

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ЗАСОБИ
ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ В
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Воробйової Анжели Валеріївни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Остапчук О. Є.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Воробйова Анжела Валеріївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і 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.

Воробйова А. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Вивчення проблеми позитивного самосприйняття як особистісного утворення у вітчизняній та зарубіжній психології.....	8
1.2. Соціально-психологічні умови формування позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.....	12
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСПРИЙНЯТТЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ	20
2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження.....	20
2.2. Дослідження особливостей формування компонентів позитивного самосприйняття у молодших підлітків	23
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	37
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для молодших підлітків з розвитку позитивного самосприйняття.....	37
3.2. Контрольне дослідження ефективності тренінгу для молодших підлітків з розвитку позитивного самосприйняття.....	41
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. У підлітковому віці одночасно з дозріванням психічних процесів відбувається формування особистості, світогляду і освоєння різних рольових моделей поведінки під впливом соціуму. Консолідована позиція психологів сходить до визнання в якості факту завершення формування самооцінки у підлітковому віці. У подальшому самооцінка може ситуативно змінюватись (зростати або спадати), але все одно повернеться до свого рівня, сформованого у підлітковому віці. К. Роджерс, у зв'язку з цим, наполегливо рекомендує педагогам і психологам, які працюють з неповнолітніми, різними засобами і способами підвищувати самооцінку. Це більш благополучна ситуація розвитку психіки і особистості. Більшість психічних і поведінкових розладів, деструктивні внутрішньо особистісні процеси розгортаються на ґрунті низької самооцінки, негативного самосприйняття. У підлітковому віці завершених форм набуває самооцінка – головний компонент особистості, що підвищує значимість своєчасної підтримки особистісного розвитку підлітків.

У період раннього підліткового віку більш чіткими стають риси характеру, активізуються самопроцеси (самоактуалізація, саморозвиток, самоставлення, самосприйняття), ядром і продуктом яких являється Я-концепція особистості. Підліток активно освоює світ, прагне отримати новий досвід, освоїти нові форми практики, починає краще розуміти себе, свої здібності, свої домагання, потреби і т.п. Особливість підліткового віку, молодшого підліткового зокрема, у тому, що свідомість і самосвідомість розвиваються і формуються під сильним впливом мікросоціуму, найближчого соціального осередка (однолітків, друзів, однокласників, які становлять референтну групу). Порівняння себе з іншими стає дієвим способом саморозвитку, самоставлення, самосприйняття. Соціальний статус стає визначальним фактором позитивного або негативного самосприйняття у підлітковому віці. У зв'язку з цим, психологам, педагогам та іншим фахівцям слід розвивати рефлексивні здібності підлітків, створювати умови для формування адекватної самооцінки, становлення позитивної Я-концепції. Це забезпечує

гармонійний розвиток психіки і особистості, успішну соціалізацію.

Сучасна психологія вивчає самосприйняття як процес, феномен, складну систему; вивчається структура самосприйняття у взаємозв'язку з іншими конструктами психіки і особистості – самооцінка, психологічна стійкість, «Я-концепція».

Самосприйняття особистості виступає головним об'єктом досліджень у працях таких дослідників, як У. Джеймс, Д. Бернс, Ч. Кулі, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, М. Розенберг, С. Куперсміт та ін.

У вітчизняній наці проблематика психології самосприйняття розкривається у працях таких науковців, як М. Боришевський, Т. Кирпенко, Ю. Бохонкова, О. Краєва, Т. Манько, С. Максименко, Л. Найдьонова, Н. Сардвеладзе, С. Ставицька, В. Кутішенко, В. Татенко, С. Тищенко, Т. Ткачук, Т. Петренко, В. Панок, А. Шамне, Н. Шевченко та ін.

Однак, бракує емпіричних досліджень, на основі яких можна відслідкувати динаміку, тенденції у підлітковому середовищі стосовно питань особистісного розвитку, самосвідомості, а також створювати і впроваджувати ефективні розвивальні програми, психокорекційні заходи, у разі необхідності. З цих позицій, **тема дослідження** *«Соціально-психологічні умови і засоби формування позитивного самосприйняття в молодших підлітків»* є актуальною і значимою.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні умови і засоби формування позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. На теоретичному рівні вивчити проблему самосприйняття в підлітковому віці.
2. Визначити особливості самосприйняття у період раннього підліткового віку.

3. Дослідити соціально-психологічні умови і засоби формування позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

4. Провести комплексну психодіагностику задля вивчення наявного рівня самооцінки і самоставлення молодших підлітків.

5. Охарактеризувати програму соціально-психологічного тренінгу для молодших підлітків з розвитку позитивного самосприйняття.

Об'єкт дослідження – самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови і засоби формування позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні*: аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення, систематизація;
- *емпіричні*: методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд); «Методика самооцінки особистості» (С. Будассі); «Тест-опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв); «Почуття власної гідності» (М. Райден);
- *математико-статистичні методи*: методи описової статистики, кореляційний аналіз.

Практичне значення одержаних результатів дослідження.

Матеріали теоретичного, діагностичного і формувального етапів дослідження стануть у нагоді в роботі шкільних психологів з підлітковими групами, в проектуванні індивідуальних програм розвитку підлітків і проведення тренінгової роботи з ними, спрямованої на формування позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки.

Апробація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження оприлюднені на VI Всеукраїнській міжгалузевій науково-практичній онлайн-конференції «Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти», проведеної в межах XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти–

2025» (26–31 березня 2025 р.). СЕРТИФІКАТ № МК-0325/077.

Організація і база дослідження. Дослідження проведене на базі Марганецького ліцею № 7 Дніпропетровської області. На емпіричному і формуальному етапах дослідження брали участь учні молодшого підліткового віку у кількості 31 особи, з яких дівчат – 16 осіб; хлопців – 15 осіб.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (61 найменування, з них 12 іноземною мовою), уміщує 7 таблиць, 4 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 56 сторінках. Загальний обсяг – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Вивчення проблеми позитивного самосприйняття як особистісного утворення у вітчизняній і зарубіжній психології

В умовах соціокультурних трансформацій, посиленої динаміки суспільних очікувань та зростання індивідуалізації життєвого досвіду, збільшується науковий інтерес до внутрішніх регуляторів психологічного функціонування особистості. Особливу увагу дослідників привертають структурні компоненти «Я», серед яких центральне місце займає позитивне самосприйняття, яке виступає критично важливим чинником особистісного розвитку [7].

Самосприйняття, як рівень, структура та узгодженість внутрішніх образів особистості, визначає здатність людини до самореалізації, адаптації, психологічної стійкості та конструювання цілісного «Я-образу». Проблема інтегрованого вивчення самосприйняття як комплексу взаємопов'язаних чинників особистісного зростання залишається актуальною [7; 9]. Особливо це важливо у контексті формування установок на саморозвиток, які є пріоритетними у парадигмі гуманістично орієнтованої психології ХХІ століття [1].

Проблематика самосприйняття традиційно займає центральне місце у структурі психологічного знання. У рамках класичних та сучасних підходів самосприйняття розглядається як один із основних механізмів психічної регуляції, що безпосередньо впливає на цілісність особистості, її суб'єктивне благополуччя та здатність до самореалізації. Як складник самосвідомості, самосприйняття охоплює процеси формування, інтерпретації та інтерналізації уявлень про себе, як у когнітивному, так і в емоційному плані. Воно виходить

за межі простого поняття самооцінки і включає не лише оцінку власних характеристик, а й загальне ставлення до себе як до суб'єкта досвіду, взаємодії та розвитку [2; 5].

Категорія «самосприйняття» позначає те, як який людина сприймає себе, усвідомлює свої особливості, можливості, обмеження та цінності [8]. Самосприйняття являється продуктом саморефлексії, аналізу своїх переконань, думок, емоцій тощо. Самосприйняття формується поступово, під постійним соціальним впливом, через соціальний статус, зовнішнє оцінювання. Високої значимості набувають власні риси характеру, які «захищають» особистість від негативного зовнішнього впливу [14].

Самосприйняття є важливим компонентом ідентичності та впливає на поведінку, ставлення до себе та інших людей, загальну якість життя.

Самосприйняття визначає психологічну та емоційну стабільність особистості. Воно відображає сприйняття себе, власного тіла, внутрішнього світу та можливостей. Здорове самосприйняття є критично важливим, оскільки від нього залежить взаємодія людини зі світом та іншими людьми. До його компонентів відносять самосприйняття на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях [26; 27].

К. Роджерс наголошував, що самосприйняття є критично важливим для адекватного функціонування особистості: дисонанс між реальним та ідеальним «Я» спричиняє тривожність, конфліктність та внутрішню дезінтеграцію [56].

Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко описує самосприйняття як постійний рефлексивний діалог особистості з собою, що формує ідентичність і надає сенс життєвому досвіду [44].

С. Максименко в рамках концепції саморозвитку трактує самосприйняття як динамічний процес, що перетворює життєвий досвід у особистісне зростання, а не лише акумулює характеристики чи емоційні

реакції [22, 23].

Різні аспекти самосприйняття, включно з тілесним, соціальним, професійним і гендерним, активно досліджуються в емпіричній психології. К. Нефф вважає позитивне самосприйняття основою самоспівчуття, що сприяє особистісній резильєнтності [38].

Л. Найдьонова підкреслює роль механізмів інтерпретації соціального зворотного зв'язку, які визначають, наскільки зовнішні оцінки інтегруються у внутрішню систему «Я» та впливають на поведінкову саморегуляцію [7].

Актуальність вивчення самосприйняття зумовлена його значенням для психічного здоров'я та здатністю виступати системоутворюючим чинником особистісного розвитку [6]. Аналіз наукових джерел показує, що через самосприйняття особистість оцінює власну ідентичність, визначає її сталість або мінливість і тим самим забезпечує або обмежує власний особистісний ріст.

Сучасна психологічна наука демонструє тенденцію до інтегративного підходу, об'єднуючи феномени самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язані складники «Я-концепції». Ця концепція розглядається як когнітивно-афективна система уявлень про себе, що визначає сприйняття, оцінку та інтерпретацію досвіду, а також впливає на поведінку й мотивацію. Теоретичні джерела свідчать, що сучасні моделі «Я-концепції» включають оцінний і перцептивний компоненти, які формують динамічну та взаємозалежну структуру [14].

До ключових аспектів належать: фізичне «Я», що визначає переживання власного тіла та його стан; соціально-рольове «Я», яке відображає усвідомлення прийняття соціальних ролей; психологічне «Я», що стосується власних особливостей, мотивацій, потреб і здібностей; екзистенціальне «Я», яке відображає усвідомлення свободи, активності та обмежень; а також самоставлення або позитивне самосприйняття, що проявляється у загальній оцінці себе [7; 31].

Зарубіжні дослідники, зокрема У. Джеймс, Д. Бернс, Ч. Кулі, К. Роджерс та Е. Еріксон, розглядали Я-концепцію та її складники з різних аспектів [11; 56]. Д. Бернс виділяє когнітивний компонент (думки про себе), емоційний (самооцінку) та поведінковий (реакції на основі уявлень про себе) [3].

У. Джеймс наголошував на важливості підтримання позитивного самосприйняття через успіхи та адекватну самооцінку [14].

І. Адлер та А. Маслоу розвивали концепції мотиваційної сили та самоактуалізації, пов'язуючи їх із формуванням позитивної самооцінки [10].

Е. Еріксон підкреслював роль соціокультурного середовища в розвитку Я-концепції [7].

К. Роджерс звертав увагу на психологічні механізми подолання дисонансу між реальним і ідеальним «Я». Е. Дікштайн виділяв п'ять рівнів розвитку позитивного самосприйняття: від базової автономії до інтегрованого «Я» з усвідомленням обмежень [15].

Позитивне самосприйняття у психології визначається як похідна сукупності самооцінок і здатність особистості приймати себе. Глобальна самооцінка включає ставлення до себе як цілісної системи, а її стабільність залежить від відповідності між досягнутими результатами та поставленими цілями [33].

