма недоліками, або постійно себе критикує, не задоволена собою), почуття гідності та впевненості (здорова самооцінка сприяє позитивному емоційному фону: впевненості, гордості за себе, емоційній рівновазі), сприйняття власної цінності (людина відчуває себе цінною незалежно від досягнень або думки інших — це основа емоційної стабільності), реакції на успіхи й невдачі (від самооцінки залежить, чи буде особа радіти досягненням або знецінювати їх, як вона справлятиметься з поразками – із підтримкою себе чи через самозвинувачення) [54, с.33].

Оціночний аспект самооцінки є складовою частиною самосвідомості, яка відображає ставлення індивіда до самого себе на основі зіставлення уявлень про власні якості, можливості, досягнення з певними еталонами, нормами чи очікуваннями соціального оточення [54, с. 34]. Цей аспект включає оцінку власних здібностей, рис характеру, поведінки, тобто суб'єктивне судження про себе: "я здібний/нездатний", "я добрий/агресивний", "я успішний/невдаха", порівняння себе з іншими, як механізм формування уявлень про свою значущість та цінність, рівень домагань, як прагнення особистості до певного соціального статусу чи результатів діяльності відповідно до власної самооцінки та емоційне забарвлення, як задоволення або незадоволення собою, що, в свою чергу, сприяє позитивній або негативній самооцінці. Оціночний аспект самооцінки визначає ступінь самосприйняття, впливає на мотивацію, цілепокладання, саморегуляцію, формує фундамент для саморозвитку і є чинником психологічного благополуччя (або, навпаки, для внутрішніх конфліктів, переживань та тривожності) [54, с. 34].

Регулятивний аспект самооцінки – це функціональна складова, яка виконує роль внутрішнього механізму контролю, самоуправління та самокорекції. Ця грань самооцінки полягає у здатності особистості спрямовувати свої дії відповідно до оцінки власних можливостей, результатів, моральних принципів. Регулятивний аспект самооцінки виконує функції самоконтролю (відповідність власних вчинків внутрішнім стандартам або соціальним нормам і здатність їх оцінювати), самокорекції (можливість і здатність внести зміни у поведінку або діяльність, аналізуючи свої помилки та невдачі), функції цілепокладання та планування (формулювати реальні цілі та визначати шляхи їх досягнення), функції мотивації (самооцінка впливає на рівень амбіцій, впевненість у власних силах, прагнення до самовдосконалення) [54, с. 35]. Цей аспект самооцінки має велике значення, бо визначає адекватність поведінки в різних життєвих ситуаціях, сприяє психологічній стабільності та самостійності, забезпечує здатність до рефлексії, прийняття рішень та відповідальності за них, забезпечує баланс між амбіціями та реальністю.

У межах самосвідомості самооцінка виконує низку важливих функцій: орієнтаційну, яка допомагає визначити своє місце в соціальній структурі суспільства, мотиваційну, що впливає на рівень домагань та постановку цілей особистості, допомагає оцінити себе та свої можливості, регулятивну, що визначає характер самоактуалізації та контролює поведінку людини, захисну, функція якої полягає у збереженні психологічної рівноваги та «Я-образу» як основи оцінного ставлення до себе, слугує механізмом психологічного захисту. Самооцінка також є базою для формування життєвих стратегій, стилю мислення і спілкування, впливає на психічне здоров'я та емоційний добробут. Зміни в самооцінці неминуче відображаються на всіх функціях самосвідомості, і навпаки — порушення когнітивного чи емоційного самосприйняття веде до деформації самооцінки [29, с. 121].

Упродовж життя людина активно залучається до діяльності та спілкування, де знаходить важливі орієнтири для своєї поведінки. Постійно зіставляючи власні вчинки й дії з очікуваннями оточення, особистість поступово формує

уявлення про себе. Спостерігаючи за іншими, особистість отримує інформацію, яка допомагає їй створити власну оцінку. Уже маючи певні знання про себе, людина порівнює себе з іншими, передбачаючи їхню реакцію на свої якості, вчинки та поведінку. Цей досвід стає частиною самооцінки й впливає на її психологічне самопочуття.

Самооцінка – це індивідуальне уявлення людини про власну значущість і рівень своїх можливостей, яке формується на основі порівняння себе з іншими, очікувань соціального середовища та внутрішніх стандартів. Вона має такі характеристики: рівень (адекватна, завищена, занижена); стійкість (стабільна, нестійка); адекватність (реалістична, відповідна реальному стану речей та неадекватна (завищена чи занижена у порівнянні з об'єктивною ситуацією) [57, с. 72].

Рівні самооцінки особистості – це умовна класифікація, яка відображає ступінь адекватності та емоційного ставлення особистості до самої себе. Вони визначаються на основі того, як людина оцінює свої можливості, якості, досягнення і місце в соціумі. Психологи виділяють три основні рівні самооцінки: адекватний рівень, завищений рівень та занижений рівень [62]. Адекватний рівень самооцінки – це оптимальний, збалансований, при якому уявлення людини про себе відповідає дійсності. Особистість з таким рівнем самооцінки об'єктивно оцінює свої сильні і слабкі сторони, без самозвеличення виявляє впевненість у собі, демонструє гнучкість у поведінці, відкритість до зворотнього зв'язку, схильність до саморозвитку та самокритики. Така людина спокійно відстоює свою точку зору, не нав'язуючи її іншим, визнає право кожного на власну думку, ставить досяжні завдання відповідно до своїх здібностей, уміє приймати рішення і не боїться відповідальності, усвідомлює свої помилки, здатна робити висновки без самоосуду, не боїться конструктивної критики, не схильна до конфліктної поведінки через самоствердження, володіє собою в стресових ситуаціях, усвідомлюючи свої потреби, інтереси та зони росту. Така особистість поважає себе і готова вчитися, змінюватися та вдосконалюватися [63]. Слід зазначити, що адекватна самооцінка не є

вродженою, вона формується у процесі соціальної взаємодії, виховання, самопізнання та життєвого досвіду. Вона гнучка, здатна змінюватися протягом життя, особливо в періоди саморефлексії або життєвих трансформацій.

Завищений рівень самооцінки виявляється у переоціненому уявленні про свої можливості та якості. Особи з таким рівнем самооцінки вважають себе кращими за інших, незалежно від об'єктивних результатів своєї діяльності, вони часто беруться за справи, які не відповідають їх реальним знанням чи здібностям, схильні до самовихваляння, не здатні приймати зворотній зв'язок, а будь-яку критику сприймають агресивно, як особисту образу. Такі люди часто акцентують увагу на власних досягненнях, навіть незначних, заперечуючи власні невдачі, у спілкуванні демонструють свою «перевагу» і домінування, важко визнають власні помилки, виявляють екстернальний локус контролю (звинувачують інших у власних невдачах) [69]. Перманентною характеристикою таких людей є конфліктність, егоцентризм, відсутність емпатії. Вони часто вступають в суперечки, намагаються довести свою правоту за будь-яку ціну, не враховують думки та почуття інших, зосереджені лише на собі, уникають ситуацій, де можлива критична оцінка з боку інших. Як правило, такі люди не можуть побудувати сприятливі міжособистісні відносини і відчують постійне розчарування внаслідок нездійснених очікувань. Проте, завищена самооцінка іноді має компенсаторний характер, прикриваючи глибокі сумніви в собі або занижену самооцінку, яка не усвідомлюється особистістю [73, с. 154].

Занижений рівень самооцінки – це недооцінювання власних можливостей, вмінь, значущості. Люди з таким рівнем самооцінки мають негативне або знецінювальне ставлення до себе, вважають себе гіршими за інших, недостойними успіху, любові чи визнання. Такі люди невпевнені у собі, сумніваються у власних рішеннях, здібностях, думках, вчинках, вони постійно очікують негативної оцінки з боку інших людей, навіть конструктивні зауваження сприймаються як особистісна образа, а невдачі призводять до глибокого розчарування. Такі люди рідко визнають свої досягнення, принижують власну значущість, залежать від думки оточуючих, потребують

постійного схвалення, навіть за рахунок власних інтересів. Особистість з низьким рівнем самооцінки уникає відповідальних завдань, навіть, якщо здатна їх виконати, перманентно відчуває страх «не сподобатися» або «зробити щось не так», уникає ініціатив, нових знайомств, публічних виступів [66, с. 225]. Характерологічними особливостями таких людей є песимізм і схильність до самозвинувачення, сором'язливість, замкнутість, пасивність. Занижена самооцінка призводить до психоемоційного виснаження, тривожності, депресивності, страхів, соціальної ізоляції. Така самооцінка формується в дитинстві через надмірну критику з боку батьків, вчителів, нестачу підтримки і похвали, негативне порівняння з іншими дітьми, приниження чи травматичний досвід. Але, занижений рівень самооцінки можна корегувати засобами психотерапії, позитивного досвіду діяльності, розвитку емоційного інтелекту та підтримки з боку значущих людей [66, с. 226].

Стійкість самооцінки особистості – це здатність людини зберігати стабільне уявлення про себе незалежно від зовнішніх обставин, впливу і думок оточуючих людей, тимчасових невдач або успіхів. Це характеристика внутрішньої зрілості особистості, яка вказує на рівень сформованості «Я-образу» та глибину самоприйняття. Людина зі стійкою самооцінкою незалежна від зовнішніх думок, не піддається різким змінам настрою під впливом похвали чи критики, вона оцінює себе на основі особистих критеріїв. Така особистість характеризується врівноваженістю, зберігає спокій у стресових ситуаціях, усвідомлює свої помилки, а позитивний або негативний досвід використовує як ресурс для самовдосконалення та особистісного зростання. Особистість зі стабільною самооцінкою чітко знає свої сильні сторони, приймає обмеження, ставить перед собою реалістичні цілі і не відмовляється від них при перших труднощах. Вона приймає себе цілісно із почуттям власної гідності [57, с.72]. Український психолог С. Максименко зазначав, що самооцінка є не лише знанням про себе, а й ціннісним ставленням до власного «Я», яке визначає стабільність особистості та її здатність до саморегуляції [44]. Стійка самооцінка – це показник сформованості внутрішньої позиції особистості, її

здатності до морального вибору та відповідальності, зазначав І. Бех [5]. Стабільна, стійка самооцінка – це фундамент психологічної рівноваги, конструктивної поведінки, здатності до розвитку та гармонійних міжособистісних стосунків.

В свою чергу, нестійка самооцінка характеризується мінливістю, залежністю від зовнішніх обставин, думок інших людей, емоційного стану.

