b_educ_2025_019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології

Психологічні особливості взаємозв'язку між самооцінкою підлітків і їх соціометричним статусом у групі

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Виконала:
студентка 4 курсу, 403 групи
Петрюк Юліанна Русланівна

Керівник:
доцент кафедри психології
Доскач С.С

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Петрюк Ю. Психологічні особливості взаємозв'язку між самооцінкою підлітків і їх соціометричним статусом у групі. – Рукопис.Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія.Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2025. 76 с.

У дипломній роботі досліджено психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та їх соціометричним статусом у групі. Розглянуто теоретичні основи формування самооцінки в підлітковому віці, з'ясовано механізми її впливу на соціальну поведінку та взаємодію. Описано структуру соціометричного статусу та його роль у розвитку особистості в період активної соціалізації. Проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичних методик (методика дослідження соціальної адаптованості, визначення самооцінки, труднощів у встановленні контактів В. Бойка, методика К. Роджерса – Р. Даймонда), що виявило статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та статусом у групі. Результати показали, що підлітки з високою або адекватною самооцінкою частіше мають вищий соціометричний статус, активнішу взаємодію з ровесниками та кращу адаптацію в соціальному середовищі.

Ключові слова: підлітки, самооцінка, соціометричний статус, міжособистісні стосунки, соціальна адаптація.

ABSTRACT

Petriuk Yu. Psychological characteristics of the relationship between adolescents' self-esteem and their sociometric status in a group. – Manuscript.Qualification thesis for the Bachelor's degree in specialty 053 Psychology.Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych. – Chernivtsi, 2025. 76 p.

This thesis explores the psychological characteristics of the relationship between adolescents' self-esteem and their sociometric status within a group. The theoretical background of self-esteem formation during adolescence is outlined, along with its influence on social interaction and personal development. The structure and importance of sociometric status are analyzed in the context of adolescent socialization.An empirical study was conducted using a set of diagnostic tools (including assessments of social adaptability, self-esteem, interpersonal difficulties by V. Boyko, and social-psychological adaptation by C. Rogers and R. Diamond). The findings revealed a statistically significant correlation between the level of self-esteem and sociometric status. Adolescents with high or adequate self-esteem demonstrated higher social status, greater peer interaction, and improved social adjustment.

Keywords: adolescents, self-esteem, sociometric status, interpersonal relationships, social adaptation, psychodiagnostics

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Ю.Петрюк

ЗМІСТ

ВСТУП.....3
РОЗДІЛ І ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА ІЗ СТАТУСОМ ОСОБИСТОСТІ
1.1 Характерологічні особливості підліткового віку та його перебіг 5
1.2 Механізми розвитку самооцінки в підлітковому віці …….10
1.3 Поняття соціометричного статусу та його роль в житті підлітка.....14
1.4 Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та статусом особистості підлітка у групі.....17
РОЗДІЛ ІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ ЛЮДИНИ
2.1 Процедура та організація дослідження…..…….…….…….....23
2.2. Аналіз та інтерпретація досліджень 26
РОЗДІЛ ІІІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОСТІ
3.1 Розвиток адекватної самооцінки для покращення соціальних відносин...40
3.2 Методи корекції самооцінки підлітків……..…….....44
ВИСНОВКИ 51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....54
ДОДАТКИ.....57

ВСТУП

Проблема взаємозв'язку самооцінки особистості з її соціометричним статусом у групі є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона торкається фундаментальних аспектів соціального функціонування людини. У процесі розвитку особистості велике значення має як її внутрішнє уявлення про себе, тобто рівень самооцінки, так і те, як її сприймає соціальне оточення, що відображається у соціометричному статусі. Ці дві характеристики формуються під впливом численних чинників, включаючи міжособистісну взаємодію, соціальні очікування, особистий досвід і соціокультурне середовище, а також тісно взаємопов'язані.