М. Розенберг, С. Куперсміт та інші дослідники підтвердили, що позитивне самосприйняття корелює із відчуттям власної цінності, компетентності та здатності до адаптації [15; 57].

Вітчизняні дослідники, зокрема М. Боришевський, визначають Я-образ як інтегровану форму самосвідомості, яка забезпечує стратегічний вибір, норму поведінки та саморегуляцію [5].

Сучасні психологи відзначають, що Я-концепція є сутністю самосприйняття і визначальним фактором сприйняття оточуючого світу (природного, соціального, ідеального, віртуального); є середовищем для ціннісних орієнтацій і соціальних оцінок [7].

Рефлексія у самоставленні підкреслює важливість волі та свободи вибору. Вона включає інтроспекцію, самооцінку та оцінку поведінки. Позитивна самосвідомість формується у процесі взаємодії «Я-Інший» і «Я-Я» (внутрішній діалог) при активному функціонуванні механізмів інтроспекцію та саморефлексію [14].

Сучасна наука не має єдиного підходу до структури самосвідомості, яка включає Я-образ, самооцінку та самоставлення. Позитивне самосприйняття визначається відповідністю між планами та досягненнями: високий рівень характерний для реалізованих цілей, низький – для нереалізованих. Таким чином, позитивне самосприйняття є ключовим чинником адаптації, саморозвитку та особистісного благополуччя [18].

1.2. Соціально-психологічні умови формування позитивного самосприйняття у молодшому підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із ключових етапів у житті людини, що позначає перехід від дитинства до дорослого життя. Розвиток особистості в цей період є складним і суперечливим, оскільки відбуваються радикальні зміни у психіці, інтересах і соціальних стосунках дитини [2].

Підлітки часто зустрічають серйозні труднощі: проблеми виховання (слабка піддатливість до впливу дорослих), прояви протесту та опору (упертість, негативізм, ізоляція) [23].

Сучасна особистість формується під дією численних зовнішніх чинників. Вона розвивається у сім'ї, соціальному та національному середовищі, наслідуючи моделі поведінки, що сприяють її соціальному самовизначенню. Особливо актуальною є проблема формування позитивного

самосприйняття у молодших підлітків, коли зростає психоемоційне напруження. Більшість молодших підлітків відчують труднощі у прийнятті себе, бракує співчуття до власної особистості, вони не завжди вірять у власну гідність [9].

Дослідження доводять, що емоційна стійкість підвищує рівень позитивного самосприйняття. Кожен підліток володіє унікальними рисами, які відіграють важливу роль у формуванні особистості. На ранньому підлітковому етапі важливими залишаються стосунки з дорослими та прагнення до авторитету, водночас зростає значення дружніх контактів. У старшому віці відбуваються істотні зміни: стабілізується система ставлення до себе та світу, зростає самооцінка, критичність, вимоги до себе, формуються моральні переконання та прагнення до самостійності. Бажання самоствердитися в очах дорослих стає особливо важливим, виникає розбіжність між реальним становищем у колективі та бажаним [27; 48].

Дослідження Т. Манько показують, що самооцінка підлітків розвивається неоднорідно: оціночне самоставлення змінюється активніше, ніж емоційне. Залежність від оцінок батьків зменшується, натомість важливими стають стосунки з однолітками та успіхи у власній діяльності. Академічні досягнення впливають на самосприйняття, але надмірна концентрація на навчанні без урахування інших сфер життя може призвести до низької самооцінки [26].

Г. Каплан визначив джерела негативного самосприйняття: недооцінка власних якостей, негативне ставлення значущих інших, неефективне використання захисних психологічних механізмів. Підлітки з високою потребою у самооцінці можуть підтримувати позитивне самосприйняття через девіантну поведінку [53].

І. Кон зазначає, що рівень позитивного самосприйняття зростає у школярів та студентів завдяки академічній діяльності, яка компенсує негативний сімейний або шкільний досвід [17].

В. Столін підкреслює, що ставлення до себе складається з когнітивного та емоційного компонентів. На когнітивному рівні самопізнання формується на основі свідомих і довільних процесів; а емоційний компонент самопізнання формується раніше й менш усвідомлений. Науковець виділяє три вісі: «симпатія-антипатія», «повага-неповага», «близькість-дистанція» [9].

В. Міллер додає концепцію динамічної ієрархії емоційного ставлення, яке визначає стійкість позитивного самосприйняття та залежить від соціального середовища [48].

З. Пантелєєв поділяє цінності на оцінювальні та афективні, що постійно взаємодіють [46].

Н. Сардвеладзе включає вольовий компонент, готовність до дії щодо себе. Д. Колишко виділяє три рівні самоствавлення: діяльність, особистість та самосвідомість. Когнітивний компонент відображає уявлення підлітка про себе, емоційний – ставлення до себе та інших, а поведінковий – дії та плани щодо власної особистості [14].

Емоційно-ціннісний компонент пов'язаний із моральними установками, цінностями, переконаннями особистості, формується на основі власного досвіду, стосунків зі значущими іншими. Психологи наголошують, що поведінковий компонент визначає внутрішні дії та самоконтроль. Особливості потреби у досягненнях закладаються батьками ще в дитинстві: якщо батьки стимулюють самостійність, підліток розвиває впевненість; якщо надмірно опікають, виникає залежність і невпевненість [27].

Є. Герасимов вказує на «спосіб мислення», який визначає ціннісну систему порівняння реального та ідеального «Я» [7].

К. Митрофанов виділяє три типи самоствавлення: порівняння домагань із досягненнями, соціальне порівняння, відповідність реального «Я» ціннісним орієнтаціям [45].

Дослідження підтверджують, що позитивне самосприйняття

формується поступово, а його результат сприяє успішній інтеграції підлітків у суспільство. Недостатнє задоволення потреби у довірчому спілкуванні з дорослими підвищує тривожність, знижує самооцінку та ускладнює розвиток особистості. Фізичні зміни тіла також впливають на сприйняття себе, підлітки чутливо реагують на зовнішню оцінку [9].

О. Краєва пропонує розглядати «Я» у трьох аспектах: реальність, цінність, можливість. Самосприйняття формується, на початкових етапах, у сім'ї, під впливом сімейного виховання. Ранні оцінки дорослих (міміка, інтонація, слова) впливають на образ «Я». Відкрита, гармонійна сім'я сприяє кращому розвитку самосвідомості, тоді як авторитарна чи дезорганізована – ускладнює його [19].

І. Чеснова виділяє типи залежності самооцінки від батьків: ехо-самооцінка, змішана, модифікована, активна боротьба, демонстративна негативна оцінка. Р. Бернс зазначає, що ставлення до себе та самооцінка визначають поведінку і успішність [37].

І. Кон пропонує трикомпонентну модель: когнітивний (знання себе), афективний (емоційне ставлення та самоприйняття), конативний (самоконтроль) [17].

А. Колишко стверджує, що формування позитивного самосприйняття потребує проблемно-конфліктних ситуацій та психологічної безпеки, що дозволяє рефлексувати, розвивати емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти [14].

Психологи наголошують на важливості комунікації, групових відносин, розвитку впевненості та ціннісної сфери підлітків. Позитивне самосприйняття є основою мотивації, поведінки та діяльності, визначає подальший розвиток особистості. Воно включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти, проявляється у ціннісно-позитивному ставленні до себе та власних досягнень [14; 15].

Розвиток самосвідомості сприяє формуванню стійких уявлень про себе, визначає взаємодію з іншими та ставлення до власного «Я». Самопізнання, самоприйняття та самосприйняття є ключовими для розвитку самоповаги, критичного сприйняття себе та ефективної соціальної взаємодії. Адекватне самосприйняття забезпечує здоровий, щасливий і успішний розвиток особистості, особливо в юному віці.

Висновки до розділу 1

З'ясовано, що самоствавлення, як соціально-психологічне явище, посідає центральне місце у структурі самосвідомості та відіграє вирішальну роль у становленні цілісної, гармонійної та психологічно стійкої особистості. Самосприйняття виступає важливим регулятором психічного життя, впливаючи на рівень адаптації, емоційного благополуччя, самооцінку, соціальну поведінку та мотивацію до саморозвитку.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що у вітчизняній і зарубіжній психології поняття самосприйняття трактується як багатовимірна система уявлень людини про себе, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. У межах когнітивного аспекту розглядається знання людини про свої риси, здібності, можливості; емоційно-ціннісний відображає ставлення до себе, ступінь прийняття власного «Я»; поведінковий — проявляється у конкретних вчинках, самоорганізації, контролі та реалізації самоповаги у взаємодії з іншими.

У контексті гуманістичної традиції (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, І. Адлер) позитивне самосприйняття розглядається, як передумова самоактуалізації, внутрішньої гармонії та психічного здоров'я. Дисонанс між реальним та ідеальним образом «Я» породжує внутрішню напругу, конфлікти й тривожність, тоді як прийняття себе стимулює самореалізацію та особистісний ріст. Значимими є феномени, як самоприйняття, самоповага, самоспівчуття (за К. Нефф), що формують основу позитивної «Я-концепції».

Вітчизняні вчені (М. Боришевський, С. Максименко, Т. Титаренко,

Л. Найдьонова) акцентують увагу на динамічному характері самосприйняття як процесу постійного рефлексивного діалогу особистості з собою. Вони підкреслюють, що позитивне ставлення до себе формується не лише як результат зовнішніх впливів, але й як внутрішня інтеграція досвіду, цінностей і смислів. Самосприйняття постає системоутворюючим чинником саморозвитку, адже саме через усвідомлення себе особистість вибудовує ставлення до світу, інших людей і власних життєвих цілей.

Загальнонауковий аналіз показав, що позитивне самосприйняття тісно пов'язане з феноменом «Я-концепції». Вона є інтегративною когнітивно-афективною системою, у якій поєднуються самооцінка, самоставлення та самоприйняття. Дослідники виділяють кілька підструктур Я-образу: фізичне «Я», соціальне, психологічне, екзистенціальне, кожне з яких визначає певний рівень усвідомлення особистістю своєї цінності, унікальності та меж. Таким чином, позитивне самосприйняття виступає інтегрованим показником зрілості «Я-концепції» особистості.

Підлітковий період характеризується активним становленням ідентичності, зростанням самосвідомості, пошуком власного місця у світі та прагненням до самостійності [5]. Підлітковий період супроводжується інтенсивними біологічними, когнітивними та соціально-емоційними змінами, що зумовлюють суперечливість внутрішнього світу та підвищену чутливість до зовнішніх оцінок. Формування позитивного ставлення до себе в цей час має визначальний вплив на розвиток особистісної зрілості, моральних цінностей і соціальної поведінки.

Як свідчать наукові дані, емоційна стабільність, довірчі стосунки з батьками, підтримка з боку однолітків і педагогів є ключовими факторами формування адекватного самосприйняття. Недостатнє прийняття з боку значущих інших, надмірна критика або гіперопіка породжують занижену самооцінку, тривожність, невпевненість і труднощі в соціальній адаптації. Позитивне ж самосприйняття ґрунтується на досвіді прийняття, успіху, довіри

та можливості проявляти автономію.

Науковці (В. Столін, Є. Герасимов, К. Митрофанов, І. Кон) підкреслюють, що у період молодшого підліткового віку відбувається становлення інтегративна структура самоствавлення, у якій поєднуються когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти. Когнітивний компонент відображає знання про себе, емоційний — ставлення до власної особистості, поведінковий — готовність діяти відповідно до власних цінностей. Взаємозв'язок цих компонентів забезпечує стабільність позитивного самосприйняття, що є базою для розвитку самоповаги й упевненості.

Встановлено, що соціальне середовище, сім'я, колектив однолітків та педагогічна підтримка виступають основними умовами становлення позитивного самосприйняття. Зокрема, стиль сімейного виховання, комунікативна культура та атмосфера довіри безпосередньо впливають на характер самоствавлення підлітка. Відкрите, приймаюче ставлення дорослих створює умови для формування внутрішньої гармонії, тоді як авторитарність і критицизм формують невпевненість і залежність від зовнішніх оцінок.

У такому разі:

1. Позитивне самосприйняття є складним інтегративним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти й визначає ставлення особистості до себе.