Людина з такою самооцінкою не має чітко сформованого уявлення про себе, її оцінка себе може змінюватися щодня, в залежності від певних обставин. Такі люди дуже чутливі до критики, навіть незначне зауваження може викликати образу, тривогу, їм постійно потрібно чути схвалення, аби почуватися цінними, вони прагнуть сподобатися іншим, їм властиві контрастні емоційні реакції. Причинами формування нестійкої самооцінки є нестача підтримки або надмірна критика в дитинстві, досвід частих поразок без саморефлексії, надмірна залежність від думки референтних для них осіб, емоційна нестабільність, порівняння себе з ідеалізованими образами в соцмережах тощо. Люди з нестійкою самооцінкою відчують труднощі у прийнятті рішень, часто змінюють життєві цілі, мають проблеми в міжособистісному спілкуванні, схильні до розвитку тривожних або депресивних розладів [3, с. 172].

Характеризують самооцінку з точки зору її адекватності. Адекватна самооцінка – це відповідність суб'єктивного уявлення людини про себе, свої здатності, якості, можливості об'єктивній реальності. Тобто, реалістична оцінка власної особистості без надмірного самозвеличення або самозаниження, об'єктивне, точне й обгрунтоване уявлення людини про власні особистісні якості, здібності, досягнення та обмеження. Людина з адекватною самооцінкою правильно оцінює свої сильні і слабкі сторони, приймає себе без зайвих ідеалізацій, її оцінка себе базується на реальних життєвих фактах, не змінюється під впливом тимчасових труднощів чи чужої думки, вона здатна визнавати власні помилки і спокійно приймати себе такою, якою є, усвідомлюючи необхідність особистісного зростання та самореалізації [25, с. 107]. В цьому контексті С. Максименко зазначав, що «адекватна самооцінка є важливою

умовою повноцінного розвитку особистості, її впевненості у собі, самостійності та здатності до прийняття зважених рішень» [43, с.118]. Таким чином, реалістична самооцінка – це форма самосприйняття, яка відображає об'єктивну оцінку особистістю власних можливостей, досягнень і недоліків, є стабільною, не залежить від ситуативних впливів і забезпечує ефективне функціонування людини в соціальному середовищі, «дозволяє особистості діяти впевнено, адекватно реагувати на життєві виклики, не переоцінюючи та не занижуючи себе» [47, с. 392].

Нереалістична самооцінка – це викривлене уявлення людини про саму себе, що не відповідає її реальним можливостям, рисам характеру, досягненням або особистим обмеженням. Така самооцінка може бути завищеною або заниженою і є однією з ознак порушення само сприйняття. Людина з такою самооцінкою демонструє викривлений реальний образ «Я», тобто невідповідність між тим, ким людина є, і тим, ким вона себе вважає. Така особистість залежна від зовнішніх факторів, думок оточення, соцмереж, вона постійно порівнює себе з іншими і відповідно її самооцінка нестійка, змінюється в залежності від настрою чи певних подій. Таким чином, нереалістична самооцінка – це форма самосприйняття, при якій оцінка індивідом власних якостей, можливостей чи досягнень значно відрізняється від об'єктивної реальності, що, в свою чергу, ускладнює ефективну самореалізацію та міжособистісну взаємодію [41]. «Нереалістична самооцінка, незалежно від її напряму, спотворює ставлення особистості до себе, що нерідко стає джерелом внутрішніх конфліктів і соціальної дезадаптації» [44, с.146]. Вона є фактором емоційної нестабільності, чинником проблем у спілкуванні та підвищеним ризиком психоемоційних розладів.

Таким чином, адекватна самооцінка є основою гармонійного розвитку особистості. Натомість занижена або завищена самооцінка може бути джерелом внутрішніх конфліктів, фрустрації, неадекватної поведінки. Збалансована самооцінка дозволяє людині ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням,

адекватно оцінювати власні ресурси й обмеження, будувати реалістичні життєві плани.

1.3. Особливості самооцінки осіб раннього юнацького віку як чинника самореалізації

У період суспільної кризи людина прагне знайти ефективні способи реалізації власного життя та максимально цілісно й адекватно представити себе у світі. У цьому контексті особливої значущості набуває проблема формування самооцінки юнаків та юначок як важливого чинника їх самореалізації. Проблема психологічних особливостей розвитку самооцінки старшокласників є надзвичайно важливим чинником для подальшого гармонійного становлення особистості та успішної самореалізації. Ранній юнацький вік (приблизно 14–17 років) є критичним етапом у розвитку особистості, адже саме в цей період відбувається формування основ самосвідомості, ціннісних орієнтацій, життєвих цілей та самооцінки. Самооцінка виступає ключовим психологічним утворенням, що значною мірою визначає поведінку, рівень домагань, успішність соціалізації та особистісного становлення юнаків та юначок.

Цей період онтогенезу є надзвичайно важливим етапом становлення особистості і характеризується кардинальними психологічними та соціальними перетвореннями, етапом завершення формування базових структур самосвідомості, активізацією потреби в самопізнанні, самоствердженні та самореалізації. Старшокласники активно розмірковують над собою, намагаються зрозуміти свою унікальність і визначити своє місце у світі. У юнаків та юначок формується цілісна система уявлень про себе, як когнітивних («Хто я?») так і емоційних («Як я до себе ставлюсь?»). Самооцінка стає більш стабільною, але і більш вразливою. Вона формується під впливом успіхів у навчанні, думки однолітків, батьків, вчителів, особистих досягнень. В ранньому юнацькому віці особистість прагне визначити свій життєвий шлях, зробити свідомий вибір професії, життєвих цінностей, цілей, орієнтирів,

формується особистісна система цінностей, моральні переконання, розуміння та прийняття суспільних норм та відповідальності за власні рішення. Юнаки намагаються самостійно планувати майбутнє, експериментують з різними соціальними ролями, світоглядними позиціями, патернами поведінки. У цей період значущими є рольові моделі, групова приналежність, прагнення до незалежності, визнання, самореалізації. Соціальні контакти набувають глибшого змісту, змінюється структура спілкування з дорослими – з ієрархічної на партнерську [15].

Отже, ранній юнацький вік – це період інтенсивного особистісного росту, що вимагає чуйного психологічного та педагогічного супроводу, підтримки самостійності, створення умов для формування адекватної самооцінки, що є детермінантою конструктивного самовизначення та самореалізації [26]. Особистісний досвід старшокласників нерозривно пов'язаний із процесом вибору та побудови власного життєвого шляху, оскільки формується в ході власної життєдіяльності, через індивідуальний спосіб існування. Його розвиток є природною складовою формування в учнів старшого шкільного віку потреби у самовизначенні та самореалізації, свідомого формування життєвих орієнтирів конструювання власного майбутнього [16].

В цьому аспекті, ключового значення набуває рівень домагань, який позначає міру складності цілей і завдань, які людина ставить перед собою, орієнтуючись на власні можливості, попередній досвід і очікуваний успіх. Рівень домагань відображає внутрішню мотивацію до досягнення певного результату та тісно пов'язаний із самооцінкою. За адекватної самооцінки рівень домагань узгоджується з реальними здатностями, що сприяє успішному розвитку особистості старшокласника. Занижений рівень домагань часто спостерігається при низькій самооцінці, коли юнаки уникають викликів, обираючи надто легкі цілі. Завищений рівень домагань, у свою чергу, може свідчити про неадекватну самооцінку, коли юнаки переоцінюють власні можливості, що нерідко призводить до розчарування та фрустрації. Таким чином, у ранньому юнацькому віці рівень домагань дуже важливий, адже він

визначає життєві орієнтири, особистісне та професійне самовизначення, прагнення до самореалізації та віру у власний потенціал [15, с. 167].

Зростаюча складність соціальних ролей, підвищені вимоги з боку школи, родини, однолітків, активне самопізнання та порівняння себе з іншими обумовлюють значне коливання самооцінки осіб раннього юнацького віку, що може призводити як до формування адекватної, так і до заниженої або завищеної самооцінки. Нестійка або нереклексивна самооцінка у цьому віці часто пов'язана з емоційною нестабільністю, труднощами у комунікації, девіантною поведінкою чи психологічною дезадаптацією. Адекватна самооцінка є не лише показником психологічного здоров'я, але і важливою детермінантою самореалізації, оскільки саме в старшому шкільному віці відбувається активне становлення особистості, її ціннісних орієнтацій, життєвих планів і професійних намірів. У цей період юнаки та дівчата усвідомлюють власну унікальність, прагнуть визнання, автономії й особистого успіху, що потребує чіткого розуміння своїх можливостей, сильних і слабких сторін. У прагненні особистості максимально розкрити свій потенціал, реалізувати здібності, інтереси та життєві цілі адекватна самооцінка сприяє реалістичному вибору життєвого шляху, впевненому прийняттю рішень, активній участі в різних сферах діяльності. В той же час, занижена самооцінка може гальмувати самореалізацію, породжувати страх помилок, уникнення відповідальності, а завищена, навпаки, може призвести до переоцінки своїх можливостей юнаками, розчарувань і труднощів у досягненні бажаного. Від того, як юнацтво оцінює себе, залежить рівень їх мотивації, впевненості у власних силах, здатності до подолання труднощів та реалізації особистісного потенціалу на шляху самореалізації [21].

Юнаки та юначки з адекватною самооцінкою здатні реально оцінювати свої можливості, ставити перед собою досяжні цілі й наполегливо працювати для їх досягнення. Такі старшокласники гнучко реагують на життєві труднощі, зберігають віру в себе, навіть за невдач, здатні до проактивності, самокорекції та розвитку. Це, в свою чергу, створює сприятливі умови для гармонійної

самореалізації в навчанні, спілкуванні та професійній сфері. Занижена самооцінка обмежує активність старшокласників, знижує їх віру у власні сили, викликає страх невдачі, що може призвести до уникання складних завдань, втрати інтересу до самопізнання та зниження життєвої мотивації. Такі юнаки схильні до самообмежень і часто відмовляються від самореалізаційних можливостей через внутрішню невпевненість. В той же час, завищена самооцінка може провокувати переоцінку власних можливостей, ігнорування зовнішніх обставин і поразок, що часто призводить до фрустраційних станів, розчарувань, конфліктів з оточенням, що перешкоджає об'єктивному самопізнанню й адекватному життєконструюванню [24, с. 106].

Таким чином, самооцінка є психологічною основою самореалізації юнацтва. Її формування має велике значення для становлення життєво активної, впевненої у собі, відповідальної особистості, здатної до самостійного вибору та реалізації власного потенціалу в мінливих умовах сучасного світу. Самооцінка виконує регулятивну функцію у процесі самореалізації осіб раннього юнацького віку, вона визначає міру особистісної активності, стійкість до труднощів, готовність до самопізнання та особистісного зростання. Формування стабільної, позитивної, реалістичної самооцінки є генеральною умовою успішної самореалізації юнаків та юначок. Така самооцінка створює умови для позитивного ставлення до себе через усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, що спонукають старшокласників до постійного самовдосконалення, відкритості до нового досвіду, готовності працювати над собою. В той же час, багато психологічних проблем, зокрема тривожні розлади, комплекси меншовартості, соціофобія, проблеми в міжособистісних стосунках мають у своїй основі саме викривлену самооцінку: занижена самооцінка може призводити до почуття меншовартості, невпевненості, страху перед невдачами, тоді, як завищена – до нарцисизму, агресивності, некритичного ставлення до себе [75, с. 125].