Самооцінка є одним із найважливіших регуляторів поведінки та емоційного стану людини. Вона визначає ставлення особистості до себе, впливає на рівень її домагань, мотиваційну сферу, а також на якість спілкування з іншими людьми. Формування самооцінки відбувається протягом усього життя, але особливо в періоди активної соціалізації, таких як дитинство, підлітковий і юнацький вік, коли особистість найбільше залежить від зовнішньої оцінки та соціального визнання. Соціометричний статус, у свою чергу, відображає реальні міжособистісні переваги та відношення до індивіда з боку значущих людей, є індикатором його прийнятності, авторитетності або, навпаки, відторгнення.

Багато науковців вивчали та досліджували цю тему із різних напрямків. До них відносяться У.Джеймс, А.Адлер, Б.Скіннер, Я. Морено, Г. Костюк, К. Левін, К. Роджерс, І. Кон, Р. Бернс, Е. Десі, Р. Райан, Е. Стерн, Ж. Піаже, М. Ейнсворт, Г.К. Веліцкас, Ю.Б. Гіппенрейтер, М. Феннел та багато інших.

Дослідження психологічних механізмів, які зумовлюють взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціометричним статусом, має не лише теоретичне, але й практичне значення. В умовах освітнього середовища, де формуються базові риси характеру, система цінностей та соціальні навички, розуміння цієї взаємозалежності дозволяє більш ефективно будувати педагогічні

стратегії, спрямовані на створення комфортного психологічного клімату, підтримку позитивного самосприйняття кожного учня, профілактику соціальної ізоляції та булінгу.

Самооцінка - це розуміння власних якостей, здібностей, зовнішності, соціальних ролей і досягнень. Вона може бути високою або низькою і, переважно, впливає на поведінку людини в соціумі.

Відповідно, соціометричний статус тісно пов’язаний із самооцінкою і характеризує те, як особистість сприймається іншими людьми. Це може бути статус популярності, лідерства, ізоляції чи маргінальності. Взаємодія між цими двома аспектами є складною та багатогранною, тому що залежить від багатьох факторів, таких як рівень самооцінки, спосіб її вираження, соціальні навички та особливості групової динаміки.

Високий соціометричний статус зазвичай супроводжується позитивною самооцінкою, адже соціальне схвалення зміцнює відчуття власної значущості та впевненості. Люди, яких часто обирають як бажаних партнерів для спільної діяльності або спілкування, схильні відчувати себе компетентними й привабливими, що прямо впливає на рівень їхньої самооцінки. Водночас низький соціометричний статус, наприклад, коли людину часто ігнорують або уникають у групі, може призвести до зниження самооцінки, розвитку невпевненості, соціальної тривожності або навіть ізоляції.

Однак цей зв’язок не є одностороннім. Самооцінка також може визначати, як індивід поводиться в соціумі, і, відповідно, впливати на його соціометричний статус. Наприклад, особи з адекватною або високою самооцінкою зазвичай демонструють відкритість, ініціативність, готовність до співпраці, що робить їх привабливішими для інших членів групи. Натомість низька самооцінка може спричинити замкненість, уникнення соціальних контактів або надмірну залежність від думки оточення, що знижує ймовірність соціального прийняття.

Люди з високою самооцінкою зазвичай мають стабільні соціальні зв’язки і займають високе місце в соціометричній структурі групи. Вони більш впевнені в собі, активно взаємодіють з іншими, їхня поведінка часто характеризується лідерськими рисами. Така людина може отримувати визнання та підтримку від оточення, і це підвищує її соціометричний статус. Вона зазвичай є більш впливовою в групах, створює навколо себе позитивну атмосферу і налагоджує стосунки з різними членами колективу.

Варто також враховувати, що культурні, вікові та ситуаційні чинники можуть по-різному впливати на силу та характер цього взаємозв’язку. У дитячому чи підлітковому віці, коли особистість лише формується, роль групового схвалення у становленні самооцінки є особливо значущою. У дорослому віці особа частіше спирається на власну систему цінностей, однак навіть тоді соціальне визнання залишається важливим фактором психологічного благополуччя.

У підлітків їхні соціальні зв’язки активно формуються, і вони дуже чутливі до того, як їх сприймають однолітки. Самооцінка підлітків дуже впливає на їхнє місце в соціальній групі, тобто якщо підліток впевнений у собі, це дозволяє йому бути активним учасником соціальних взаємодій, з легкістю знаходити спільну мову з різними людьми і займати лідерське місце в колективі.