2. Теоретичні підходи до його вивчення (гуманістичний, соціально-когнітивний, особистісно-діяльнісний) акцентують на ролі рефлексії, самоприйняття та внутрішньої узгодженості «Я».

3. У молодшому підлітковому віці самосприйняття має вирішальне значення для формування ідентичності, адекватної самооцінки, самоповаги та морально-вольової сфери.

4. Соціально-психологічні умови — емоційна підтримка, позитивна комунікація, атмосфера довіри — є необхідними передумовами формування

позитивного самосприйняття.

5. Негативне самосприйняття пов'язане з внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою, тривожністю та дезадаптацією, тоді як позитивне забезпечує особистісну стабільність, соціальну активність і життєву успішність.

Таким чином, позитивне самосприйняття у молодшому підлітковому віці є не лише показником психологічного благополуччя, а й одним із провідних чинників становлення гармонійної, соціально зрілої особистості, здатної до саморозвитку, рефлексії та конструктивної взаємодії зі світом.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

Метою проведеного емпіричного дослідження було з'ясування структури позитивного самосприйняття у молодших підлітків, а також аналіз особливостей його формування. Дослідження ґрунтується на гіпотезі, що самооцінка підлітків становить складне особистісне утворення, яке включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. При цьому в умовах звичайного розвитку така самооцінка часто залишається недостатньо сформованою та нестійкою.

Комплексною діагностикою були охоплені учні молодшого підліткового віку (12-13 років) у кількості 31 особа (16 дівчат та 15 хлопців). Емпіричне вивчення психологічної природи самосприйняття саме у молодшому підлітковому віці, пояснюється тим, що молодші підлітки активно накопичують життєвий досвід, що формує їхній внутрішній та зовнішній світ. Водночас у них з'являється новоутворення – усвідомлення власної дорослості, що пов'язане з уявленнями про майбутнє та власний ідеальний образ. У цьому віці провідними стають процеси спілкування та взаємодії з оточенням, на основі яких формується світогляд. Усвідомлення власної зрілості та становлення ціннісних орієнтирів виступає ключовим завданням особистісного розвитку підлітків [5].

Дослідження проводилося у три послідовні етапи.

1. Перший етап передбачав вивчення психолого-педагогічних підходів до проблеми та визначення ролі позитивної самосвідомості в структурі загальної самосвідомості особистості.

2. Другий етап був присвячений розкриттю психологічного змісту поняття «самооцінка», аналізу вікових особливостей її становлення та розробці

структурної моделі позитивного самосприйняття у молодших підлітків.

3.Третій етап включав підбір валідних і надійних психодіагностичних методик, формування вибірки досліджуваних, проведення експериментальної роботи з вивчення компонентів позитивного самосприйняття та інтерпретацію отриманих результатів.

Для досягнення мети було використано комплекс психодіагностичних методик:

- «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) – для дослідження когнітивного аспекту образу «Я»;
- «Методика самооцінки особистості» (С. Будассі) – для визначення рівня та адекватності самооцінки;
- «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) – для аналізу структурних компонентів самоствавлення;
- Методика «Почуття власної гідності» (М. Райден) – для оцінки сформованості поведінково-діяльнісного аспекту позитивного самосприйняття.

1. Методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд)

Цей метод базується на техніці вільних самоописів та використовується для вивчення образу «Я» [45]. Підлітку пропонується дати до 20 відповідей на запитання «Хто Я?» протягом 15 хвилин. Отримані відповіді відображають структуру самопрезентації та дозволяють оцінити рівень розвитку когнітивного компоненту самосвідомості.

Подальший аналіз включає підрахунок кількості самохарактеристик та їх контент-аналіз. Виділяються два аспекти:

- об'єктивний (описи соціальних ролей, поведінки, вчинків);
- суб'єктивний (описи емоцій, бажань, мотивацій).

Співвідношення цих аспектів дозволяє оцінити активність підлітка у процесі самопізнання та рівень розвитку рефлексивності.

Додатково проводився контент-аналіз модальностей «Я-образу» за класифікацією І. Кона, яка охоплює фізичні характеристики, соціальні ідентичності та особистісні диспозиції (переваги, риси, якості).

2. Методика самооцінки С. Будассі

Методика базується на принципі ранжування. Підліток у двох серіях вправ налічує перелік особистісних рис: спочатку – відповідно до уявлення про «ідеальне Я», а потім – про «реальне Я». Порівняння двох рангів дозволяє виявити ступінь узгодженості між ідеальним і реальним образом, а також визначити рівень самооцінки (адекватна, завищена або занижена).

Ця методика відображає суб'єктивний характер самооцінки та дозволяє оцінити її адекватність, рівень і зв'язок із мотиваційними установками особистості.

3. Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, Р. Пантелєєв)

Опитувальник спрямований на дослідження системи ставлення людини до себе. Він охоплює глобальне самоставлення та його структурні складові – самооцінку, співчуття до себе, особистий інтерес, очікування ставлення з боку інших. Методика містить 57 тверджень із відповідями «так/ні». Вона дозволяє оцінити, наскільки знання про себе співвідносяться з емоційним ставленням до власного «Я» та з поведінковими проявами [14].

4. Методика «Почуття власної гідності» (М. Райден)

Цей інструмент є адаптованою версією шкали С. Куперсміта для вимірювання рівня самоповаги у дітей та підлітків. Опитувальник складається з 58 тверджень, з яких 50 робочі, а 8 – контрольні (так звані «шкали брехні»). Він дає змогу оцінити поведінково-діяльнісний компонент позитивного самосприйняття, зокрема здатність будувати взаємодію з оточенням на основі почуття власної гідності.

Високий рівень почуття гідності корелює з адекватним самосприйняттям, тоді як його відсутність може виявлятися у формуванні

комплексу неповноцінності, що супроводжується підвищеною чутливістю до критики, недовірою, схильністю до ізоляції чи конфліктності.

2.2. Дослідження особливостей формування компонентів позитивного самосприйняття у молодших підлітків

Когнітивний компонент позитивного самосприйняття охоплює уявлення особистості про власне «Я», розуміння сутності позитивного ставлення до себе, а також самооцінку.

За допомогою методики М. Куна та Т. Макпартленда було проаналізовано два аспекти когнітивного сприйняття власного «Я»:

об'єктивний – соціальні ролі, поведінкові характеристики, оцінки від інших;

суб'єктивний – мотиваційні самохарактеристики, емоції, внутрішні настанови.

Отримані дані відображені у таблиці 2.1 та на рисунку 2.1. Узагальнений аналіз показав, що суттєвої різниці між результатами хлопців і дівчат не виявлено. Водночас були зафіксовані певні особливості, які заслуговують на детальніший розгляд.

Як видно з таблиці 3.1, досить низькі показники спостерігаються у сфері характеристик, пов'язаних із діями та вчинками респондентів (10,54% у хлопців та 10,8% у дівчат), а також у характеристиках, що відображають оцінки від інших осіб (15,39% та 16,7% відповідно). Особливо малу частку становлять фізичні характеристики (3,85% і 4,34%). До категорії «характеристики від інших» належать усі ознаки, що об'єктивно описують особистість (наприклад, анкетні дані, обов'язки тощо).

Мала кількість описів, пов'язаних із фізичними характеристиками,

скоріше за все говорить про певне незадоволення власною зовнішністю та тенденцію до зростання негативізму стосовно себе, що здатне посилюватися з віком.

Таблиця 2.1

Розподіл показників когнітивного сприйняття свого «Я» (%)

Стать		Характеристики самоописів «Хто Я»				
	Фізичні самохарактеристики	Характеристики дій і вчинків	Соціальні статуси і ролі	Самохарактеристики через характеристики інших	Вподобання і бажання	Особистісні якості
хлопці	3,85	10,54	38	15,39	27,22	53,35
дівчата	4,34	10,8	41,4	16,7	32,22	58,5

Високі результати були зафіксовані за шкалою «сприйняття статусів і ролей» (38% у хлопців і 41,4% у дівчат). Це свідчить про значущість соціальних очікувань, прагнення до визнання, отримання поваги, позитивної оцінки, престижу та статусу в очах інших.

Найбільш представленою категорією є особистісні якості – 53,35% у хлопців та 58,5% у дівчат. Такий результат підтверджує схильність підлітків до рефлексії та формування персональної ідентичності. До цієї групи входять характеристики, що описують риси характеру, індивідуальний стиль поведінки (наполегливий, пунктуальний, дружній, але іноді нетерплячий), а також персональні атрибути (ім'я, кличка, гороскоп). Часто траплялися й емоційні самооцінки.

Вимірювання за шкалою «вподобання і бажання» отримано 27,22% описів у хлопців та 32,22% у дівчат. У більшості випадків вони стосувалися навчально-професійної та матеріальної сфер: бажань, мрій, перспектив, пов'язаних із майбутньою професією чи життєвими досягненнями. Результати подано на рис. 3.1.

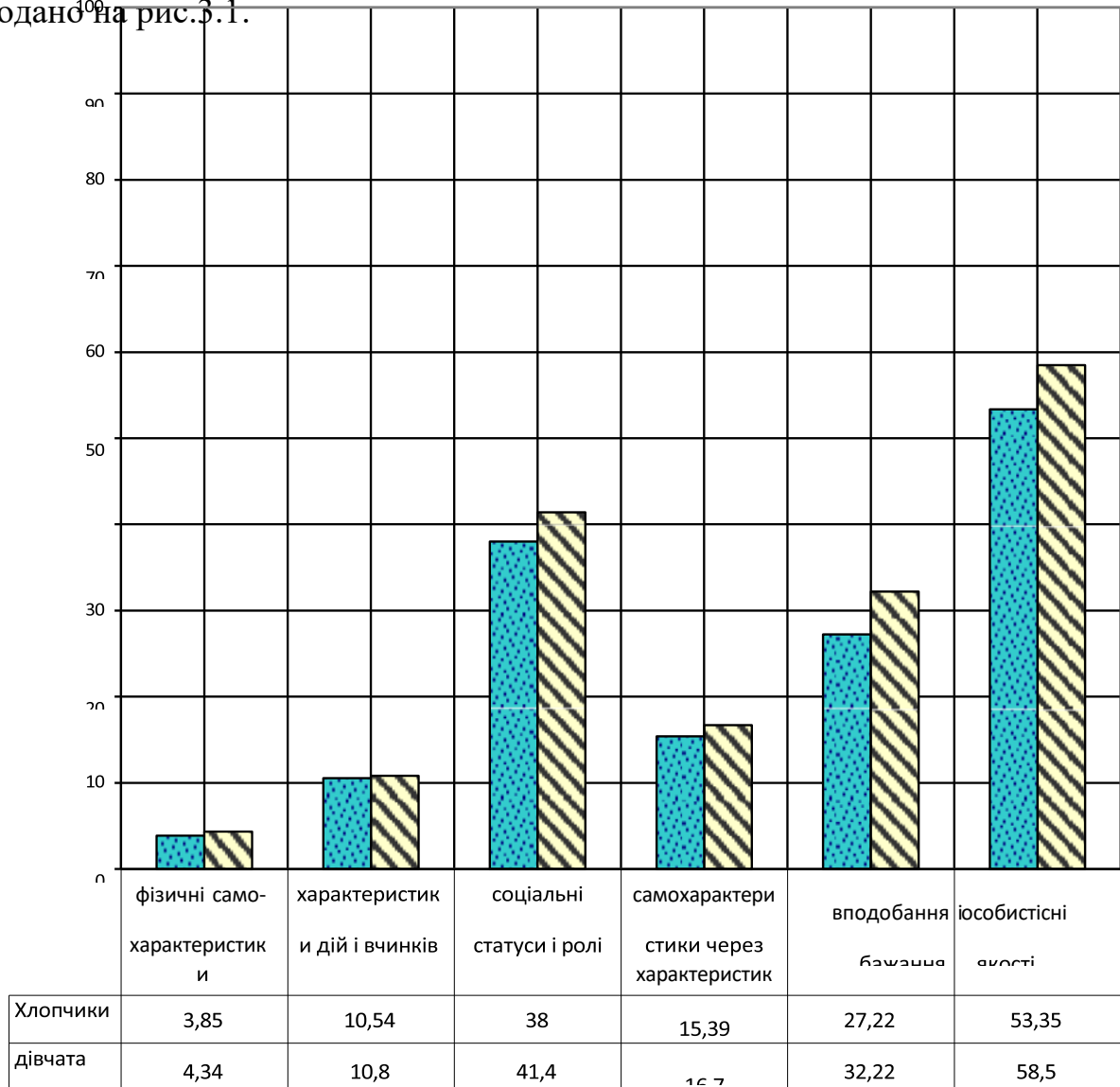


Рис. 2.1. Когнітивне сприйняття «Я» (%)

Таким чином, у молодших підлітків спостерігається перевага суб'єктивних аспектів самосприйняття над об'єктивними. Це вказує на високу активність у процесі самопізнання, схильність до рефлексії та формування внутрішнього образу «Я». Якщо об'єктивні самохарактеристики відображають очевидні зовнішні риси особистості, то суб'єктивні – засвідчують наявність власної аналітичної діяльності в процесі усвідомлення себе.