Самооцінка є динамічним явищем, не сталою характеристикою людини, вона розглядається як процес, що змінюється протягом життя людини під

впливом різних чинників. Особливо інтенсивно вона формується та змінюється у періоди криз розвитку, а саме в юнацькому віці. Із розширенням самосвідомості старшокласників, формуванням життєвих цілей і цінностей змінюється і характер самооцінки, вона може стати більш усвідомленою, стабільною й адекватною. Усі досягнення, помилки, успіхи й невдачі юнаків і юначок суттєво впливають на їх уявлення про себе. Тобто, самооцінка – це не фіксована характеристика, а живий, динамічний процес, який детермінується різними ситуаціями, досвідом, міжособистісними стосунками і рівнем проактивності особистості. Її розвиток можливий за умов підтримки з боку оточуючих, саморефлексії та сприятливого соціального середовища [34].

Чинники розвитку адекватної самооцінки в ранньому юнацькому віці більшість психологів поділяють на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні). До внутрішніх чинників відноситься рівень самосвідомості, тобто усвідомлення себе як окремої особистості, здатної до саморефлексії. Великого значення у цьому процесі відіграє особистісна активність і цілеспрямованість, тобто вміння ставити цілі та аналізувати свої досягнення і невдачі. Також, до особистісних чинників відносять характер і темперамент, адже саме ці індивідуально-психологічні властивості визначають, як юнаки сприймають себе, як реагують на успіхи і невдачі [37].

Темперамент – це вроджений тип нервової діяльності, що визначає динамічні особливості психічної діяльності людини. Активний, життєрадісний, врівноважений сангвінік швидко адаптується до змін, реалістично оцінює свої можливості, здатен визнавати власні, як успіхи, так і невдачі, легко сприймає критику, його самооцінка, зазвичай, стійка і помірно висока. Завдяки хорошій комунікабельності сангвініки часто отримують позитивний зворотній зв'язок, що підтримує їхню самооцінку на стабільному рівні, а оптимізм і впевненість у майбутньому дозволяє дивитися на себе і на життя позитивно, що відображається у адекватній, стабільній самооцінці [42, с.98].

Імпульсивний, енергійний, рішучий, емоційний холерик, як правило, характеризується нестійкою і суперечливою самооцінкою. Через вибуховість і

сильні емоційні реакції самооцінка таких людей коливається залежно від ситуації: після успіху – різко підвищується, після невдачі – знижується. Холерики часто переоцінюють свої сили, бажаючи довести власну спроможність, їх самооцінка часто залежить від результатів діяльності й визнання оточення. Висока емоційна реактивність робить їх вразливими до критики, навіть конструктивної, а прагнення домінувати може підсилювати самовпевненість і виявлятися у демонстративно високій самооцінці, яка іноді не відповідає реальному рівню здібностей. Корекція самооцінки юнаків із холеричним темпераментом потребує розвитку емоційного самоконтролю, навичок саморефлексії та вміння об'єктивно оцінювати свої дії [42, с.101].

Урівноважений, спокійний, неквапливий флегматик схильний до глибокої рефлексії часто має стабільну, адекватну самооцінку, не схильну до різких змін під впливом зовнішніх обставин чи емоцій. Такі люди рідко виявляють бурхливі емоції, але їм притаманні глибокі і стабільні внутрішні переживання. Флегматики реально оцінюють свої здібності, досягнення та недоліки, вони не завищують своїх можливостей, але і не применшують їх, не піддаються впливу думкам оточення, зберігаючи внутрішню незалежність. Психологи вважають самооцінку флегматиків однією з найстабільніших серед усіх типів темпераменту, означуючи її врівноваженою, адекватною та логічно обґрунтованою [42, с. 110].

Емоційно вразливий, тривожний меланхолік має ризик заниженої самооцінки, залежної від зовнішніх факторів. Меланхоліки часто недооцінюють себе, навіть у випадках успіху, вони схильні приписувати досягнення зовнішнім обставинам, а невдачі – власній неспроможності. У мисленні меланхоліка переважає негативна оцінка власних дій, зовнішності, здібностей, що формує невпевненість у собі, похвала чи критика глибоко впливають на його емоційний стан, тому самооцінка легко порушується негативним зовнішнім впливом. Самооцінка меланхоліка найчастіше є заниженою і нестійкою, тому важливими умовами її розвитку є позитивне

підкріплення, емоційна підтримка та поступове підвищення впевненості через власні успіхи [42, с. 122].

На розвиток самооцінки впливає характер особистості, як сукупність стійких рис, які визначають її поведінку та ставлення до навколишнього світу і людей. Характер формується протягом життя під впливом виховання, соціального середовища, досвіду і впливає на формування самооцінки. Такі риси характеру як упевненість у собі та самокритичність формують реалістичну, адекватну самооцінку, допомагають зберігати її стабільність. В той же час, низький рівень відповідальності, нарцисизм або домінантність можуть призводити до заниженої, нестійкої самооцінки або формувати завищену, неадекватну самооцінку, яка залежатиме від зовнішнього визнання [41]. Таким чином, темперамент визначає емоційно-поведінкові реакції, які впливають на динаміку самооцінки, тоді як характер – це основа для усвідомлення себе та оцінки своїх дій, що прямо впливає на її якість, тобто адекватність, стабільність та гнучкість. Адекватна самооцінка формується легше в особистостей з емоційною стабільністю, урівноваженістю, активною життєвою позицією, у тих людей, хто здатен об'єктивно оцінювати свої можливості.

До зовнішніх детермінант розвитку адекватної самооцінки старшокласників належить сімейне виховання, емоційна підтримка і адекватна оцінка дій юнацтва з боку батьків, адже соціальне визнання, підтримка, участь у колективній діяльності формують почуття цінності. Велике значення має шкільне середовище та педагогічний вплив, а також те, як суспільство оцінює «успіх», зовнішність, інтелект через інформаційний простір, який може як підсилювати впевненість, так і провокувати порівняння й невдоволення собою.

Таким чином, розвиток адекватної самооцінки в ранньому юнацькому віці – це процес взаємодії особистості з навколишнім світом. Позитивна підтримка, можливості для самореалізації, а також умови для вільного самовираження мають ключове значення. Розвиток адекватної самооцінки – це не лише запорука особистісного зростання осіб раннього юнацького віку, а й

фундаментальний чинник їх успішної інтеграції в соціальне та професійне життя, детермінанта самореалізації. Формування здорової, адекватної самооцінки є важливою умовою становлення зрілої самосвідомості, що, в свою чергу, сприяє психологічній стійкості, автономії та самореалізації особистості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми самооцінки в полі психологічних досліджень надав нам можливість сформулювати наступні висновки:

1. Активні соціально-політичні трансформації останніх років актуалізували проблему самореалізації особистості. Одним із ключових компонентів дефініції особистість є самосвідомість, як здатність людини свідомо розуміти себе, рефлексувати над власною особистістю, усвідомлювати свої потреби, цілі та цінності. Центральним елементом самосвідомості є самооцінка, як інтегральне уявлення людини про власну цінність.

2. Самооцінка – це важливий психологічний конструкт, який відображає ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власної особистості, здатність оцінити свої можливості, якості, поведінку й досягнення. Самооцінка є багатограним явищем, включає в себе когнітивний, емоційний, оціночний, регулятивний аспекти, виконує орієнтаційну, мотиваційну, регулятивну та захисну функції, характеризується рівнем, стійкістю, адекватністю.

3. Самооцінка – це не фіксована характеристика особистості, вона є динамічним явищем, розглядається як процес, що змінюється протягом життя людини під впливом різних чинників. Чинники розвитку самооцінки поділяють на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

4. Особливо вразливими до негативних тенденцій політичного, економічного та соціокультурного буття сьогодення є ранній юнацький вік. У цей період самооцінка набуває особливої ваги, адже саме через неї молодь осмислює власні можливості, досягнення та перспективи на шляху

самореалізації. Адекватна самооцінка виступає ключовою умовою ефективної самореалізації, оскільки допомагає юнакам та юначкам усвідомити свої сильні сторони, об'єктивно оцінити власні здібності та визначити реалістичні цілі.

5. Проблема самооцінки є однією з найбільш значущих і багатограних, займає поштивне місце серед нагальних питань психологічної науки і її розвиток слід розглядати як невідкладний імператив. Самооцінка є психологічною основою самореалізації юнацтва, формування стабільної, позитивної, реалістичної самооцінки є генеральною умовою успішної самореалізації юнаків та юначок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Опис процедури та методів дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей самооцінки старшокласників (здобувачів освіти рівня 11-х класів) як чинника самореалізації особистості. Основний акцент у дослідженні стоїть на визначенні рівня та структури самооцінки старшокласників, встановленні взаємозв'язків між самооцінкою та мотиваційно-ціннісними установками, а також відслідковуванням впливу самооцінки на самовизначення та особистісне становлення напередодні переходу від шкільного до дорослого життя.

До переліку завдань емпіричного дослідження відносяться наступні:

- 1) Визначення рівня самооцінки учнів 11-х класів, включаючи аналіз її когнітивних, емоційних та поведінкових складових;
- 2) Оцінка рівня самореалізації старшокласників у різних її проявах, зокрема, ціннісних орієнтаціях, мотивації досягнень, професійних інтенціях та саморозвивальних прагненнях;
- 3) Встановлення кореляцій та причинно-наслідкових зв'язків між показниками самооцінки та компонентами особистісної самореалізації, зокрема виявлення вікових, гендерних та соціально-психологічних особливостей розвитку самооцінки у випускників;
- 4) Розробка корекційно-розвивальної програми для формування позитивної самооцінки старшокласників як чинника самореалізації особистості.

Експериментальна база дослідження була представлена двома закладами загальної середньої освіти м. Кривого Рогу (Криворізький ліцей № 4, Криворізький ліцей № 129). Респондентами виступили учні 11-х класів цих закладів освіти. Саме цей віковий період вирізняється інтенсивними процесами особистісного самовизначення, формуванням професійних планів та ціннісно-

сенсових орієнтирів. Старшокласники є особливо чутливими до оцінок з боку оточення, вимог освітнього середовища та перспектив майбутнього життєвого шляху, що робить їх самооцінку динамічною та важливою у контексті самореалізації. Загальна вибірка дослідження була представлена 48 старшокласниками. З них рандомно було сформовано дві групи: контрольна та експериментальна.

Проведене емпіричне дослідження передбачало дотримання етичних принципів: отримання поінформованої згоди від учасників та їхніх батьків, гарантування анонімності та конфіденційності персональних даних, забезпечення добровільної участі та психологічного комфорту респондентів. Організаційно дослідження було узгоджено з адміністрацією задіяних закладів освіти.