Актуальність обраної нами теми кваліфікаційної роботи полягає у тому, що у підлітковому віці активно формуються соціальні зв’язки, роль у групі та індивідуальна ідентичність. Підліток прагне зайняти певне статусне місце у групі серед однолітків, а самооцінка, у цей період, є ключовим фактором, що визначає, як він сприймає себе та як взаємодіє з оточенням. Вибір даної теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості взаємозв’язку між самооцінкою підлітків і їх соціометричним статусом у групі», дозволяє

розкрити механізми, за допомогою яких можна коригувати негативні соціальні процеси, такі як соціальна ізоляція або агресивність в групі.

Об'єкт дослідження - самооцінка.

Предмет дослідження - особливості взаємозв'язку самооцінки з соціометричним статусом особистості.

Мета дослідження - вивити взаємозв'язок самооцінки підлітка із соціометричним статусом особистості.

Гіпотеза дослідження: рівень самооцінки підлітка прямо пов'язаний із його соціометричним статусом у групі.

Завдання дипломної роботи:

1) провести теоретичний та методологічний аналіз особливостей підліткового віку та розвиток самооцінки;
2) проаналізувати роль соціометричного статусу особистості в житті людини та його зв'язок із самооцінкою;
3) виявити шляхи вдосконалення самооцінки підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукових джерел, синтез, моделювання, узагальнення), емпіричні:

- методика дослідження соціальної адаптованості,
- методика визначення самооцінки,
- методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка,
- методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

Математично-статистичний аналіз порівняння результатів дослідження здійснено за критерієм Манн-Уітні.

Практична значущість роботи полягає у тому, що дослідження покращить розуміння цього зв'язку, а це покращить ефективність роботи з підлітками, які переживають період інтенсивного соціального і психологічного розвитку.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі

У дослідження брали участь …, віком … років.

Структура бакалаврської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку літературних джерел , що налічує 25 пунктів та висновків. Робота містить: 4 таблиці. Загальний обсяг бакалаврської роботи складає 74 сторінки.

РОЗДІЛ І ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА ІЗ СТАТУСОМ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Характерологічні особливості підліткового віку та його перебіг

Підлітковий вік - це етап, який означає завершення дитинства і поступовий перехід до дорослості. Він охоплює хронологічний вік від 10-11 до 14-16 років.

Хгідно з визначенням Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік є періодом розвитку, який триває з 10 до 19 років.

Цей етап характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які відбуваються в житті підлітка. Саме в цей час дитина потребує не тільки мудрої та виваженої підтримки з боку батьків, але й свободи для прийняття власних рішень, а також для вираження своїх поглядів і переконань [19].

Підлітковий вік можна умовно поділити на три етапи:

1) молодший підлітковий вік – з 10 до 12 років;
2) середній підлітковий вік – з 13 до 17 років;
3) старший підлітковий вік або юність – з 17 до 19 років.

У цей період діти починають активно розвивати здатність до саморефлексії. Вони порівнюють себе з дорослими та молодшими дітьми і у них приходить розуміння того, що вони вже не є дітьми, і стають дорослими. Відчуття дорослості супроводжується прагненням підлітка бути визнаним в оточенні як самостійну й важливу особистість. Основними психологічними потребами цього віку є бажання спілкування з однолітками, прагнення до незалежності, емансипація від дорослих та визнання своїх прав іншими людьми [8].

Почуття дорослості є одним з психологічних новоутворень початку підліткового віку. Це є новоутворення свідомості, коли підліток починає порівнювати себе з іншими людьми, дорослими або однолітками, шукає зразки для наслідування, будує взаємини з іншими і змінює свою поведінку.

Перехідність підліткового віку також включає біологічний аспект, адже це період статевого дозрівання, який характеризується значними фізичними, фізіологічними та психологічними змінами, появою сексуального потягу, який робить цей період особливо складним [13].