Наступним важливим елементом когнітивного компоненту позитивного самосприйняття є самооцінка. Для вивчення рівня самооцінки використовувалась методика С. Будассі. Адекватна самооцінка виступає важливою умовою індивідуального розвитку та органічно інтегрується в процес самопізнання. Самооцінка забезпечує внутрішню організацію поведінки, діяльності та соціальної взаємодії особистості. Самооцінка визначає рівень мобілізації внутрішніх ресурсів, реалізацію потенційних можливостей. Результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики самооцінки (методика С. Будассі)

Стать	Рівень самооцінки				
	Низька неадекватна	Низька адекватна	Середня адекватна	Висока адекватна	Висока неадекватна
хлопці	0	0,18	0,36	0,67	0
дівчата	0	0,2	0,45	0,58	0

Діагностика підтвердила відсутність випадків «низької неадекватної» і «високої неадекватної» самооцінки. Всі респонденти розподілились за рівнями «низька адекватна», «середня адекватна», «висока адекватна» самооцінка.

Виявлено, що 38,71% респондентів мають занижену самооцінку. Це вказує на викривлене самосприйняття значної кількості підлітків. Такі учні схильні занижувати власні можливості, перебільшувати невдачі, демонструвати невпевненість, покірність, пасивність, що часто супроводжується «комплексом неповноцінності» та почуттям самотності.

Більшість підлітків (58,06%) продемонстрували середній рівень

самооцінки, який характеризується правильним співвіднесенням можливостей і досягнень, критичним ставленням до власних помилок, умінням реально оцінювати успіхи та невдачі. Такі учні здатні ставити досяжні цілі, адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, що сприяє формуванню впевненості у собі й забезпечує виваженість у прийнятті рішень.

У 6,45% респондентів зафіксовано завищений рівень самооцінки. Ймовірно, йдеться про становлення ідеалізованого образу себе, перебільшення власної значущості та можливостей. Такі підлітки нерідко ігнорують невдачі й справедливую критику, що веде до гіпертрофованої самовпевненості. У них можуть формуватися риси зарозумілості, егоцентризму, необ'єктивності в оцінці власної діяльності. Це часто є наслідком стилю виховання, коли дитина отримує надмірні похвали чи необґрунтовані заохочення.

Водночас висока самооцінка може виконувати позитивну функцію, якщо вона достатньо пластична та корегується відповідно до реальних досягнень. У таких випадках вона стимулює розвиток особистості, спонукає до докладання зусиль і самовдосконалення.

Отже, більшість молодших підлітків мають адекватний рівень самооцінки. Значна кількість досліджуваних демонструє занижений рівень, що може негативно впливати на їхнє самосприйняття та формування образу «Я». Адекватна самооцінка (із тенденцією до помірного завищення) є показником позитивного самоставлення, схвалення власної особистості. Знижена самооцінка корелює з негативним самосприйняттям і самоставленням, відчуттям неповноцінності.

Формування самооцінки тісно пов'язане з порівнянням реального та ідеального образу «Я». Чим менший розрив між ними, тим вищою є самооцінка. У протилежному випадку вона знижується. Отже, самооцінка безпосередньо залежить від рівня домагань, мотиваційної сфери та емоційної стабільності підлітка. Вона визначає характер інтерпретації набутого досвіду та формує очікування щодо самого себе й взаємодії з іншими людьми.

Емоційно-ціннісний компонент позитивного самосприйняття охоплює систему ціннісного самоствавлення, а також наявність позитивних емоцій і почуттів, спрямованих на власне «Я». Для його вивчення було застосовано методику В. Століна, яка дозволила проаналізувати структуру самоствавлення, представлену кількома компонентами (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

Показники самоствавлення молодших підлітків

Компоненти самоствавлення	Хлопці	Дівчата	Загальна вибірка	
	Середній показник (бали)	Середній показник (бали)	Середній показник (бали)	Накопичені частоти (%)
1.Глобальне самоствавлення	16,4	15,55	15,98	74,33
2. Самоповага	9,01	8,89	8,95	71,33
3. Аутосимпатія	8,52	9,23	8,88	69,67
4. Самоінтерес	7,3	7,64	7,47	92,33
5.Очікуване ставлення від інших	9,41	8,72	9,07	39,67

Середні показники самоповаги підтверджені у хлопців (9,01 бали) та дівчат (8,89 бали). Середній результат вибірки становить 8,95 бали (71,33%).

Самоповага відображає розуміння і прийняття своїх думок, ідей, переконань, цінування їх, впевнена самопрезентація, поєднується з енергійністю, оптимізмом, забезпечує внутрішню гармонію.

За шкалою аутосимпатії, що характеризує прийняття чи відторгнення власного «Я», отримано також середні результати: 8,52 бали у хлопців та 9,23 бали у дівчат. По вибірці середній показник дорівнює 8,88 бали (69,67%).

Аутосимпатія у своєму позитивному прояві включає переважання

позитивних емоцій у сприйняття самого себе, підбадьорювання, схвальні оціночні судження. У протилежному випадку, низькій аутосимпатії, проявляється схильність підвищувати значимість своїх недоліків, помилок, самоприниження, що супроводжується роздратуванням, презирством або внутрішньою агресією, спрямованою на себе.

Глобальне самоствавлення розуміється, як суперечливі почуття до себе у внутрішньому плані особистості, неподільне, недиференційоване. Результати вимірювань за шкалою самоінтересу свідчать про його досить високий рівень як у хлопців (7,3 бали), так і у дівчат (7,64 бали). Середнє значення становить 7,47 бали, що відповідає 92,33%.

Самоінтерес відображає ступінь близькості людини до власного внутрішнього світу, своїх переконань, потреб, а також готовність вести внутрішній діалог. Він також пов'язаний із впевненістю у власній значущості.

За шкалою очікуваного ставлення з боку оточення отримано результати, нижчі за середній рівень: 9,41 бали у хлопців та 8,72 бали у дівчат. Середній показник по вибірці дорівнює 9,07 бали (39,67%).

Цей показник відображає уявлення підлітків про те, як до них ставляться інші люди – з прийняттям чи з неприйняттям, доброзичливо чи негативно.

За шкалою глобального самоствавлення (узагальнене позитивне чи негативне самосприйняття) зафіксовано середні показники: 16,4 бали у хлопців і 15,55 бали у дівчат. Середнє значення у вибірці становить 15,98 бали (74,33%). Цей показник відображає недиференційоване почуття «за» чи «проти» себе, тобто загальний емоційний фон самоствавлення.

Отримані результати свідчать, що у молодших підлітків емоційно-ціннісний компонент позитивного самосприйняття сформований на середньому рівні. Найбільш вираженими є самоінтерес і глобальне самоствавлення; низькими є очікування позитивного сприйняття з боку соціуму.

Це свідчить, що попри зростання уваги до власних переживань і

формування узагальненого позитивного самоствердження, молодші підлітки залишаються чутливими до оцінок і реакцій соціального оточення, що може знижувати їхню впевненість у собі та породжувати внутрішні суперечності [12].

Поведінковий компонент позитивного самостереження охоплює різні види активності, спрямованої на себе. Для його дослідження було застосовано методику М. Райдена, яка дозволяє визначити ступінь адаптивності підлітків, а також їхню готовність будувати власну діяльність, спираючись на почуття власної гідності.

Переживання особистої гідності включає не лише усвідомлення власної цінності, а й розуміння значущості навколишнього світу – сім'ї, культури, національної ідентичності тощо. Водночас критерії того, що вважається гідним, значною мірою індивідуалізовані та залежать від суспільних норм, сімейних традицій і особистих цінностей. Відомо, що рівень власної гідності сильно пов'язаний із загальною соціальною пристосованістю: підлітки з високими показниками зазвичай краще інтегруються у різні життєві ситуації. Результати діагностики представлені в табл. 2.4 та рис. 2.2.

Таблиця 2.4

Показники почуття особистої гідності молодших підлітків (бали, %)

Стать	Середній показник (бали)	Загальна вибірка	
		Середній показник (бали)	Процентиль (%)
Хлопці	41,24	40,05	50%
Дівчата	38,87		

Середній показник у хлопців становить 41,24 бали, а у дівчат – 38,87 бали, що відповідає середньому рівню прояву (50%). Середнє значення вибірки склало 40,05 бали.

У більшості підлітків (70,97%) зафіксовано саме середній рівень власної гідності, аналогічний результатам вимірювання їхньої самооцінки.

Водночас 19,35% респондентів продемонстрували підвищені показники. Для таких підлітків характерна більш виражена впевненість у собі, гордість за власні досягнення, усвідомлення відповідальності за власні дії, відсутність підвищеної тривожності, пригніченості чи агресивності. Їм властиве відкрите й доброзичливе ставлення до інших людей, схильність бачити та підтримувати їхні позитивні сторони, що зумовлює сприятливу міжособистісну взаємодію.

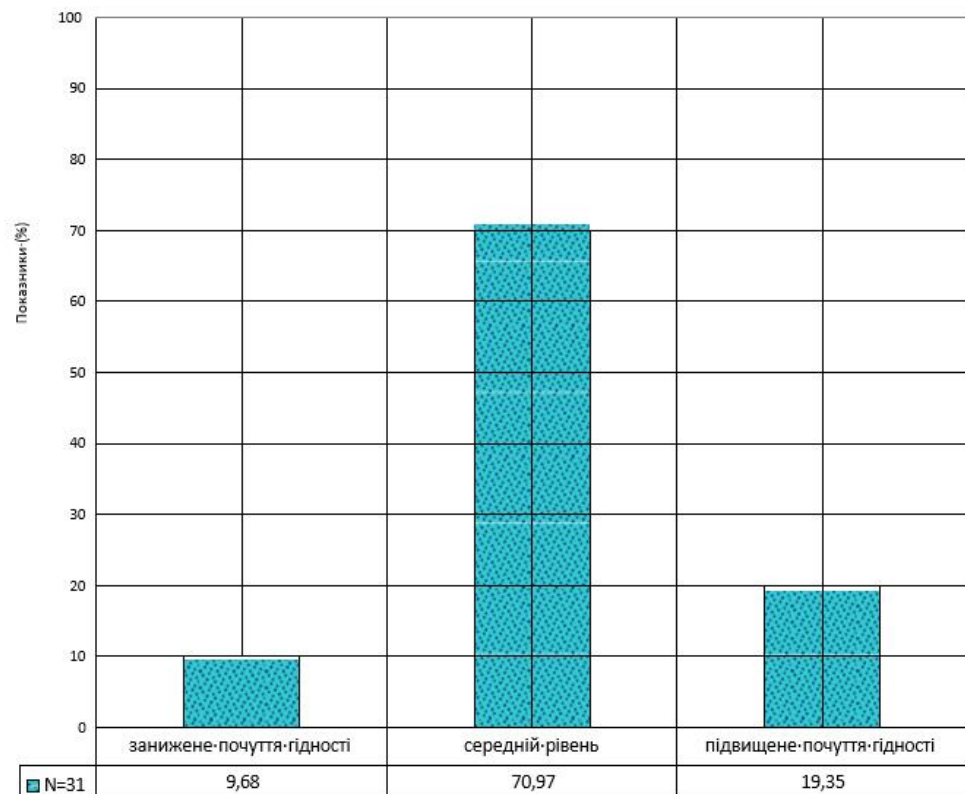


Рис. 2.2. Показник гідності у молодших підлітків (%)

У 9,68% досліджуваних було виявлено знижений рівень позитивного самосприйняття. Такі підлітки часто виявляють тривожність у різних життєвих ситуаціях, схильні до пригніченого настрою, дратівливості або агресивності. Для них характерні переживання образи, відчуження, а також психосоматичні прояви (зокрема порушення сну).