Зібрані статистичні дані були піддані кількісній та якісній обробці. Використання статистичних методів (кореляційний аналіз Пірсона) дозволив виявити закономірності та тенденції у розвитку самооцінки та особистісної самореалізації. Інтерпретація результатів сприяла розумінню значущості самооцінки як чинника формування життєвих орієнтирів, професійних намірів, стратегії поведінки та загальної успішної самореалізації старшокласників.

До батареї діагностичних методик було включено: 1) Опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будассі [78]; 2) Методику діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн [23]; 3) Тест-опитувальник для вимірювання потреби в досягненнях (Ю. Орлова) [76].

На першому етапі діагностичного дослідження респондентам був запропонований опитувальник дослідження самооцінки особистості С. Будассі (модифікована версія для юнаків). Методика призначена для виявлення рівня самооцінки особистості у сфері міжособистісних стосунків, поведінки, діяльності та почуттів. Вона побудована на ідеї порівняння людиною власних «Я-реальних» якостей із «Я-ідеальними», котрі на її думку відповідають найкращому уявленню про позитивні риси особистості. Учасникам пропонуються чотири набори характеристик, що стосуються різних сфер їх

активності: міжособистісних стосунків, спілкування, власної поведінки та емоційно-почуттєвого життя. Респонденти отримують аркуш паперу й ручку та працюють з кожним блоком по черзі, виписуючи спочатку ті якості, які вважають в собі реальними, а потім ті, які належать до їх уявлення про ідеал [78].

У процесі виконання завдань методики учасники дотримуються інструкції, згідно з якою слід зосередитися на власних уподобаннях, не намагаючись пристосовуватися до зовнішніх оцінок чи загальноприйнятих норм. Респонденти відповідають на запитання: «Які риси я дійсно маю зараз?» та «Які риси особистості я вважаю ідеальними й хочу в собі розвивати?». Оскільки особа нерідко схильна спиратися на суб'єктивні враження про себе й інших, наголошується, що кожен учасник може мати власне бачення ідеалу, відмінне від усталених стандартів. Таке порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним» допомагає виокремити сфери, в яких людина або задоволена собою, або прагне змін і вдосконалення [78].

Після завершення основної частини завдання дослідник підраховує, скільки реальних якостей (Р) і скільки ідеальних (І) було зазначено, а далі обчислює відсоткове відношення $\Pi = (P / I) * 100\%$. Показник співставляють з психодіагностичною шкалою, де передбачено різні межі результатів для чоловіків і жінок, включно з неадекватно низькою та неадекватно високою самооцінкою. При низькому значенні Π людина схильна суттєво недооцінювати себе, а при високому – переоцінювати власні можливості. Середній або вище середнього рівень за шкалою свідчить про більш збалансовану, оптимальну самооцінку, котра дає змогу реально оцінювати свої досягнення, визнавати прогалини та перспективи зростання.

Залежно від отриманих показників робиться висновок щодо адекватності (оптимальності) чи неоптимальності (завищення або заниження) самооцінки. Неадекватно завищена самооцінка може призвести до ігнорування власних помилок та відкидання об'єктивної критики, ускладнюючи міжособистісні стосунки й породжуючи конфлікти через нездатність враховувати точки зору

інших. Занижена самооцінка, навпаки, супроводжується невпевненістю, зниженими домаганнями та хронічним самокопанням. Оптимальна самооцінка – від середнього до високого адекватного рівня – створює підґрунтя для гармонійного спілкування, конструктивної діяльності, ефективного самоуправління та саморозвитку, оскільки людина здатна об'єктивно оцінювати свої сильні й слабкі сторони, розуміючи при цьому перспективи власного вдосконалення [78].

Другою задіяною у емпіричному дослідженні методикою була методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн. Дана методика спрямована на вивчення того, як людина оцінює власні якості, зокрема здоров'я, інтелект, характер і упевненість у собі. Ідея цього підходу походить від робіт Т. Дембо (1962), яка запропонувала досліджувати самооцінку за допомогою шкали «упевненості у собі», а С. Рубінштейн доповнила перелік шкал, увівши у дослідження самооцінки здоров'я, розум та характер. У класичному варіанті методики досліджуваному пропонують вертикальні або сходинкові шкали і просять позначити на них власне місце. Верхня точка такої шкали символізує, наприклад, «найздоровіших», «найрозумніших», «з прекрасним характером» або «упевнених у собі» людей, а нижня, відповідно, «найбільш хворих», «найдурніших», «з важким характером» або «невпевнених у собі». Учасник, визначаючи свою позицію, фактично виявляє рівень самооцінки, а подальша бесіда дозволяє глибше зрозуміти його мотиви, уявлення про різні аспекти власного «Я» та особистісні орієнтири [23].

Змістовну цінність методу становлять не тільки кількісні показники (номер сходинки чи висота позначки), а й аналіз того, як і чому досліджуваний обрав саме таке місце на шкалі. У ході обговорення з'ясовують, кого випробуваний вважає «здоровим», «розумним», «з прекрасним характером» чи «впевненим», а також як він пояснює феномени «хвороби», «дурості», «поганого характеру», «невпевненості». Слід зауважити, що люди з усталеним і відносно адекватним рівнем самооцінки зазвичай уникають крайнощів і розміщують себе поближче до середини шкали, обираючи значення «більш-менш здоровий», «середнього

розуму», «із звичайним характером» тощо. Утім, якщо досліджуваний схильний ставити себе на найвищі або найнижчі щаблі, це може свідчити про нестійкість самооцінки, занижену або завищену оцінку своїх якостей і, відповідно, про певні труднощі психоемоційного чи особистісного характеру. Така поведінка може вказувати на особливості перебігу психічних станів або просто на недостатню зрілість і критичність мислення [23].

У роботі з дітьми методика Дембо-Рубінштейн часто модифікується, аби забезпечити наочність та ігровий формат дослідження. Замість абстрактних вертикальних ліній можуть використовуватися так звані «сходишки самооцінок», які візуально й образно ілюструють, на якому «щаблі» здоров'я, розуму, характеру чи упевненості себе бачить дитина. Щоб допомогти учневі зрозуміти інструкцію, нерідко спочатку пропонують розмістити себе на «сходишці зросту» серед однолітків і лише потім переходять до оцінки складніших понять. У подальшій бесіді з'ясовують, як саме учень розуміє вибрані категорії (здоров'я, розум, характер, упевненість у собі), чого йому, на власну думку, бракує, щоб «піднятися вище» та чи може він критично оцінити себе й інших. Усе це допомагає глибше вивчити самооцінку, ціннісні орієнтації та особливості самосприйняття дитини, а також слугує основою для подальших психолого-педагогічних заходів.

До батареї діагностичних методик було включено тест-опитувальник для вимірювання потреби в досягненнях (Ю. Орлова), який вимірює ступінь прагнення людини досягати кращих результатів, перевершувати власні попередні здобутки та отримувати задоволення від успіху. Відмітимо, що цей рівень мотивації є одним із ключових чинників самореалізації особистості. Ця методика корисна для нашого емпіричного дослідження, оскільки дає змогу швидко й надійно оцінити орієнтацію на успіх у масових обстеженнях. Завдяки високій валідності й простоті в застосуванні, тест вдало доповнює комплексну батарею методичних інструментів для вивчення розвитку самооцінки старшокласників [76].

За основу даного опитувальника взято уявлення, що потреба в досягненні полягає в бажанні перевершити вже існуючий рівень виконання завдань і отримати задоволення від самих результатів. Така внутрішня мотивація підживлює наполегливість людини, здатність завершувати розпочате, долати перешкоди та прагнути робити будь-яку справу більш ефективно. В сучасній психології існує чимало лабораторних і клінічних методів діагностики потреб особистості, однак їх складно застосовувати під час масштабних досліджень. Тому було вирішено створити тест, що ґрунтується на вербальному відображенні установок і домінуючих потреб.

Первинний перелік пунктів тесту формувався з висловлювань, у яких побічно проявлялися індивідуальні особливості, пов'язані з орієнтацією на досягнення. Зрештою відібрали 22 пункти, які найточніше розрізняли людей із високим та низьким рівнем цього прагнення. Бісеріальний коефіцієнт кореляції (0,86) підтвердив високу валідність методики і продемонстрував її придатність для виявлення рівня потреби в досягненні. Загальна мета даного тесту полягає у тому, щоб визначити, наскільки сильною є потреба людини в досягненнях, що безпосередньо пересікається з тематикою нашого емпіричного дослідження [76].

Отже, емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку самооцінки старшокласників як чинника самореалізації особистості було сплановано з урахуванням основних психологічних принципів і вимог до подібного виду наукових досліджень. Задіяні на діагностичному етапі методики (опис яких подано вище) є валідними і перевіреними у широкій психологічній практиці.

2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження

Інтерпретаційний етап роботи зі статистичними даними передбачав аналіз результатів первинної діагностики респондентів по визначеним на початку дослідження психодіагностичним методикам. Першою з таких методик був опитувальник дослідження самооцінки особистості С. Будассі в модифікованому

варіанті для раннього юнацького віку. Статистичні дані представлені на рис. 2.2.1.

Результати діагностики показали наявність всіх трьох рівнів самооцінки у задіяних у дослідженні старшокласників. Загалом, у 10 респондентів (20,8 %) встановлено завищений рівень самооцінки, що може вказувати на переоцінку власних можливостей та сприяти формуванню неадекватного образу «Я». У 14 (29,2 %) опитаних виявлено занижений рівень самооцінки, який часто є чинником заниженої віри у власні сили і може заважати повноцінній особистісній самореалізації. Найбільша частка випробуваних, а саме 24 особи (50 %), продемонстрували оптимальний рівень самооцінки, що зазвичай корелює з адекватним ставленням до себе і сприяє гармонійному розвитку особистості.