До XVII-XVIII століть підлітковий вік не вважався окремим віковим етапом. Це поняття є порівняно новим. В XIX столітті, після введення систематичного шкільного навчання в багатьох країнах, почався період затримки економічної самостійності дітей, що, у свою чергу, відкладало момент прийняття ними ролей дорослих. Межі та зміст підліткового віку залежать від рівня соціально-економічного розвитку суспільства, історичних умов, а також від суспільної позиції підлітків у світі дорослих [4].

В індустріальному суспільстві підлітковий вік проявляється у повній мірі як перехідний період між дитинством і дорослістю, який характеризується суттєвим розривом між нормами й вимогами, які ставлять дітям і дорослим.

В сучасному суспільстві соціальна дорослість не збігається з моментом статевого дозрівання. Жан-Жак Руссо першим виділив підлітковий вік як час другого народження особистості та зростання самосвідомості людини. Основні ідеї психології підліткового віку, які й сьогодні залишаються актуальними, були сформульовані С. Холлом у праці «Дорослішання». Він описав підлітковий вік як період бурі та натиску, вказав на труднощі виховання, конфліктність та емоційну нестабільність, а також визначив почуття індивідуальності.

Курт Левін вважав підлітка «маргінальним», тобто таким, який перебуває між двома культурами, а саме дитячою та дорослою. Він вже не хоче належати до дитячої культури, але ще не може приєднатися до категорії дорослих, який створює когнітивний дисбаланс і невизначеність у планах і цілях [5].

Психоаналітичний підхід до розвитку підлітка розглядав Фрейд та його донька Анна Фрейд. Вони звертали увагу на те, що статеве дозрівання і посилення сексуальної енергії порушують раніше сформовану рівновагу між структурами особистості. Це може викликати відродження дитячих конфліктів. Ерік Еріксон розглядав цей вік як основний для вирішення завдання особистісного самовизначення і досягнення ідентичності [24].

Багато психологів вважають підлітковий вік кризовим, вказують на його буремний характер та складність для підлітків і для дорослих, які з ними спілкуються.

Підлітковий вік є періодом активного статевого дозрівання та формування статевого потягу, тобто лібідо. Підлітки зазвичай проявляють великий інтерес до всього, що пов'язано з сексуальністю та стосунками, це посилюється ще й під час пубертату, коли спостерігається гормональний сплеск.

Основними етапами формування лібідо у цьому віці є:

1) стадія платонічного кохання - у віці 10–12 років досить простого спілкування з представниками протилежної статі, визнання та усвідомлення того, що підліток подобається іншій людині, а також існування спільних секретів та інтересів. Це період першої закоханості, яка має платонічний характер;
2) стадія еротичного потягу - у дівчат триває приблизно з 12 до 17 років, у хлопців з 13 до 15років. У цей час розвивається чуттєвість і потреба в тактильному контакті, який має еротичний характер. Важливо доторкатися до об’єкта своїх почуттів, тримати за руку, обіймати, цілувати.
3) стадія сексуального потягу - на цьому етапі виникає потреба в реалізації потягу через статевий контакт [17,3].

Підлітковий вік характеризується багатьма психологічними суперечностями. З одного боку, підлітки дуже болісно реагують на будь-яку

критику, але хочуть, щоб до них ставилися як до дорослих. Імпульсивність часто заважає їм виконувати навіть прості щоденні обов'язки, проте вони вже здатні брати на себе відповідальність і виконувати складні завдання.

Поєднання уважності до дрібниць з емоційною черствістю або навіть жорстокістю також є характерним для цього віку.

Прагнення бути «як усі» конфліктує з бажанням виділитися, підкреслити свою індивідуальність і незалежність від чужої думки. Підлітки можуть одночасно критикувати авторитети та наслідувати кумирів чи випадкових людей, вони вбачають в них зразок для поведінки. До основних рис поведінки, які притаманні підлітковому віку належать:

1) емоційна нестабільність;
2) часті зміни настрою;
3) загострене почуття власної гідності;
4) категоричність у висловлюваннях;
5) сором'язливість і невпевненість у собі [20].

Підлітковий вік характеризується пошуком нового соціального статусу, який включає завищені претензії та конфлікти з батьками і вчителями. Розвиток у цей період може бути асинхронним, з різною швидкістю розвитку різних аспектів особистості, наприклад, інтелектуальний розвиток може випереджати розвиток самоконтролю.