Отже, більшість молодших підлітків підтвердили середній рівень

сформованості поведінкового компоненту позитивного самосприйняття, недостатню адаптивність у складних ситуаціях взаємодії. Почуття власної гідності найбільш виразно виявляється у стосунках із людьми: підлітки, які позитивно ставляться до себе, зазвичай проявляють доброзичливість і симпатію до інших, прагнуть бачити в них найкращі якості та підтримувати гармонійні взаємини.

Висновки до розділу 2

Організація та методичне забезпечення проведеного емпіричного дослідження дали змогу ґрунтовно розкрити структуру позитивного самосприйняття у молодших підлітків та визначити особливості його формування. Вибірка досліджуваних охоплювала 31 учня віком 12–13 років, що відповідає періоду активного становлення самосвідомості, розвитку рефлексії, формування життєвих орієнтирів і соціальних ролей. Саме у цьому віці відбувається інтенсивне усвідомлення власної індивідуальності, прагнення до самостійності та самоствердження, що зумовлює необхідність глибокого вивчення компонентів «Я-концепції».

Побудова дослідження на трьох етапах забезпечила його системність і наукову обґрунтованість.

Теоретичний етап дозволив визначити наукові підходи до вивчення самосвідомості, уточнити понятійно-категоріальний апарат і сформулювати концептуальну модель позитивного самосприйняття.

Аналітичний етап сприяв виокремленню основних компонентів феномену (когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного), а також розробці критеріїв та показників їхнього вимірювання.

Емпіричний етап забезпечив практичну перевірку гіпотези шляхом використання комплексу валідних психодіагностичних методик.

Використані інструменти діагностики дали змогу дослідити різні рівні самосприйняття.

Методика «Хто Я?» (М. Кун – Т. Макпартленд) виявила структуру когнітивного компоненту, рівень рефлексивності та змістову спрямованість самохарактеристик молодших підлітків.

Методика С. Будассі дала можливість оцінити узгодженість між реальним ідеальним образом «Я», визначити рівень адекватності самооцінки та її емоційну забарвленість.

Опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантілеєв) розкрив систему внутрішніх ставлень підлітка до самого себе, виявив рівень самоприйняття, самоповаги та емоційного комфорту.

Шкала почуття власної гідності (М. Райден) дала змогу оцінити поведінково-діяльнісний аспект позитивного самосприйняття, зокрема впевненість у собі, здатність до самостійних дій просоціальної поведінки.

Поєднання цих методик дозволило здійснити комплексну діагностику процесів формування самосвідомості та самосприйняття молодших підлітків, виявити внутрішні і зовнішні чинники, що впливають на самооцінку. Зокрема, застосований інструментарій забезпечив змогу простежити взаємозв'язок між когнітивними уявленнями про себе, емоційним ставленням до власної особистості та поведінковими проявами у соціальних ситуаціях [48].

Результати емпіричного етапу показали, що позитивне самосприйняття є інтегративним утворенням, яке формується через взаємодію трьох компонентів — когнітивного (усвідомлення себе), емоційно-ціннісного і поведінкового (реалізація «Я» у діяльності). Водночас отримані емпіричні дані засвідчили, що у більшості молодших підлітків структура самосприйняття є ще недостатньо гармонійною та стабільною, що виявляється у розриві між реальним ідеальним «Я», підвищеній чутливості до зовнішньої оцінки та потребі у соціальному схваленні.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості формування когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового компонентів

позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

Позитивне самосприйняття молодших підлітків на когнітивному рівні характеризується переважанням суб'єктивних аспектів над об'єктивними. Це свідчить про розвиток саморефлексії, кращого усвідомлення власних внутрішніх станів і самоаналізу, що є важливою умовою становлення особистісної ідентичності. Найбільш представленими в самоописах виявилися особистісні якості (понад 50%), тоді як фізичні характеристики і оцінки з боку інших становлять незначну частку.

Така структура уявлень про власне «Я» засвідчує, що молодші підлітки схильні оцінювати себе через риси характеру, моральні якості, емоційні переживання, тоді як зовнішні параметри чи соціальні ролі мають другорядне значення. Водночас низька частота згадувань фізичних характеристик може свідчити про невдоволення зовнішністю або підвищену самокритичність, що типово для цього вікового етапу.

Значущими для молодших підлітків залишаються соціальні статуси та ролі, що відображає потребу у визнанні, прийнятті та схваленні з боку оточення. Отже, когнітивна структура самосприйняття поєднує усвідомлення власних соціальних позицій і прагнення до позитивного самоусвідомлення через індивідуальні особистісні риси.

Самооцінка як центральний елемент когнітивного компоненту виявлена на адекватному середньому рівні у більшості респондентів (58,06%). Це свідчить про достатню гармонійність у сприйнятті власних можливостей і досягнень, а також про здатність молодших підлітків адекватно співвідносити свої сили з вимогами середовища.

Водночас у 38,71% досліджуваних зафіксовано занижену самооцінку, що відображає викривлене самосприйняття, невпевненість, тривожність і схильність до самознецінення. Такі риси можуть перешкоджати формуванню позитивного образу «Я».

6,45% підлітків продемонстрували завищену самооцінку, що вказує на формування ідеалізованого уявлення про себе, надмірну самовпевненість або прагнення до домінування. Проте, в помірних межах висока самооцінка може відігравати адаптивну функцію, стимулюючи розвиток, самореалізацію і досягнення особистісних цілей.

Таким чином, адекватна самооцінка, з тенденцією до помірного завищення, розглядається, як оптимальний показник сформованості позитивного самосприйняття в молодшому підлітковому віці.

Емоційно-ціннісний компонент позитивного самосприйняття загалом сформований на середньому рівні. Найбільш вираженими виявилися самоінтерес (92,33%) і глобальне самоставлення (74,33%), що свідчить про зростаючу увагу до власного внутрішнього світу, інтерес до власних переживань, думок і почуттів.

Дещо нижчими є показники самоповаги (71,33%) та аутосимпатії (69,67%), які демонструють схильність до самокритики, коливання емоційного ставлення до себе, але водночас — наявність внутрішньої потреби в самоприйнятті.

Найменш розвиненим виявився показник очікуваного ставлення від інших (39,67%), що вказує на чутливість до соціальних оцінок, залежність від думки оточення та нестійкість у переживанні власної цінності. Це підтверджує, що молодший підлітковий вік є етапом формування стійкого позитивного ставлення до себе, яке ще перебуває під впливом зовнішніх чинників.

Поведінковий компонент позитивного самосприйняття, досліджений через показники почуття власної гідності, також має середній рівень сформованості (50%). Це вказує на помірну адаптивність молодших підлітків у соціальних взаємодіях і їхню здатність діяти у відповідності до власних цінностей та уявлень про гідність.

У більшості респондентів (70,97%) проявляється середній рівень

почуття власної гідності, що свідчить про досить гармонійне самоставлення і ставлення до інших. У 19,35% виявлено підвищені показники, які корелюють із вираженою впевненістю, відкритістю, емоційною стабільністю та позитивним сприйняттям інших.

Водночас 9,68% підлітків продемонстрували знижений рівень, що свідчить про внутрішню напруженість, тривожність, емоційні коливання та знижену адаптивність.

Отже, почуття власної гідності в молодшому підлітковому віці виконує регулятивну функцію у поведінці, сприяє розвитку впевненості, соціальній активності та формуванню адекватного позитивного самосприйняття.

Позитивне самосприйняття молодших підлітків загалом перебуває на середньому рівні сформованості. Найбільш розвиненими є суб'єктивні когнітивні уявлення та самоінтерес, що свідчить про активні процеси самопізнання. Водночас емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти вимагають подальшого розвитку, зокрема через підтримку адекватної самооцінки, формування почуття гідності та зниження залежності від зовнішніх оцінок.

Це підкреслює необхідність психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток рефлексії, самоприйняття, емоційної стабільності й упевненості у власній цінності.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ САМОСПРИЙНЯТТЯ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для молодших підлітків з розвитку позитивного самосприйняття

Соціально-психологічний тренінг розглядається як ефективний інструмент розвитку позитивного самосприйняття підлітків, адже саме в груповій взаємодії створюються сприятливі умови для саморозкриття, усвідомлення власних почуттів, цінностей і можливостей [27]. Підлітковий вік характеризується особливою чутливістю до соціальної оцінки, нестійкістю самооцінки та прагненням знайти своє місце серед ровесників. У цей період формуються важливі риси самосвідомості, серед яких ключовою є позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності, довіра до власних можливостей. Саме тому застосування методів активного соціально-психологічного навчання, спрямованих на розвиток самопізнання і самоприйняття, має велике значення для особистісного становлення підлітка.

Програма тренінгу була розроблена на основі принципів гуманістичної психології, зокрема концепцій К. Роджерса та А. Маслоу, які наголошували на природній схильності людини до саморозвитку, самоактуалізації й гармонізації внутрішнього світу. Ідеї соціально-когнітивного підходу (А. Бандура, І. Кон, В. Столін) дозволили розглядати самосприйняття, як результат взаємодії особистісних і соціальних чинників. Згідно з цими теоретичними позиціями, позитивне самосприйняття є динамічним утворенням, що формується у процесі рефлексії власного досвіду, усвідомлення емоційних станів і взаємного обміну значущими смислами в груповому середовищі.

Тренінг проводився на базі одного із закладів загальної середньої освіти м. Марганця і був спрямований на учнів підліткового віку – 12–13 років. У дослідженні взяли участь 31 особа (16 дівчат і 15 хлопців). Робота тривала

десять тижнів, заняття проводилися один раз на тиждень тривалістю 45–60 хвилин. Основним принципом організації групи була добровільність участі, конфіденційність висловлювань і підтримання доброзичливої атмосфери довіри. Група мала стабільний склад, що сприяло формуванню внутрішньої згуртованості й відкритості між учасниками.

Зміст програми ґрунтувався на трьох послідовних етапах, які відображали логіку становлення позитивного самосприйняття. Перший – мотиваційно-установчий – мав на меті створити психологічно безпечний простір, де підлітки могли б вільно проявляти себе, формувати довіру до тренера й однолітків, усвідомлювати важливість теми самопізнання. Під час цього етапу використовувалися вправи на знайомство, формування групових правил, встановлення емоційного контакту. Учасники поступово засвоювали правила толерантності, прийняття, безоціночності, вчилися вербалізувати свої почуття [38]. Атмосфера прийняття й підтримки стала підґрунтям для подальшої роботи із внутрішнім світом особистості.

Другий, основний етап, передбачав роботу над розвитком саморефлексії, самооцінки, уміння адекватно сприймати себе у взаємодії з іншими. Підлітки через різноманітні інтерактивні завдання, рольові ігри, малюнкові й метафоричні вправи навчалися бачити свої сильні та слабкі сторони, формулювати позитивні твердження про себе, розвивати впевненість і відчуття власної цінності. Особлива увага приділялася усвідомленню тілесного «Я», ставлення до зовнішності, адже саме цей аспект часто є джерелом невпевненості підлітків. Вправи «Моє дзеркало», «Силует тіла», «Мої сильні сторони» сприяли зняттю внутрішніх бар'єрів і прийняттю себе як унікальної особистості [7].