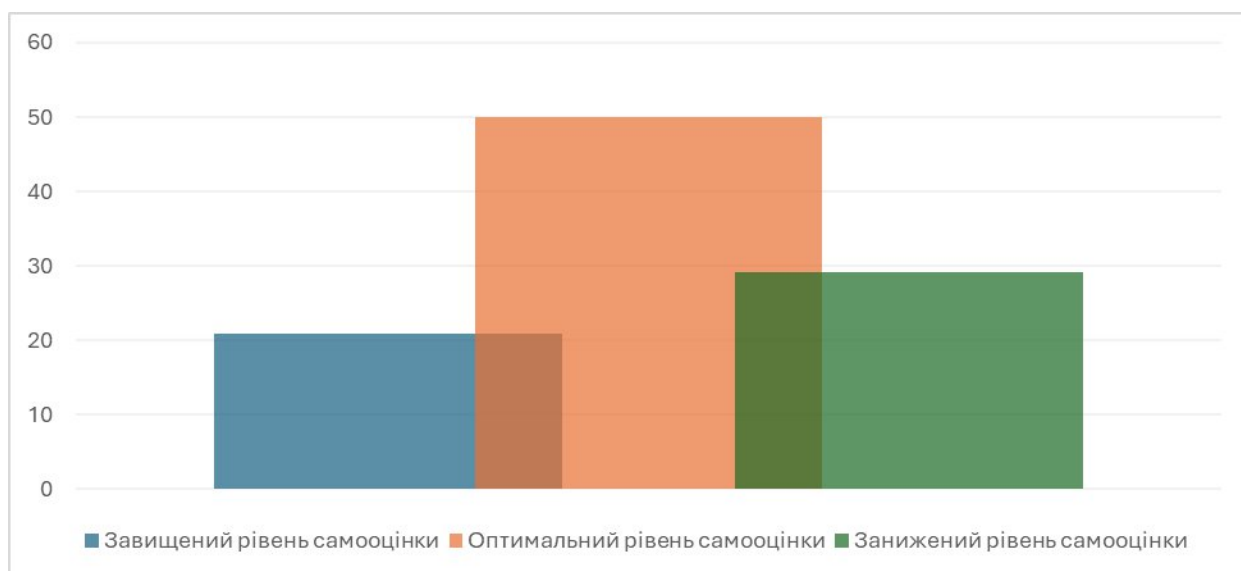


Рис. 2.2.1. Рівні самооцінки старшокласників за методикою С. Будассі

Відмітимо, що ранньому юнацькому віці формування самооцінки відбувається під впливом комплексу чинників, зокрема інтенсивних фізіологічних змін, розширення міжособистісної взаємодії та становлення нових соціальних ролей. Виявлене у дослідженні розмаїття рівнів самооцінки (завищеної, заниженої та оптимальної) відображає складність цього перехідного періоду, коли юнаки та юначки нерідко зазнають коливань у самосприйнятті через нестійкість емоційної сфери та зміни в системі ціннісних орієнтацій. Зокрема, завищена самооцінка може свідчити про прагнення компенсувати внутрішню невпевненість або відповідати очікуванням оточення, тоді як

занижена самооцінка часто посилюється труднощами в самоідентифікації та схильністю до зовнішніх оцінок.

Водночас половина учнів, які продемонстрували оптимальний рівень самооцінки, підтверджують тезу про наявність у частини старшокласників достатньо стійкого та адекватного образу «Я», що є важливою передумовою успішного особистісного становлення. Отримані показники вказують на наявність певного діапазону між надмірною впевненістю в собі й недостатнім рівнем самоприйняття, що робить проблему корекційного впливу та підтримки учнів з відхиленнями у самооцінці особливо актуальною.

Більш детальний аналіз по групах показав, що в експериментальній групі ($n = 24$) домінує оптимальний рівень самооцінки (12 осіб, 50 %), що засвідчує адекватне ставлення до власних здібностей та можливостей у половини учасників. Водночас, у 5 учнів (20,8 %) зафіксовано завищений рівень самооцінки, що може свідчити про певну переоцінку власного потенціалу і вимагати додаткового корекційного впливу в рамках експериментальної програми. При цьому 7 респондентів (29,2 %) демонструють занижену самооцінку, що потенційно ускладнює процес саморозвитку й самореалізації і свідчить про потребу в спеціалізованій психолого-педагогічній допомозі.

Для порівняння, у контрольній групі ($n = 24$) спостерігається такий самий розподіл показників: 12 осіб (50 %) мають оптимальний рівень самооцінки, тоді як у 5 учнів (20,8 %) самооцінка є завищеною, а у семи (29,2 %) – заниженою. Виявлена ідентичність даних свідчить про збалансованість вибірки до початку цілеспрямованих корекційних заходів, що дозволяє об'єктивно порівнювати ефективність програми в експериментальній групі з аналогічною за показниками контрольною групою.

На другому етапі інтерпретації даних діагностичних методик було порівняно результати опитувальника С. Будассі і методики діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн. Загалом виявлено, що респонденти з високим або заниженим рівнем самооцінки за опитувальником С. Будассі, як правило, розміщували себе на верхніх чи нижніх сходинках відповідних шкал за

методикою Дембо–Рубінштейн (наприклад, «здоров'я», «розум», «упевненість у собі»), демонструючи схильність або до переоцінки власних можливостей, або до заниження власної значущості. Натомість учні з оптимальним рівнем самооцінки за С. Будассі найчастіше обирали 4-6-ті сходинки, що свідчить про більш виважене і збалансоване ставлення до себе. За попереднім кореляційним аналізом ($r = 0,63$; $p < 0,05$) встановлено достовірний зв'язок між загальними показниками самооцінки за двома методиками: чим адекватніший рівень самооцінки в межах опитувальника С. Будассі, тим ближчими до «середніх» були оцінки респондентів за шкалами здоров'я, розуму, характеру та упевненості у собі в методиці Дембо-Рубінштейн. Це підтверджує взаємодоповнюваність застосованих підходів і дає підстави вважати, що узгоджені результати тестів можуть слугувати надійним показником реального рівня самоприйняття та психоемоційного благополуччя учня.

За методикою Дембо-Рубінштейн було виокремлено чотири шкали для оцінювання власних якостей: «здоров'я», «розум», «характер» і «упевненість у собі». Кожна із цих шкал аналізувалася за трьома індикативними зонами: «високі» сходинки (7-9), «середні» (4-6) та «низькі» (1-3). Загальний обсяг вибірки становив 48 осіб ($N = 48$).

На шкалі «Здоров'я» на високих сходинках (7-9) себе розмістили 10 респондентів, що становить 20,8 % від загальної кількості. У середній зоні (4-6) опинилися 26 осіб, або 54,2 %. На нижніх сходинках (1-3) відзначили себе 12 учнів (25%). Аналогічно на шкалі «Розум» високі показники (7–9) засвідчили 9 респондентів (18,8 %), середні (4-6) – 28 осіб (58,3 %), а низькі (1-3) – 11 (22,9 %).

За показниками «характеру» на верхні позиції (7-9) себе поставили 8 учнів (16,7%), у середній зоні (4-6) опинилися 25 респондентів (52,1%), а на нижніх сходинках (1-3) – 15 (31,2%). На шкалі «упевненість у собі» найвищі щаблі (7-9) обрали 10 респондентів (20,8%), середні (4-6) – 27 осіб (56,2%), а нижні (1-3) – 11 (22,9%).

Загалом простежується переважання середніх показників на всіх шкалах, що свідчить про схильність більшості учнів до помірно-адекватної оцінки власних можливостей. Високі та низькі позиції за всіма критеріями обрали від 16,7 % до 31,2 % респондентів, що може бути показником як завищеної, так і заниженої самооцінки. Така структурна картина цілком узгоджується з результатами опитувальника С. Будассі, у якому більшість респондентів продемонстрували оптимальний рівень самооцінки, тоді як решта виявили певні крайнощі у ставленні до власних ресурсів і здібностей.

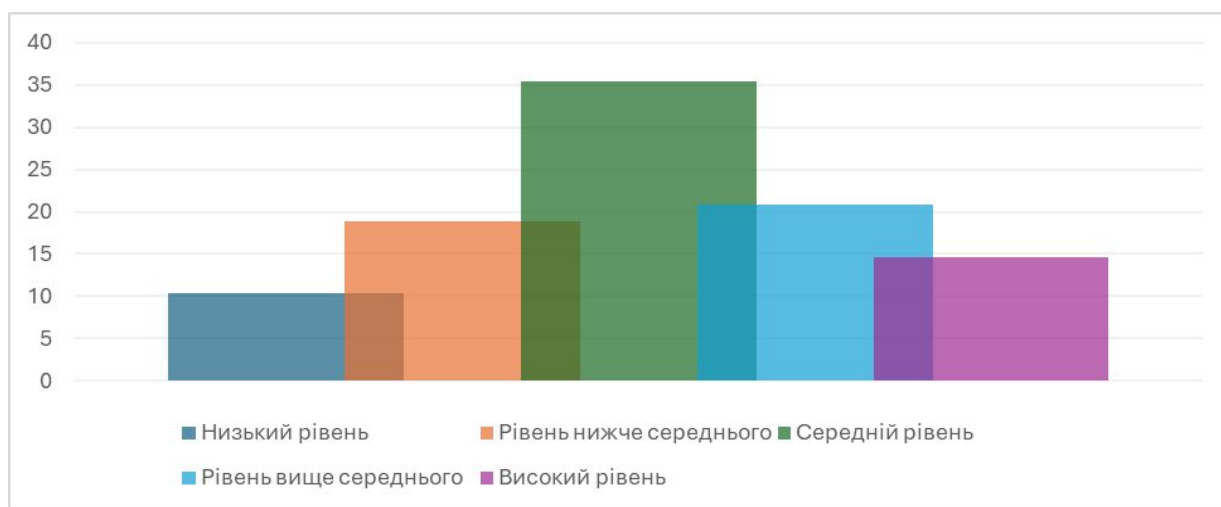


Рис. 2.2.2. Вираженість рівнів потреби у досягненнях на загальній вибірці респондентів

Результати діагностики за тестом-опитувальником для вимірювання потреби в досягненнях (Ю. Орлова) дали можливість визначити рівні, які відповідають розвитку старшокласників на момент проведення емпіричного дослідження. Дані отримані на загальній вибірці респондентів показали, що у межах цієї вибірки 10,4 % учнів мають низькі показники потреби в досягненні, 18,8 % - показники нижчі від середнього, 35,4% - середні, 20,8% - вищі від середнього, і лише 14,6 % продемонстрували високий рівень мотивації досягнення.

Одержані статистичні дані свідчать про те, що більшість респондентів (понад половина) характеризується середнім та підвищеним рівнем спрямованості на досягнення успіху. Це вказує на наявність у більшості старшокласників стійкої внутрішньої потреби поліпшувати власні результати,

долати труднощі й прагнути вищих показників у різних сферах діяльності. Водночас близько третини учнів має низький або нижчий за середній рівень потреби в досягненні, що може свідчити про менш виражену орієнтацію на результат і потребує додаткової уваги з боку психологів та педагогів.

Виявлений розподіл рівнів потреби в досягненні тісно пов'язаний із загальною самооцінкою старшокласників. Учні з високою потребою та мотивацією на рівні вище середньої, як правило, мають більш позитивний образ «Я», адже відчуття успіху, навіть у незначних справах, сприяє формуванню стійкого відчуття власної компетентності. Натомість респонденти з низькою потребою в досягненні частіше демонструють нестабільну або знижену самооцінку через недостатню впевненість у власних силах та побоювання невдачі, що підтвердили результати кореляційного аналізу.

Більш детальний аналіз отриманих результатів був проведений в межах двох груп (експериментальної і контрольної). Зокрема, в експериментальній групі було виявлено, що 8,3 % старшокласників мають низький рівень потреби в досягненні, 16,7 % – нижчий за середній, 33,3 % – середній, 25,0 % – вищий за середній, а 16,7% демонструють високий рівень мотивації. Така структура свідчить про помірно підвищену орієнтацію на досягнення більшості старшокласників у цій групі, що загалом може сприяти формуванню впевненої самооцінки та успішному розв'язанню навчальних і особистісних завдань.

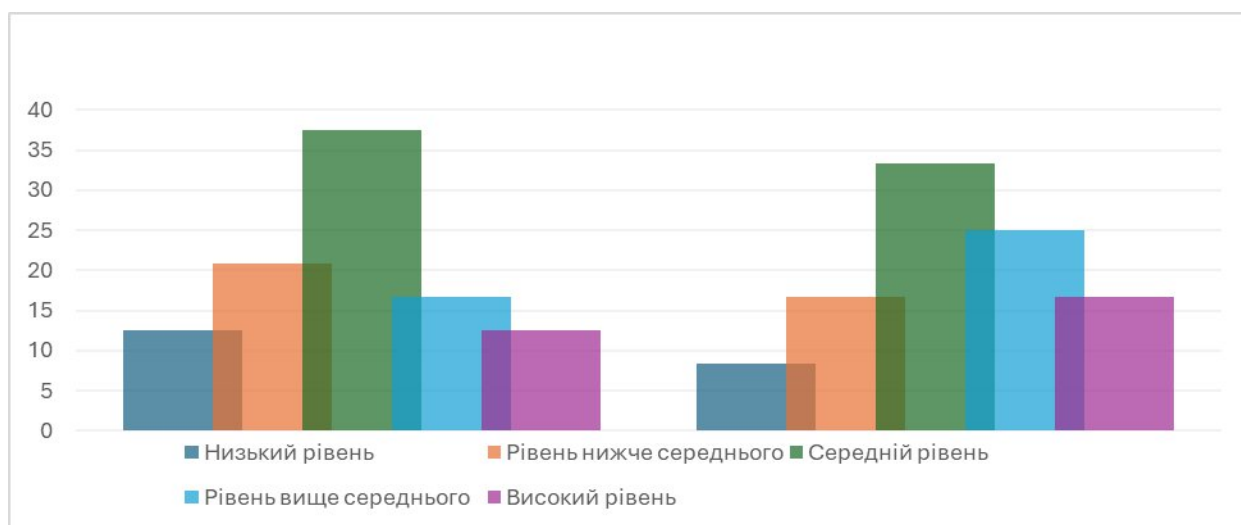


Рис. 2.2.3. Порівняльний аналіз результатів за тестом Ю. Орлова по двом групам респондентів (контрольній і експериментальній)

У контрольній групі було відмічено, що 12,5 % респондентів виявили низький рівень потреби в досягненні, 20,8% – нижчий за середній, 37,5% – середній, 16,7% – вищий за середній і 12,5% – високий рівень. Порівняно з експериментальною групою, тут спостерігається трохи більше учнів із середніми або нижчими показниками мотивації, що може вказувати на менш яскраво виражений інтерес до перевершення власних результатів і досягнення поставлених цілей. Однак, у цілому, ці дані різняться тільки частково і можуть бути прийнятими для порівняльного аналізу при проведенні корекційної роботи.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки старшокласників та їхньою мотивацією до досягнення цілей був проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Застосування цього методу дозволило кількісно оцінити силу та напрямок зв'язку між основними психодіагностичними показниками, які були отримані через статистичні дані на діагностичному етапі дослідження.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого прямого кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки (за методикою С. Будассі) та потребою в досягненні (за методикою Ю. Орлова). Зокрема, коефіцієнт кореляції $r = 0,59$ ($p < 0,05$) вказує на помірний позитивний зв'язок, що свідчить про те, що зі зростанням рівня мотивації досягнення підвищується і рівень адекватної самооцінки учнів. Це може вказувати на те, що внутрішня мотивація до самореалізації є тісно пов'язаною із впевненістю у власних силах, здатністю приймати себе та формувати стабільний позитивний образ «Я».

У результаті поглибленого кореляційного аналізу було зафіксовано ще ряд статистично значимих зв'язків між різними шкалами задіяними у дослідженні методик. Зокрема, зворотній кореляційний зв'язок було відмічено між показниками заниженої самооцінки та орієнтацією на успіх ($r = -0,51$ при $p < 0,05$), тобто чим нижча самооцінка, тим слабше виражена мотивація до подолання труднощів і досягнення результату. Було зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки за шкалою «упевненість у собі» (за методикою Дембо-Рубінштейн) та рівнем потреби в досягненнях ($r = 0,47$ при p

$< 0,05$), що свідчить, що відчуття задоволеності життям супроводжується прагненням до розвитку та самореалізації.

У цілому, зафіксовані статистичні дані у поєднанні з результатами кореляційного аналізу підтверджують, що у респондентів із високими показниками потреби в досягненні зазвичай формується впевненіша самооцінка, оскільки успішне розв'язання навіть дрібних завдань підсилює відчуття компетентності. Натомість учні з нижчими балами частіше демонструють непевність і нестабільну самооцінку, пов'язану зі схильністю уникати викликів чи побоюваннями щодо можливих невдач.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості розвитку самооцінки старшокласників як важливого чинника їхньої самореалізації та окреслити основні напрями психолого-педагогічної підтримки учнів цього вікового періоду.

У результаті діагностичного етапу дослідження було підтверджено, що самооцінка старшокласників має нерівномірний характер і варіюється від заниженої до завищеної, хоча домінуючим є оптимальний рівень (50 % респондентів), що вказує на здатність частини здобувачів освіти адекватно сприймати себе та свої можливості. Водночас наявність 29,2 % учнів із заниженою самооцінкою та 20,8 % – із завищеною самооцінкою засвідчує, що цей параметр у частини респондентів сформований на недостатньому рівні.

Результати дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн підтвердили дані опитувальника С. Будассі, що учні з нестійкою самооцінкою частіше схильні оцінювати себе або занадто критично, або ж ідеалізовано. Найбільш часто респонденти обирали середні значення на шкалах «здоров'я», «розум», «характер» і «упевненість у собі», що свідчить про загальну тенденцію до помірної самооцінки, але також виявилось значне число крайніх оцінок. Було виявлено достовірний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем

потреби в досягненні ($r = 0,63$; $p < 0,05$), це засвідчує, що чим більш адекватною є самооцінка старшокласників, тим вищим є рівень мотивації до самореалізації. Водночас респонденти з заниженою самооцінкою демонструють нижчі рівні потреби в досягненні, що ускладнює процес їх особистісного розвитку.

Статистичний аналіз показав, що для більшості старшокласників характерним є середній (35,4 %) або вищий за середній і високий (разом 35,4 %) рівні потреби в досягненні, що вказує на потенційно високий мотиваційний ресурс для самореалізації. Проте близько 30 % учнів виявили знижений рівень досягнень, що є показовим для нашого дослідження. Проведене порівняння між експериментальною та контрольною групами показало збалансованість вибірки до початку корекційної роботи, що дає змогу об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми в наступному етапі дослідження.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Опис мети, структури та змісту корекційно-розвивальної програми

Метою розробленої корекційно-розвивальної програми є розвиток адекватної, стійкої та позитивної самооцінки старшокласників як основи їх особистісної самореалізації в умовах завершення шкільного навчання та підготовки до дорослого життя.

Програма передбачає активізацію внутрішніх психологічних ресурсів учнів, розвиток здатності до саморефлексії, самоприйняття, адекватної самооцінки власних можливостей і результатів діяльності, а також формування мотиваційної готовності до досягнення особистісно значущих цілей. Стрижнем програми є ідея, що самооцінка є не тільки результатом, але й чинником саморозвитку, а її корекція повинна відбуватися через безпечний, підтримуючий досвід усвідомлення себе, власних ресурсів і особистих кордонів.

До основних завдань програми було віднесено наступні: 1) Допомогти учням усвідомити структуру власного «Я-образу», виявити зони впевненості й сумнівів; 2) Пропрацювати прийняття себе та підвищити рівень самоповаги учнів; 3) Розвинути навички рефлексії, самоаналізу та самоусвідомлення; 4) Сформувати позитивну мотивацію до досягнень і впевненість у власних силах; 5) Поліпшити комунікативні компетентності та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням.

Структура програми включає 8 тематичних занять тривалістю 90 хвилин кожне, що проводяться 1-2 рази на тиждень протягом 1 місяця. Формат занять – групова робота (учні експериментальної групи) у супроводі практичного

психолога. Програма поєднує елементи тренінгу, арт-терапії, психогімнастики, коучингових технік та індивідуальних рефлексивних вправ.

Опис програми

1. Вступний блок (1 заняття)

Мета: встановити довірливий контакт, знизити тривожність, ознайомити з метою програми.

- Знайомство, вправи на розслаблення і групову згуртованість.
- Обговорення очікувань.
- Створення правил безпечного простору.
- Вправа «Дерево моїх сильних сторін» – первинна діагностика ресурсів.

2. Діагностично-аналітичний блок (2 заняття)

Мета: активізувати саморефлексію, виявити установки, які формують самооцінку.

- Вправа «Дзеркало» – робота з образом «Я».
- Техніка «Карта мого життя» – виявлення джерел впевненості та сумнівів.
- Групові обговорення щодо впливу зовнішніх оцінок.
- Арт-вправа «Я очима інших – Я очима себе».

3. Корекційно-розвивальний блок (3 заняття)

Мета: формування позитивної самооцінки, розвиток впевненості у собі, мотивації до досягнення.

- Тренінг «Я можу» – фокус на досягненнях, підтримка самоусвідомлення.
- Вправа «Мій внутрішній критик – мій внутрішній союзник».
- Робота з переконаннями: техніка «переписування» обмежувальних установок.
- Казкотерапія або історія успіху (створення метафоричних оповідань про себе).

4. Узагальнюючо-рефлексивний блок (2 заняття)

Мета: закріплення результатів, формування індивідуального плану розвитку.

- Вправа «Мій новий образ Я».

- Створення «Колеса самореалізації» – оцінка прогресу.
- Планування майбутніх кроків: техніка «Маленькі перемоги».
- Підсумкова рефлексія, зворотний зв'язок, символічне прощання.

Усі заняття в рамках роботи корекційно-розвивальної програми супроводжувались рефлексивними обговореннями, що дозволило учасникам усвідомити зміни у власному сприйнятті себе та свого потенціалу.

У процесі роботи були реалізовані основні очікувані результати від програми: 1) Підвищення рівня адекватної самооцінки респондентів; 2) Формування позитивного «Я-образу»; 3) Розвиток впевненості у власних силах; 4) Зростання мотивації до самореалізації; 5) Зниження проявів внутрішньої критики та емоційної нестабільності.