Поступово учасники переходили до осмислення емоційного компоненту самосприйняття. Через малювання, асоціативні техніки та ігрові ситуації вони досліджували власні емоції, вчилися розпізнавати їх і виражати у прийнятній формі. Вправи «Карта емоцій», «Мій емоційний термометр», «Як я реаую?» допомагали розширити емоційний словник, зменшити рівень

внутрішньої напруги та навчитися розрізняти почуття, які підтримують або, навпаки, знижують упевненість у собі. Розвиток емоційного інтелекту став важливою передумовою формування позитивного самоствавлення.

Значиме місце у структурі тренінгу займали заняття, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності. Самосприйняття значною мірою залежить від того, як індивід будує взаємини з оточенням. У підлітковому віці самоствавлення формується під впливом підліткової групи, у спільній діяльності і спілкуванні, завдяки чому формується почуття власної значущості [41]. Тому на тренінгових заняттях учасники виконували вправи, що моделювали реальні життєві ситуації: навчалися говорити про свої потреби, відстоювати власну позицію, відмовляти без агресії, висловлювати підтримку іншим. Рольові ігри «Я можу сказати Ні», «Мій простір», «Відкриті та закриті пози» допомагали відпрацьовувати впевнені моделі поведінки, що сприяло підвищенню самооцінки та відчуття контролю над власними реакціями. У процесі групової взаємодії підлітки отримували позитивне підкріплення, яке посилювало віру в себе.

Зміст тренінгу був побудований за принципом поступового переходу від простих форм самопізнання до більш глибоких рефлексивних завдань. Якщо на початку головним було формування довіри й розуміння значення самоприйняття, то надалі акцент переносився на усвідомлення власної ідентичності, особистісних ресурсів і життєвих цілей. Учасники створювали символічні зображення свого внутрішнього світу, наприклад, у вправі «Дерево мого Я», де коріння відображало минулий досвід, стовбур – теперішній стан, а крона – мрії та прагнення. Через таку метафоричну роботу підлітки набували вміння бачити себе в розвитку, усвідомлювати зв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім. Цей досвід сприяв формуванню внутрішньої послідовності «Я-образу» та позитивного самоствавлення.

Завершальний, рефлексивно-оцінювальний етап мав на меті усвідомлення здобутого досвіду, підбиття підсумків і закріплення позитивних змін у самосприйнятті. Підлітки аналізували свої початкові очікування,

порівнювали, що змінилося у ставленні до себе, ділилися враженнями про те, що стало для них відкриттям. Вправа «Лист самому собі в майбутнє» дала можливість сформулювати власні життєві орієнтири та позитивні твердження щодо подальшого розвитку. Символічне завершення у вигляді «свічки вдячності» допомогло створити відчуття єдності, спільного шляху й прийняття власної унікальності[10].

Під час усього курсу тренер підтримував учасників, спрямовував дискусії, заохочував до самоаналізу, однак уникав нав'язування оцінок. Центральним елементом методики було створення атмосфери емпатії, у якій кожен учасник міг побачити в інших віддзеркалення власних почуттів і переконатися, що їх переживають також інші. Саме така групова динаміка, за визначенням К. Левіна, забезпечує умови для особистісних змін, оскільки дозволяє людині досліджувати власну поведінку в безпечному середовищі.

Значний акцент у тренінгу робився на формуванні навичок саморефлексії. Учасники вчилися помічати свої реакції, осмислювати причини вчинків, аналізувати, як зовнішні обставини впливають на внутрішній стан. Рефлексивні кола наприкінці кожного заняття сприяли закріпленню позитивних емоцій і формуванню усвідомленої позиції щодо власного розвитку. Поступово учасники починали використовувати мову самопідтримки, замінюючи самокритику висловами впевненості, що свідчило про становлення внутрішнього діалогу, орієнтованого на прийняття себе.

Ефективність програми визначалася тим, що вона поєднувала когнітивні, емоційні та поведінкові методи впливу. Когнітивний рівень реалізовувався через обговорення понять самооцінки, гідності, впевненості; емоційний – через вправи на усвідомлення почуттів, роботу з метафорою, малюнком, тілесними відчуттями; поведінковий – через рольові ігри та моделювання ситуацій, де учасники практикували нові способи взаємодії. Така інтеграція сприяла комплексному розвитку компонентів самосприйняття, забезпечуючи його сталість [10].

У процесі занять відбувалися помітні зміни в поведінці підлітків: знижувався рівень тривожності, зменшувалася кількість конфліктних реакцій, підвищувалася здатність висловлювати власні думки без страху осуду. Учасники ставали більш відкритими, виявляли ініціативу в спілкуванні, частіше використовували позитивні твердження про себе та інших. Водночас розвивалося відчуття колективної підтримки, що особливо важливо для цього віку. За спостереженнями тренера, до кінця курсу учасники демонстрували більш стабільний емоційний фон, більшу впевненість у власних діях, здатність самостійно вирішувати дрібні конфлікти, спираючись на навички, здобуті під час тренінгу.

Підсумовуючи результати реалізації програми, можна зазначити, що соціально-психологічний тренінг довів свою дієвість як форма психолого-педагогічного впливу на розвиток самосвідомості підлітків. Він забезпечив умови для глибшого пізнання себе, формування позитивного образу «Я», підвищення рівня самоприйняття та адекватної самооцінки. Особливістю програми було поєднання елементів творчості, групового обговорення та особистісної рефлексії, що дозволило кожному учаснику прожити власний досвід відкриття себе й відчути підтримку однолітків. Таким чином, тренінг став простором саморозвитку, у якому підлітки здобули досвід довіри, взаєморозуміння й упевненості, що закладає підґрунтя для подальшого гармонійного особистісного становлення.

3.2. Контрольне дослідження ефективності тренінгу для молодших підлітків з розвитку позитивного самоприйняття

Оцінювання ефективності соціально-психологічного тренінгу передбачало проведення контрольного етапу дослідження, спрямованого на виявлення змін у структурі самоприйняття в молодших підлітків після участі у тренінговій програмі. Контрольне дослідження дало змогу визначити, наскільки запропонована програма сприяє формуванню більш адекватного, гармонійного та позитивного ставлення до власної особистості, а також

з'ясувати динаміку основних компонентів самосприйняття – когнітивного, емоційно-ціннісного й поведінкового.

На початковому етапі дослідження було проведено констатувальне опитування, що дало змогу зафіксувати вихідний рівень самосприйняття у вибірці підлітків. Використовувались адаптовані методики, рекомендовані в психологічній практиці для підліткового віку. Серед них — методика “Хто Я?” (за М. Куном і Т. Макпартлендом), тест-опитувальник самооцінки за Дж. Будассі, методика дослідження самоствавлення В. Століна і С. Пантилеєва, а також коротка шкала самоприйняття (за А. Райтманом у модифікації О. Потьомкіної). Використання комплексу методів дозволило охопити, як раціонально-когнітивний аспект сприйняття себе, так і емоційно-ціннісний компонент самоствавлення.

Після завершення тренінгової програми, що тривала десять занять протягом двох з половиною місяців, було проведено повторне тестування за тими самими методиками. Порівняння результатів до і після участі у тренінгу дало можливість оцінити динаміку змін, які відбулися у сфері самосвідомості учасників. Для кількісного аналізу було використано статистичний метод – t-критерій Стюдента для залежних вибірок, що дозволяє визначити достовірність різниць між середніми значеннями до і після експериментального впливу.

У результаті констатувального етапу з'ясовано, що більшість підлітків мали середній або занижений рівень позитивного самосприйняття. Для значної частини учасників були характерні невпевненість у власних силах, підвищена самокритичність, страх негативної оцінки з боку ровесників. У самоописах часто зустрічалися негативні характеристики («невпевнений», «звичайний», «лінивий»), що свідчило про емоційно напружене ставлення до власного «Я». Аналіз даних за тестом Будассі підтвердив переважання неадекватно низької самооцінки, а результати методики самоствавлення Століна-Пантилеєва показали низькі показники самоприйняття та внутрішньої узгодженості.

Після завершення програми результати контрольного зрізу виявили суттєві позитивні зміни. У самоописах підлітків зросла кількість позитивних тверджень («цікавий», «відповідальний», «добрий», «веселий»), зменшилась частота негативних самооцінних суджень. Більшість учасників продемонстрували тенденцію до адекватної, стабільнішої самооцінки, а також підвищення рівня самоприйняття. Дані кількісного аналізу свідчать, що середні показники за шкалою самоприйняття зросли з 22,1 до 30,4 бали, що є статистично значущою різницею ($t=3,42$; $p<0,01$). За методикою самоставлення підвищився рівень самоінтересу та самоповаги, тоді як показник внутрішнього конфлікту зменшився. Це вказує на більш гармонійне ставлення до себе та зниження емоційної напруженості.

Аналіз компонентної структури самосприйняття засвідчив, що найбільш виражені зміни відбулися в емоційно-ціннісній сфері, де спостерігалось суттєве зростання рівня самоприйняття та зменшення негативних емоцій щодо власної особистості. У когнітивному компоненті відзначалося підвищення усвідомлення власних якостей, реалістичності самооцінки, чіткішого розуміння своїх сильних і слабких сторін. Поведінковий компонент зазнав змін у напрямі більшої впевненості у спілкуванні, ініціативності та здатності виражати свої почуття конструктивно.

Порівняння результатів між дівчатами та хлопцями показало, що наявною є позивна динаміка для обох підгруп; тим не менш серед дівчат зростання рівня самоприйняття було дещо вищим, що пояснюється більшою готовністю до емоційної відкритості у груповій роботі. Хлопці ж продемонстрували значні зміни у поведінковому аспекті – підвищення впевненості у соціальних контактах, зменшення уникаючої поведінки.

Особливо показовими були зміни у вправах самоопису. Якщо на початку тренінгу відповіді учасників на запитання «Хто я?» здебільшого містили нейтральні або зовнішньо-соціальні визначення («учень», «футболіст», «друг»), то після завершення програми з'явилися формулювання, що свідчать про розвиток внутрішнього саморозуміння: «я людина, яка хоче

розвиватися», «я можу бути впевненішим», «я вчуся приймати себе». Така зміна семантичного змісту вказує на глибше усвідомлення власної ідентичності, перехід від зовнішнього до внутрішнього рівня самосприйняття.

Якісний аналіз спостережень за учасниками також підтвердив позитивну динаміку. Уже після третього-четвертого заняття у групі зменшилась кількість конфліктних ситуацій, учасники частіше висловлювали підтримку один одному, виявляли готовність до саморозкриття. До завершення курсу поведінка більшості підлітків характеризувалася стабільністю, відкритістю, адекватним реагуванням на зворотний зв'язок. Під час рефлексивних обговорень вони відзначали, що навчилися краще розуміти себе, сприймати власні недоліки як точки росту, а не як причину для самоосуду.

Зміни у сфері самосприйняття можна пояснити комплексною дією тренінгу, який поєднав когнітивні, емоційні та поведінкові механізми розвитку особистості. Завдяки груповій взаємодії відбулося посилення ефекту соціального дзеркала, коли підліток бачить своє відображення у ставленні однолітків і через це уточнює власне уявлення про себе. Емпатійна підтримка та позитивне підкріплення сприяли формуванню відчуття прийняття, яке є базовою умовою розвитку самоповаги. Застосування творчих методів – малюнкових вправ, метафоричних технік, рольових ігор – забезпечило безпечний простір для емоційного вираження і саморозкриття.

Підлітки, які на початку тренінгу відзначали труднощі у спілкуванні та низьку впевненість, у кінці дослідження повідомляли про відчуття підтримки, більшу сміливість висловлювати думки, бажання брати участь у шкільних заходах. Під час контрольного анкетування учасники часто зазначали, що навчились приймати себе такими, якими є, цінувати власні якості, помічати позитивне в інших. У рефлексивних листах вони писали: “Я став більше посміхатися і менше хвилююся, що подумують інші”, “Я почала говорити, коли щось не подобається, раніше мовчала”, “Я зрозуміла, що кожен має свої

переваги”. Такі свідчення вказують на стійкі особистісні зміни у напрямі підвищення самоусвідомлення та впевненості.

Застосування математичної статистики підтвердило достовірність отриманих результатів. Для більшості шкал було отримано значення t -критерію, що перевищує табличне ($p < 0,05$). Це свідчить про те, що зміни не є випадковими, а мають системний характер і пов’язані із впливом тренінгової програми. Таким чином, можна зробити висновок, що участь у соціально-психологічному тренінгу призвела до статистично значущого підвищення рівня позитивного самосприйняття в молодших підлітків.