Таким чином, розроблена корекційно-розвивальна програма була успішно реалізована в рамках свого спрямування на підтримку процесу становлення зрілої самооцінки старшокласників експериментальної групи як ключового чинника успішної самореалізації особистості старшокласника, забезпечуючи психолого-педагогічні умови для усвідомленого й впевненого входження у доросле життя.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

При повторній діагностиці було зафіксовано різницю у показниках контрольної та експериментальної групи по всім використаним у дослідженні методикам. Зокрема, за опитувальником дослідження самооцінки особистості С. Будассі після впровадження корекційно-розвивальної програми в експериментальній групі (n= 24) відбулися помітні позитивні зрушення в рівнях самооцінки (рис. 3.2.1.).

Кількість респондентів із завищеним рівнем самооцінки зменшилася з 5 (20,8 %) до 3 осіб (12,5 %), що може свідчити про гармонізацію самосприйняття та більш адекватне оцінювання власних можливостей. Показник заниженої самооцінки знизився з 7 (29,2 %) до 4 осіб (16,7 %), що вказує на підвищення

впевненості учнів у собі й усвідомлення ними власних ресурсів. Водночас кількість респондентів з оптимальним рівнем самооцінки зросла з 12 (50 %) до 17 (70,8 %), що свідчить про позитивний вплив корекційно-розвивальних заходів та формування більш стійкого й адекватного образу «Я». Отримані зміни підтверджують ефективність проведеної програми і виокремлюють перспективи для її подальшого застосування у роботі з учнями раннього юнацького віку. При цьому, результати діагностики у контрольній групі респондентів не показали наявності серйозних змін при повторній діагностиці в порівнянні з первинним зрізом даних.

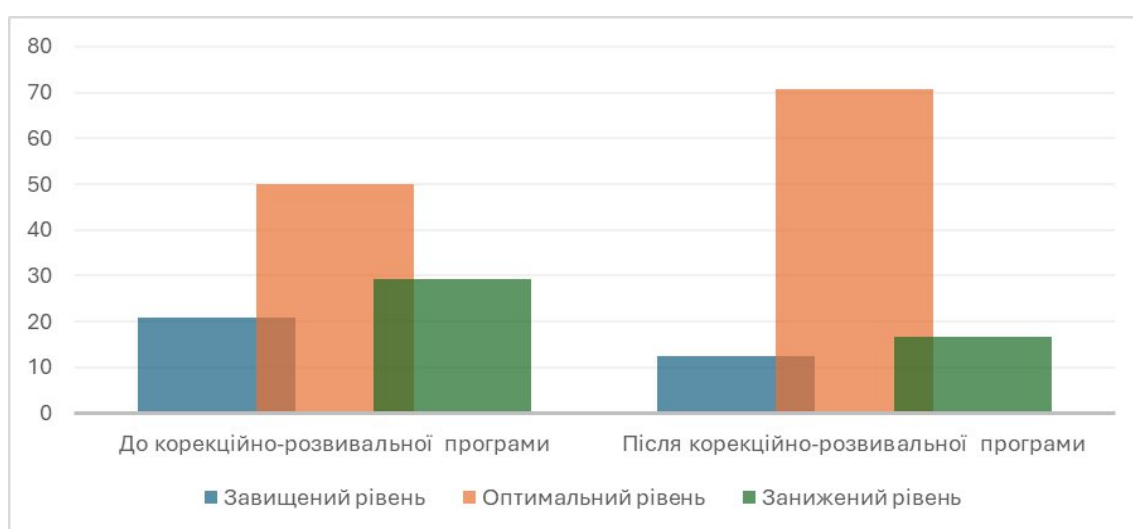


Рис. 3.2.1. Порівняльна оцінка рівнів самооцінки старшокласників за методикою С. Будассі до та після корекційного втручання в експериментальній групі

Результати повторної діагностики за тестом-опитувальником для вимірювання потреби в досягненнях (Ю. Орлова) показали наявність позитивної динаміки серед респондентів експериментальної групи, у порівнянні з контрольною групою, де статистичні дані залишились практично незмінними.

Зокрема, кількість респондентів із низьким рівнем знизилася до 4,2 %, а з нижче середнього – до 12,5 %. Водночас, зросла частка респондентів із показниками вище середнього та високим рівнем потреби в досягненні (25,0 % та 25,0 % відповідно). Середній рівень демонструють 33,3% старшокласників (ці дані залишились статичними).

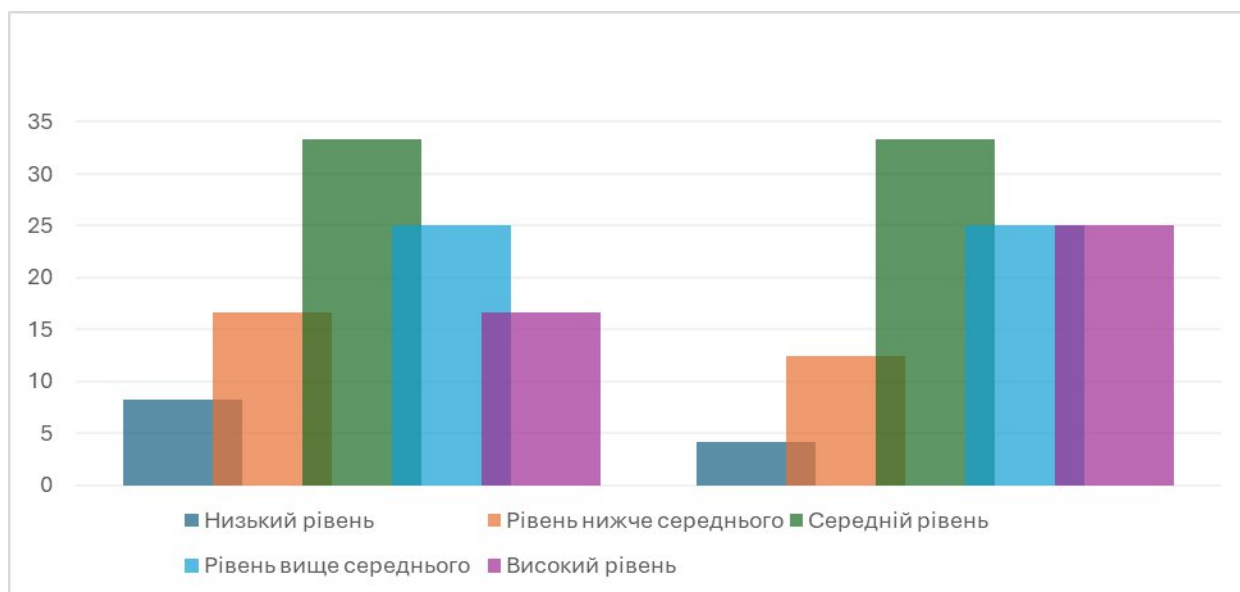


Рис. 3.2.2. Порівняльний аналіз результатів за тестом Ю. Орлова по двом групам респондентів (контрольній і експериментальній)

Зрушення у рівні потреби в досягненні після корекційно-розвивальної роботи свідчать про ефективність програми, спрямованої на розвиток самооцінки старшокласників. Зменшення частки учнів із низькими й нижче середнього показниками та водночас збільшення кількості респондентів із високим рівнем потреби в досягненні у межах експериментальної групи вказує на те, що підвищення впевненості в собі та усвідомлення власних можливостей позитивно позначилося на прагненні досягати вищих результатів.

Фокус корекційно-розвивальної програми на формуванні позитивної самооцінки забезпечив старшокласникам умови для актуалізації власних ресурсів і подолання страхів перед невдачею. Покращення у показниках мотивації досягнення вказує на зростання внутрішньої орієнтації на успіх, коли впевненість у власних силах стимулює подальший розвиток, закріплюючи позитивну динаміку й у ставленні до навчальної діяльності та життєвих перспектив загалом.

Отже, отримані результати повторної діагностики серед респондентів експериментальної групи свідчать про підвищення мотиваційної спрямованості учнів після цілеспрямованого психолого-педагогічного втручання. Зменшення кількості респондентів із низькими та нижчими від середнього показниками, а також збільшення частки тих, хто належить до групи «вище середнього» й

«високий» рівень, вказує на ефективність корекційного впливу та поступове формування більш стійкої, впевненої самооцінки в учнів.

Висновки до розділу 3

Розроблена корекційно-розвивальна програма базувалася на поєднанні психодіагностичного, тренінгового, арт-терапевтичного та коучингового підходів і була адаптована до вікових та психологічних особливостей учнів раннього юнацького віку.

Реалізація програми передбачала роботу в чотирьох послідовних блоках (вступному, аналітичному, корекційному та рефлексивному), які забезпечили поступовий перехід від усвідомлення особистих особливостей до формування більш зрілої, стабільної та ресурсної самооцінки. У процесі занять відбувалося активне включення учасників у рефлексію власного образу «Я», пошук внутрішніх опор, пропрацювання бар'єрів до самоприйняття та розвиток орієнтації на досягнення.

Повторна діагностика після завершення програми в експериментальній групі виявила суттєві позитивні зміни: 1) Зменшення кількості учнів із заниженою самооцінкою з 29,2 % до 16,7 %; 2) Зниження показника завищеної самооцінки з 20,8 % до 12,5 %; 3) Зростання частини респондентів з оптимальною самооцінкою з 50 % до 70,8 %.

Результати повторної діагностики засвідчили статистично значуще зростання рівня потреби в досягненні, зокрема кількість учнів з високим і рівнем вище середнього зросла до 50 %, що вказує на підвищення мотиваційної спрямованості, впевненості у власних силах та готовності до реалізації особистісних цілей. На відміну від цього, у контрольній групі таких змін не зафіксовано, що підтверджує ефективність саме корекційно-розвивального впливу.

Таким чином, реалізована програма підтвердила свою результативність як психолого-педагогічний інструменту, спрямованого на розвиток здорової,

стабільної самооцінки та підвищення мотивації до самореалізації в учнів раннього юнацького віку. Вона створила умови для глибшого самопізнання, формування позитивного образу «Я», розвитку відповідального ставлення до власних цілей та дій.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало нам змогу поглибити розуміння природи, структури та особливостей розвитку самооцінки особистості, зокрема в юнацькому віці, що, в свою чергу, дозволило нам окреслити наступні загальні висновки:

1. Самооцінка – це важливий психологічний конструкт, який відображає ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власної особистості, здатність оцінити свої можливості, якості, поведінку й досягнення. Самооцінка є багатограним явищем, включає в себе когнітивний, емоційний, оціночний, регулятивний аспекти, виконує орієнтаційну, мотиваційну, регулятивну та захисну функції, характеризується рівнем, стійкістю, адекватністю.

2. Самооцінка – це не фіксована характеристика особистості, вона є динамічним явищем, розглядається як процес, що змінюється протягом життя людини під впливом різних чинників. Чинники розвитку самооцінки поділяють на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

3. Особливо вразливими до негативних тенденцій політичного, економічного та соціокультурного буття сьогодення є ранній юнацький вік. У цей період самооцінка набуває особливої ваги, адже саме через неї молодь осмислює власні можливості, досягнення та перспективи на шляху самореалізації. Адекватна самооцінка виступає ключовою умовою ефективної самореалізації, оскільки допомагає юнакам та юначкам усвідомити свої сильні сторони, об'єктивно оцінити власні здібності та визначити реалістичні цілі.