Під час контрольного етапу дослідження також спостерігалось покращення соціально-психологічного клімату в групі. Учасники стали більш толерантними, зросла взаємна довіра, рівень підтримки й відкритості у спілкуванні [38]. Вони частіше використовували конструктивні форми висловлювань, демонстрували готовність вислухати співрозмовника. Позитивна групова динаміка створила сприятливе середовище, у якому кожен підліток мав змогу пережити досвід прийняття, визнання й успіху.

Таким чином, контрольне дослідження підтвердило ефективність розробленої програми. Тренінг сприяв гармонізації образу “Я”, розвитку саморефлексії, зростанню самооцінки й самоповаги, зменшенню внутрішніх конфліктів і тривожності. Підлітки навчилися розуміти себе, приймати свої недоліки, вірити у власні сили, що є важливою передумовою становлення зрілої особистості. Отримані результати узгоджуються з науковими положеннями про можливість цілеспрямованого розвитку самосвідомості в підлітковому віці через створення спеціально організованих умов соціально-психологічної підтримки.

Контрольне дослідження ефективності розробленої програми проводилося після завершення десяти тренінгових занять. Метою контрольного етапу було визначити, наскільки запропонована система соціально-психологічного впливу сприяє формуванню позитивного

самосприйняття в молодших підлітків. Дослідження здійснювалося у двох вимірах — констатувальному (до тренінгу) і контрольному (після тренінгу).

Учасниками залишалася та сама група з 31 підлітка віком 12–13 років. Для оцінювання динаміки самосприйняття було використано кілька валідних методик, адаптованих до підліткового віку:

- методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) для якісного аналізу самоописів;
- тест самооцінки Дж. Будассі;
- опитувальник самоствердження В. Століна та С. Панталеєва;
- шкала самоприйняття (А. Райтман у модифікації О. Потьомкіної).

Результати діагностики представлені у таблиці 3.1., рис. 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка показників самосприйняття підлітків до і після проведення тренінгу (у балах)

Показники самосприйняття	До тренінгу (M±m)	Після тренінгу (M±m)	t	p
Рівень самоприйняття (Райтман)	22,1 ± 0,9	30,4 ± 1,1	342	<0,01
Самоповага (Столін–Панталеєв)	24,5 ± 1,2	31,2 ± 1,0	298	<0,01
Самоінтерес (Столін–Панталеєв)	25,8 ± 1,3	33,5 ± 1,1	327	<0,01
Внутрішній конфлікт (інверсна шкала)	18,6 ± 1,0	14,1 ± 0,8	263	<0,05
Адекватність самооцінки (Будассі)	60,2 ± 2,4	73,8 ± 2,1	385	<0,01

Як видно з таблиці 3.1, усі показники після завершення тренінгу мають позитивну динаміку. Найбільш виражені зміни спостерігаються за шкалами

самоприйняття, самоінтересу та адекватності самооцінки. Зменшення показника внутрішнього конфлікту вказує на підвищення емоційної узгодженості «Я-концепції».

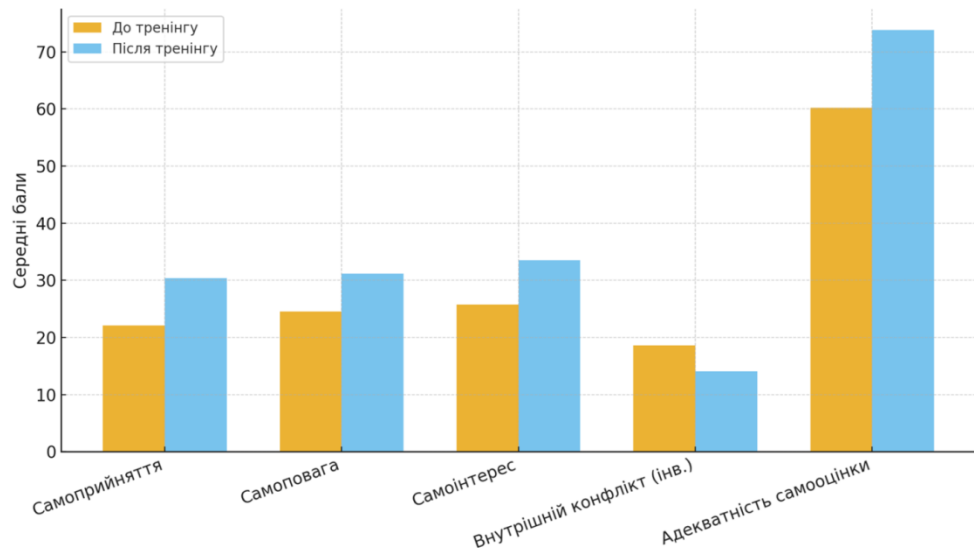


Рис. 3.1. Динаміка основних показників самосприйняття до і після тренінгу

Графічне представлення підтверджує загальну тенденцію зростання більшості показників після реалізації програми. Відчутне підвищення рівня самоприйняття й самоповаги засвідчує, що учасники тренінгу стали більш упевненими, відкритими, доброзичливими у ставленні до себе.

Якісний аналіз методики «Хто Я?» показав зміну структури самоописів. Якщо на початку тренінгу домінували характеристики зовнішнього плану («учень», «спортсмен», «хлопець», «подруга»), то після тренінгу зросла частка особистісно-сміслових висловлювань («я чуйний», «я вмію слухати», «я можу бути кращим», «я люблю допомагати»). Такі зміни свідчать про розвиток саморефлексії й усвідомлення власних внутрішніх якостей, що є показником зрілого самосприйняття.

У процесі спостереження за динамікою поведінкових проявів було помічено, що молодші підлітки почали частіше ініціювати спілкування,

проявляли ініціативу, використовували позитивні вислови щодо себе. Рівень напруженості у групі суттєво знизився, атмосфера довіри та підтримки стала стабільною.

Порівняльна характеристика компонентів самосприйняття подана у таблиці 3.2 і рис. 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльна характеристика компонентів самосприйняття
(у % від загальної кількості учасників)

Компонент	Рівень	До тренінгу	Після тренінгу
Когнітивний	Високий	16,1	45,2
	Середній	58,1	48,4
	Низький	25,8	6,4
Емоційно-ціннісний	Високий	9,7	51,6
	Середній	54,8	41,9
	Низький	35,5	6,5
Поведінковий	Високий	12,9	48,4
	Середній	61,3	45,1
	Низький	25,8	6,5

Аналіз таблиці свідчить, що після проходження тренінгу кількість учасників із високим рівнем сформованості всіх компонентів самосприйняття істотно зросла. Особливо значні зміни відбулися в емоційно-ціннісній сфері (зростання з 9,7 % до 51,6 %), що підтверджує позитивний емоційний вплив тренінгової роботи.

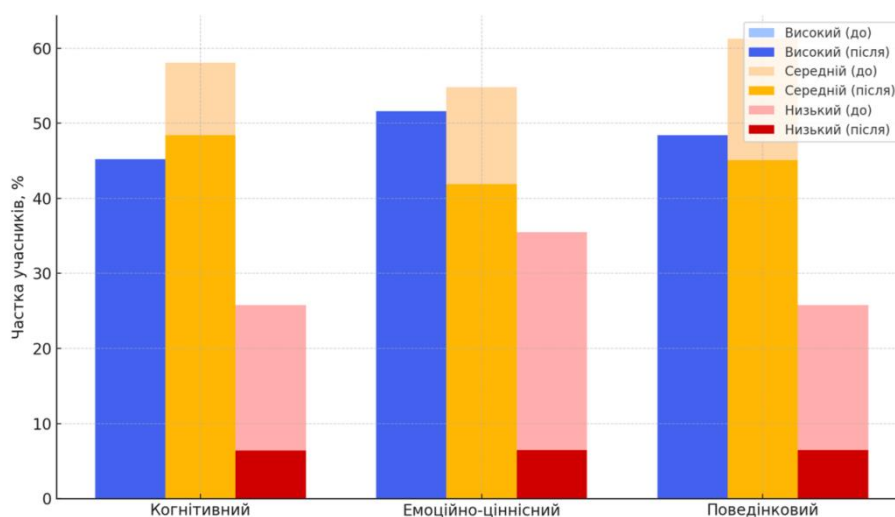


Рис. 3.2. Розподіл рівнів сформованості компонентів самосприйняття (до і після тренінгу)

Візуальний аналіз засвідчує чітку тенденцію зниження частки низького рівня самосприйняття та збільшення високого. Така динаміка є показником ефективності програми і свідчить про позитивний вплив групової взаємодії на розвиток самосвідомості молодших підлітків. Кореляційні взаємозв'язки між показниками самосприйняття подані у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Кореляційні взаємозв'язки між показниками самосприйняття (n=31)

Показники	Самоприйняття	Самоповага	Самоінтерес	Самооцінка
Самоприйняття	1,00	0,78	0,65	0,61
Самоповага	0,78	1,00	0,72	0,68
Самоінтерес	0,65	0,72	1,00	0,59
Самооцінка	0,61	0,68	0,59	1,00

Виявлено позитивні кореляційні зв'язки між усіма показниками самосприйняття, що вказує на їхню взаємозалежність: підвищення рівня самоприйняття супроводжується зростанням самоповаги, самоінтересу та адекватності самооцінки.

Висновки до розділу 3

Аналіз динаміки результатів дозволяє зробити висновок, що соціально-психологічний тренінг позитивно вплинув на всі аспекти самосприйняття в молодших підлітків. Найбільш суттєві зміни відбулися у сфері емоційно-ціннісних ставлень, що є особливо важливим для підліткового віку. Підлітки почали демонструвати більш стабільну самооцінку, вищу впевненість у собі, готовність приймати власні недоліки як можливість для вдосконалення.

Після тренінгу більшість учасників зазначали, що відчують себе спокійніше в спілкуванні, легше реагують на критику, стали краще розуміти власні емоції. У відкритих відповідях на питання “Що змінилося у ставленні до себе після тренінгу?” підлітки писали: “Я навчився бачити у собі хороше”, “Я зрозумів, що не обов’язково бути ідеальним”, “Я став більш впевнений”, “Я навчився слухати себе”.

Отримані дані підтверджують ефективність розробленої програми, що базується на гуманістичних принципах К. Роджерса і системному підході до самосвідомості особистості (І. Кон, В. Столін). Виявлені статистично значущі зрушення засвідчують, що розвиток самосприйняття може бути результатом цілеспрямованої групової роботи, де поєднуються когнітивні, емоційні та поведінкові методи впливу.

Отже, контрольне дослідження довело, що участь у соціально-психологічному тренінгу сприяла істотному зростанню рівня самоприйняття, самоповаги та впевненості у власних силах. Позитивна динаміка кількісних показників супроводжується якісними змінами у сфері самосвідомості, що свідчить про внутрішню інтеграцію особистості та гармонізацію образу “Я”. Результати контрольного етапу підтверджують гіпотезу дослідження й доводять доцільність використання тренінгових методик у роботі з підлітками.

Узагальнюючи дані контрольного етапу, можна стверджувати, що впровадження програми соціально-психологічного тренінгу сприяло підвищенню рівня усвідомлення молодшими підлітками власної цінності, розвиткові почуття гідності, прийняття себе й інших, формуванню

позитивного емоційного ставлення до життя. Сформовані в ході тренінгу навички рефлексії, емоційної регуляції, самопрезентації та асертивності забезпечують основу для подальшої особистісної стабільності й психологічної зрілості.

ВИСНОВКИ

Отже, узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити такі висновки:

1. Позитивне самосприйняття є складним інтегративним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти й визначає ставлення особистості до себе.

2. Теоретичні підходи до його вивчення (гуманістичний, соціально-когнітивний, особистісно-діяльнісний) акцентують на ролі рефлексії, самосприйняття та внутрішньої узгодженості «Я».

3. У молодшому підлітковому віці самосприйняття має вирішальне значення для формування ідентичності, адекватної самооцінки, самоповаги та морально-вольової сфери.

4. Соціально-психологічні умови — емоційна підтримка, позитивна комунікація, атмосфера довіри — є необхідними передумовами формування позитивного самосприйняття.

5. Негативне самосприйняття пов'язане з внутрішніми конфліктами, низькою самооцінкою, тривожністю та дезадаптацією, тоді як позитивне забезпечує особистісну стабільність, соціальну активність і життєву успішність.

Таким чином, позитивне самосприйняття у підлітковому віці є не лише показником психологічного благополуччя, а й одним із провідних чинників становлення гармонійної, соціально зрілої особистості, здатної до саморозвитку, рефлексії та конструктивної взаємодії зі світом.

Проведена комплексна діагностика рівня сформованості та особливостей прояву позитивного самосприйняття у молодших підлітків. Отримані результати підтвердили, що самосприйняття в цьому віці є

складним, багаторівневим утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, тісно пов'язані між собою.

Аналіз когнітивного компоненту засвідчив, що у молодших підлітків переважають суб'єктивні самохарактеристики над об'єктивними. Це свідчить про зростання рефлексивності, інтересу до власних переживань і внутрішнього світу. Водночас низька частка описів, пов'язаних із фізичними характеристиками, відображає певну невпевненість або незадоволення власною зовнішністю, що може бути джерелом негативного самоствавлення. За результатами методики С. Будассі, більшість учасників мають адекватний рівень самооцінки, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та сприяє формуванню стабільного образу «Я». Разом із тим, у більшості респондентів спостерігається тенденція до заниження самооцінки, що може ускладнювати процес самоприйняття та соціальної адаптації.

Результати аналізу емоційно-ціннісного компоненту (за методикою В. Століна) показали, що більшість молодших підлітків характеризуються середнім рівнем сформованості позитивного ставлення до себе. Найбільш вираженими є самоінтерес і глобальне самоствавлення, що відображає інтерес до власного внутрішнього світу та загальне позитивне ставлення до себе. Разом з тим, відносно низькі показники за шкалою очікуваного ставлення від інших свідчать про емоційну залежність молодших підлітків від соціальної оцінки, чутливість до думки оточення та потребу у визнанні.

Поведінковий компонент позитивного самосприйняття, досліджений за методикою М. Райдена, виявив, що більшість респондентів мають середній рівень сформованості почуття власної гідності, що корелює з показниками самооцінки та самоповаги. Це свідчить про достатньо гармонійний розвиток поведінкових проявів самосприйняття, готовність діяти відповідно до своїх переконань і цінностей. Однак частина молодших підлітків демонструє знижені показники; це свідчить, що в психологічній підтримці, спрямованій на формування впевненості у собі, самоповаги та соціальної адаптивності.

Результати емпіричного дослідження підтверджують факт, що позитивне самосприйняття у підлітковому віці є системним утворенням, яке формується під впливом комплексу когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Більшість молодших підлітків характеризуються середнім рівнем розвитку позитивного самосприйняття, тоді як окремі його аспекти — зокрема самооцінка та почуття гідності — потребують цілеспрямованої психологічної роботи. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для розроблення програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та формування стійкого образу «Я».

Дослідження підтвердило ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу, як засобу розвитку позитивного самосприйняття в молодших підлітків. Тренінгова робота, побудована на засадах гуманістичної психології та соціально-когнітивного підходу, сприяла активізації процесів самопізнання, самоприйняття, підвищенню рівня усвідомленості власного «Я» і гармонізації внутрішнього світу учасників.

У ході реалізації програми забезпечено комплексний вплив на основні компоненти самосприйняття — когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий. На когнітивному рівні відбулися позитивні зміни у розумінні власних рис, здібностей і можливостей, сформувалося більш реалістичне бачення себе. Емоційно-ціннісний компонент зазнав суттєвого зростання завдяки розвитку емпатії, прийняттю власних почуттів і підвищенню рівня самоповаги. Поведінковий рівень характеризувався набуттям впевненості у соціальних контактах, здатністю відкрито висловлювати думки, контролювати емоційні реакції та вибудовувати конструктивну комунікацію.

Аналіз кількісних і якісних показників засвідчив статистично достовірні позитивні зрушення у сфері самосприйняття. Зокрема, зафіксовано підвищення рівня самоприйняття (з 22,1 до 30,4 бали), самоповаги та самоінтересу, зменшення показників внутрішнього конфлікту та емоційної напруженості, покращення адекватності самооцінки. Отримані результати (р

$< 0,05$) свідчать про наявність системного впливу тренінгової програми на становлення позитивного образу «Я» у молодшому підлітковому віці.

Позитивна динаміка проявилася не лише у кількісних результатах, а й у змінах особистісного самовідчуття учасників. У процесі тренінгу підлітки демонстрували зростання впевненості, відкритості, довіри до себе й до інших. У самоописах після завершення занять з'явилися твердження, що відображають внутрішній розвиток: “Я можу бути впевненішим”, “Я приймаю себе таким, який я є”, “Я хочу розвиватися”. Такі формулювання свідчать про формування глибшого саморозуміння та внутрішньої цілісності особистості.

Важливим результатом стало покращення соціально-психологічного клімату: зросла толерантність, взаємна підтримка, рівень довіри й готовності до співпраці. Саме групова взаємодія виступила ключовим чинником розвитку самосвідомості, оскільки створила «дзеркало соціальних відображень», де кожен учасник мав змогу побачити підтвердження власної цінності та унікальності.

Зміни, зафіксовані у процесі контрольного дослідження, узгоджуються з теоретичними положеннями гуманістичної та соціально-когнітивної психології, згідно з якими розвиток самосприйняття відбувається через досвід рефлексії, прийняття й позитивної соціальної взаємодії. Отримані результати підтверджують можливість цілеспрямованого впливу на формування позитивного самостворення у молодшому підлітковому віці шляхом створення умов емоційної безпеки, довіри та підтримки.

Підсумовуючи, можна зробити такі узагальнення:

1. Теоретично обґрунтовано ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку самосвідомості підлітків.
2. Практично доведено, що систематична групова робота сприяє підвищенню рівня самоприйняття, самоповаги, адекватності самооцінки та зниженню внутрішніх конфліктів.

3. Емпірично підтверджено, що тренінгова взаємодія створює умови для гармонізації емоційного стану, покращення комунікативних навичок і формування стійкого позитивного образу «Я».

4. Соціально-психологічний ефект полягає у зміцненні міжособистісних стосунків, зростанні почуття єдності, взаємопідтримки й прийняття в групі.

Таким чином, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу може розглядатися як ефективний інструмент профілактики низької самооцінки, емоційної ізоляції та неадекватного самосприйняття у підлітків. Її застосування доцільне в практиці шкільних психологів, педагогів-організаторів, соціальних працівників для сприяння гармонійному розвитку особистості у наступних вікових етапах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бал Г. О. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті. Нарис 1. *Соціальна психологія*. 2016. № 4. С. 3 – 14.
2. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2022. 250 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : [учбовий посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів]. Харків : Фоліо, 2016. 237 с.
5. Боришевський М. Й., Киричук О. І. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості. *Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ментальність. Духовність»* (Луцьк, 18–23 червня 2014 р.). Київ – Луцьк, 2014. 1 частина, 3 розділ. С. 406–408.
6. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
7. Василевська Н. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2021. № 6. С. 175–182.
8. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
9. Скрипченко О. В., Долинська Л. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
10. Галян І. М. Психодіагностика. Навч. посібник.: Академвидав, 2009. 464с.
11. Грись А. М., Голубнюк В. О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. *Актуальні проблеми психології: зб. наук.праць Ін-*

- ту психології. Г. С. Костюка НАПН України. 2016, Т. XI: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 14. С. 14 – 26.
12. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *Journal of Innovative Technologies in Social Science. Warsaw*, 2020. № 6 (27). С. 23 – 31.
 13. Енциклопедія освіти / гол. ред.. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2018. 1040 с.
 14. Загальна психологія: Хрестоматія / Долинська Л. В., Скрипченко О. В., Огороднійчук З. В. Вид-во «Каравела». Київ, 2023. 640 с.
 15. Зейгарник Б. В. Теорії особистості зарубіжної психології 1982. 128 с.
 16. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2024. 400 с.
 17. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній теорії та практиці : монографія [Г. О. Балл, О. В. Губенко, О. В. Завгородня та ін.]; за ред. Г. О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2022. 206 с.
 18. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
 19. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. Автореф. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2024. 23 с.
 20. Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Дж. Технології розвитку критичного мислення учнів / за заг. ред. Олени Пометун. Київ, 2016.
 21. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : КММ, 2021. 184 с.
 22. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Генетична психологія особистості: психічний*

- розвиток і навчання. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 31. С. 7 – 19.*
- 23.Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2017. 296 с.
 - 24.Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2021. 520 с.
 - 25.Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Бердянськ : БДПУ, 2025. 131 с.
 - 26.Манько Т. А. Теоретико-методологічні засади формування позитивного самосприйняття учнів шкіл-інтернатів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2019. С. 390–398.*
 - 27.Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.- метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2022. 112 с.
 - 28.Моргун В. Ф. Підвищення культури екзистенціальних виборів людини засобами психодіагностики. *Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток. Колективна монографія / [Боришевський М. Й., Завацька Н. Є., Карпенко З. С., Кузікова С. Б., Моргун В. Ф., Савчин М. В. та ін.; відп. ред. Г. Є. Улунова]. Суми: ВВП «Мрія», 2024. С. 177-178.*
 - 29.Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 464 с.
 - 30.Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монограф. Київ, 2023. 159 с.
 - 31.Панасенко Н. М. Особливості образу «Я» акцентуєваних підлітків з девіантною поведінкою : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 ; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2017. 20 с.

32. Панок В. Г. Безпечне середовище у школі: результати психологічного дослідження. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. № 2 (25), С. 126–135.
33. Петренко Т. В. Повага і позитивне самосприйняття – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. Вип. 19 (2). С. 110–119.
34. Психодіагностика особистості підлітка: Навчальний посібник із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.
35. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2016. 423 с.
36. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2019. 672 с.
37. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. *Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.
38. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук; авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
39. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія і соціальна робота*. 2024. № 4. С. 27.
40. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса : СМІЛ, 2013. 256 с.
41. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. *Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін*. Київ : ІЗМН, 2021. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.

- 42.Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2016. С. 140–147.
- 43.Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
- 44.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2023. 372 с.
- 45.Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. *Психологія : респ. наук.-метод. збірн*. Київ : Рідна школа, 2021. Вип. 22. С. 3–19.
- 46.Ткачук Т. Л. Психологічні тенденції розвитку моральних цінностей у підлітковому віці. Автореф. дис....канд. психол. наук. :19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2018. 22 с.
- 47.Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
- 48.Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «позитивне самосприйняття» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. 10/CXXVIII. С. 88–93.
- 49.Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2016. 574 с.
- 50.Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.
- 51.Dickstein E. Self and self-esteem. Theoretical foundations and their implications for research. *Human Development*. 1977. Vol. 20. P. 129–140.
- 52.Hoge D., McCarthy J. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 47. P. 403-414.
- 53.Kaplan H. Deviant behaviour in defence of self. New York, 1980. 256 p.
- 54.Mead G. H. Mind Self & Society. The Definitive Edition / edited by Charles

- W. Morris. Annotated Edition by Daniel R. Huebner and Hans Joas, The University of Chicago Press, Chicago and London, 2015. 536 p.
55. Oberst U. E., Stewart A. E. Adlerian Psychotherapy: An Advanced Approach to Individual Psychology. New York : Brunner-Routledge, 2003. 235 p.
 56. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.
 57. Rosenberg M. Society and adolescent self-image. Princeton, 1965. 340 p.
 58. Salovey P., Stroud L. R., Woolery A., Epel E. S. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*. 2002. Vol. 17 (5). P. 611–627.
 59. Shavelson R., Hubner J., Stanton G. Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of educational research*. 1976. V. 46. P. 407-441
 60. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif : Sage publications. New York, 1976. 290 p.
 61. Wylie R. C The self-concept. Linkoln, 1974. Vol. 1. 434 p.