4. Проблема самооцінки є однією з найбільш значущих і багатограних, займає поштивне місце серед нагальних питань психологічної науки і її розвиток слід розглядати як невідкладний імператив. Самооцінка є психологічною основою самореалізації юнацтва, формування стабільної, позитивної, реалістичної самооцінки є генеральною умовою успішної самореалізації юнаків та юначок.

5. У результаті проведеного емпіричного дослідження нами було встановлено, що самооцінка старшокласників є важливим чинником їхньої самореалізації. Результати діагностичного дослідження показали, що майже половина респондентів має занижену або завищену самооцінку, що свідчить про нестійкість цього феномена у представників данної вікової групи. У процесі кореляційного аналізу було виявлено значимий кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та потребою в досягненнях. Результати дослідження показали, що чим адекватніша самооцінка старшокласників, тим вищою є їх мотивація до самореалізації. Ці позиції лягли в основу розробки корекційно-розвивальної програми, яка була реалізована з респондентами експериментальної групи.

6. На останньому етапі емпіричного дослідження було реалізовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток адекватної та позитивної самооцінки старшокласників як чинника їх особистісної самореалізації. Програма охоплювала чотири блоки (вступний, аналітичний, корекційний та рефлексивний) і включала комплекс інтерактивних вправ, арт-методів та рефлексивних технік.

7. Результати повторної діагностики в експериментальній групі засвідчили позитивну динаміку, яка проявилась у зменшенні відсотку респондентів із заниженою та завищеною самооцінкою, при цьому збільшилася кількість учнів з оптимальним рівнем самосприйняття. Паралельно зафіксовано зростання рівня потреби в досягненнях, що свідчить про формування внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої програми та доцільність її повторного впровадження на схожих вибірках учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць /за наук. ред. Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. Вип. 7. С. 57-61.
2. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях // Perspectives of science and education. 2019. С. 465-470.
3. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості / Л. Є. Бегеза, А. В. Кайзерова. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. 2022. № 16. С. 170-174.
4. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. Київ: Либідь, 2001. 297 с.
5. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с.
6. Боришевський М. Й. Духовні цінності в становленні особистості-громадянина. Педагогіка і психологія, 1997. № 1. С. 144-150.
7. Бранден Н. Шість стовпів самооцінки. Харків: Промінь, 2018. 356 с.
8. Бучко Д. Л. Особливості розвитку самооцінки осіб юнацького віку. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спец. «053»-психологія. Чернівці. 2024. 55 с.
9. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. 2016. № 9.1 (36.1). September. С. 21-26.
10. Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. Психологія і суспільство, 2005. № 1. С. 46-63.
11. Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції. Психологія і суспільство, 2004. № 3. С. 82-91.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

13. Даценко О. А. Теоретичний аналіз самоорганізуючих дій в структурі життєтворчого потенціалу особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць /За наук. ред. Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2016. Вип. 6. С. 8-17.
14. Денисюк В. М. Психологічні умови розвитку адекватної самооцінки у підлітковому віці. Проблеми становлення і розвитку особистості в сучасному соціокультурному середовищі: зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. (20 березня 2014 р.). / Редкол.: Богатирьова Г. А. Кривий Ріг: КФ ЗНУ. 2014. С. 248-250.
15. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 166-172.
16. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 52-59.
17. Дригус М. Т. Концепція психічного розвитку Г. С. Костюка у парадигмі особистісної ефективності. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Вип. 9. С. 187-194.
18. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу, 2011. № 1. С. 16-20.
19. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник / Ред. Рада: В. М. Доній. Київ: ІЗМН, 1998. 360 с.
20. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2009. 143 с.
21. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність у житті / С. В. Зінченко, І. В. Швець, Р. В. Швець, Д. О. Леоненко // Learning the latest theories and methods, 2023. № 9. С. 379-381.

22. Зінченко Н., Булах І. Особливості психологічного аналізу само оцінювання образу «Я» підлітками в сучасних умовах. Науковий часопис Українського державного університету ім. М. П. Драгоманова Серія: Психологічні науки, 2025. Вип. 26 (71). С. 33-46.

23. Ісаєвич С. І. Психодіагностика: навчально-методичний комплекс. Ужгород, 2017. 55 с.

24. Калюжна І., Москальова А. С. Вплив самооцінки на професійне самовизначення старшокласників. Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали Міжнародної наук.-практ. конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених, 2021. С. 127-130.

25. Калашник О. В., Кашпур Ю. М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Переяслав: УГСП, 2022. Вип. 11. С. 105-109.

26. Коляда Н. В., Гутнік Р. Самооцінка у юнаків з різним рівнем конформності. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали X Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2023. С. 310-315.

27. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної наук.-практ. Інтернет конференції, 2021. Вип. 70. С. 199-201.

28. Казимірова А. С. Особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спец. «053»-психологія. Запоріжжя. 2024. 56 с.

29. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості. Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2010. № 1(39). С. 120-131.

30. Коваль О. М. Зв'язок самооцінки і самотності в юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Ніжин. 2023. 55 с.

31. Козерук Е. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2015. Вип. 124. С. 163-165.

32. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л. М. Проколієнко. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.

33. Корольчук М. С. Психодіагностика: навчальний посібник / В. М. Корольчук, В. І. Осьодло // Заг. ред. В. М. Корольчука. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2007. 400 с.

34. Кучер Г. Розвиток і становлення образу «Я» в юнацькому віці. Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка, 2005. № 7. С. 145-149.

35. Куценко М. О. Особливості самооцінки та соціометричного статусу молодших школярів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної наук.-практ. конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред.. колегія: А. М. Яцюк, Н.О. Олейник, В. В.Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 199-202.

36. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / Ред. Колегія Н. Софій, І. Єрмаков. Київ: Контекст, 2000. 336 с.

37. Лазебна В. Д. Психологічні чинники формування самооцінки особистості у юнацькому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спец. «053»-психологія. Київ. 2024.55с.

38. Левицька І. М. Вплив образу фізичного «Я» на само ставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений, 2017. № 3. С. 267-371.

39. Лебедева Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії. Наукові записки Вінницького державного педагогічного

університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія, 2018. № 53. С. 45-47.

40. Ліпкіна А. І. Самооцінка школяра. Київ: Освіта, 1996. 302 с.
41. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління, 2016. № 9. С. 61-69.
42. Мазяр О. В. Диференціальна психологія: модульний курс: навчальний посібник. Київ: Вид. дім «Кондор», 2017. 284 с.
43. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадигма життєтворення. Психологія і суспільство, 2006. № 4. С. 8-52.
44. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ, 2018. 273 с.
45. Мацевко Н. Феномен само ставлення у психології. Психологія особистості, 2010. № 1. С. 202-210.
46. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2020. Т. 4. С. 15-22.
47. Михайлишин У. Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. //The XXI International Scientific and Practical Conference « Scientists and methods of using modern technologies», May 30 – June 02, 2023, Melbourne, Australia. P. 390-393.
48. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості. Актуальні проблеми сучасної української психології: наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002, Вип. 22. С. 221-229.
49. Мудрик А. В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. Київ: Знання, 1979. 150 с.
50. Нетребко І. В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, 2019. Вип. 74. С. 51-54.

51. Орбан- Лембрик Л. Е. Життєва перспектива особистості: акмеологічний аспект аналізу: зб. наук. праць. Івано-Франківськ, Київ: Плай, 1996. Ч. 1. С. 14-25.
52. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки, 2020. № 12. С. 79-89.
53. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху: монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
54. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013. Вип. 5. С. 28-36.
55. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
56. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /за наук. ред. Н. О. Гончарової, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжної, В. А. Лавріненко, М. М. Мельничук [та ін.]; заг. ред. К. В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
57. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник, 2022. № 38. С. 70-73.
58. Розенберг М. Шкала самооцінки / пер. з англ., адаптація й методичні коментарі О. Л. Музики Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. 14 с.
59. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Дрогобич: «Відродження», 2001. 287 с.
60. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія, Київ: ВЦ «Академія», 2016. 288 с.

61. Салогор О. І. Особливості самооцінки осіб жіночої і чоловічої статі. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спец. «053»-психологія. Одеса. 2023. 81с.
62. Самооцінка особистості в психології: її види та типи [Електроний ресурс]. – Режим доступу: [URL:http://surl.li/tssxm](http://surl.li/tssxm)
63. Самооцінка учня / С. Максименко та ін. Київ: Главник, 2004. 112 с.
64. Сафін О. Д. Психологічна діагностика розвитку особистісної зрілості підлітків: проєктивний аспект. Вісник Національного університету оборони України. Київ: НАОУ, 2011. № 6. С. 233-237.
65. Селецька А. І. Взаємозв'язок самооцінки та рівня самотності в підлітковому віці.Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць /За наук. ред. Ю. М. Карандишева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. Вип. 7. С. 123-127.
66. Сідоров К. Р. Самооцінка в психології. Світ психології, 2006. № 2. С. 224-234.
67. Скрипченко О. В. Особливості розвитку особистості у ранньому юнацькому віці [Електроний ресурс]. – Режим доступу: http://pidruchniki.ws/15691016/psihologiya/osoblivosti_rozvitku_osobistosti_rannomu_yunatskomu_vitsi_.
68. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія /О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М.Дудка[та ін.]; /від. Ред.. О. Є. Блинова. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.
69. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія, 2024. № 5. С. 161-170.
70. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
71. Токарева Н. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.

72. Токарева Н. М. Генеза особистості у вимірі екзистанційної психології. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць. Кривий Ріг: НВП «Інтерсервіс», 2003. С. 7-15.

73. Устименко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник Тернопільського Національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. Вип. 35. С. 152-155.

74. Федорінов Д. Формування Я-концепції в юнацькому віці. Психолог. Шкільний світ, 2006. № 10. С. 5-8.

75. 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.

76. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

77. Черняк А. І., Костюкова Н. В. Самосвідомість людини як головний механізм актуалізації її Я-концепції. Вісник Національної академії оборони України, 2013. № 3(7). С. 112-117.

78. Чумак О. А., Товстуха О. М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ» ім. Тараса Шевченка, 2024. 121 с.

79. Шамне А. В. До проблеми вивчення особливостей психічного розвитку в онтогенезі як цілісного процесу. Психологія: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. Вип. 16. С. 49-54.

80. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

81. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов М. П., 2004. 360 с.

82. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review, 1977. Vol. 84. P. 191-215.
83. Erikson E. Childhood and Society. N.Y.: Random House. 1995. 397 p.
84. Yames W. The Principles of Psychology. N. Y.: Henry Holt and Company, 1890. Vol 1. P. 291-401.
85. Rotter Y. B. The development and applications of social learning theory: selected papers. N. Y.: Praeger, 1982. 367 p.