Психологи також звертають увагу на відсутність відповідних соціальних умов для вирішення підліткових завдань, і це може спричинити затягування кризових явищ. Основним протиріччям підліткового віку є прагнення до визнання своєї самостійності дорослими за відсутності можливості затвердити себе серед них. Провідною діяльністю в цей час стає спілкування з однолітками. Підлітки активно експериментують зі своїми взаєминами, шукають друзів, змінюють компанії, які є важливою частиною їхнього розвитку [15].

Важливість спілкування з однолітками для підлітків визначає їхні інтереси і заняття. Якщо підліток не знаходить своє місце в колективі, він може фізично та психологічно відірватися від школи. Спілкування з однолітками є основним каналом для розвитку самосвідомості та моральних цінностей. Порушення цього процесу часто призводить до проблем в навчанні. У підлітковому віці відновлення гармонії в спілкуванні з однолітками може призвести до покращення успішності та зменшення особистісних проблем [7].

Основним чинником, який впливає на формування цієї риси, є головним новоутворенням підліткового віку є відчуття дорослості. У підлітка з'являється бажання не лише бути дорослим, але й бути таким. Це проявляється в прагненні самостійно вибирати зачіску, адже в цьому віці часто експериментують з власною зовнішністю, важливо дозволити підлітку самому купувати одяг, при цьому можна заздалегідь обговорити свої очікування щодо вибору, спосіб проведення вільного часу, а також вибір майбутньої професії.

Підлітковий вік переповнений внутрішніми протиріччями, і одне з основних полягає в тому, що почуття дорослості, яке є центральним психологічним новоутворенням цього періоду, стикається з опором з боку оточуючих, особливо від значущих дорослих, а саме батьків. Підліток уже не сприймає себе як дитину, але й не може бути сприйнятим дорослими як рівний.

Основне завдання батьків на цьому етапі полягає в тому, щоб прийняти процес емансипації, дозволити більше свободи та підтримати перехід дитини до нового етапу становлення дорослою особистістю. Для цього батьки можуть делегувати певні обов'язки, наприклад, щодо оплати комунальних послуг, дозволяти підлітку разом з дорослими ухвалювати рішення, куди поїхати на відпочинок, консультуватися з ним щодо покупки побутової техніки або навіть ремонту вдома. Якщо є така можливість, у підлітка має

бути своя кімната, і інші можуть заходити в неї лише за його дозволом. Облаштування кімнати це завдання і право підлітка. Тобто, необхідно надавати право дитині бути дорослим, відкриватись повністю та реалізовувати творчий потенціал.

1.2 Механізми розвитку самооцінки в підлітковому віці

Підлітки, як і всі люди, не лише накопичують інформацію про себе, а й формують певне ставлення до цієї інформації. Це ставлення проявляється у вигляді самооцінки.

Самооцінка - це оцінка підлітком самого себе, власних можливостей, рис характеру, здібностей і свого місця серед інших людей.

Це поняття має складну структуру, тому що охоплює різні сторони особистості, а саме інтелектуальний рівень, зовнішність, успішність у спілкуванні тощо. Самооцінка не є постійною, вона змінюється впродовж життя залежно від досвіду, обставин і впливу оточення [13].

Основний механізм розвитку самооцінки в підлітковому віці успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин.

Самооцінка завжди має суб'єктивний характер, її поділяють на кілька видів залежно від того, наскільки вона відповідає реальності. Існують два види самооцінки, а саме адекватна та неадекватна.

Адекватна самооцінка - це реалістичне бачення своїх якостей та можливостей.

Неадекватна самооцінка - це неправильне уявлення про себе, яке може бути завищене або занижене.

Завищена - це коли підліток переоцінює свої здібності й чесноти. Занижена - це коли підліток применшує свої досягнення або перебільшує власні недоліки [5].

Особливо проблемною є саме неадекватно занижена самооцінка, адже вона часто поєднується з відчуттям меншовартості та важко піддається психологічній корекції [11].

Самооцінка підлітків проявляється не тільки в тому, що вони говорять про себе, а й у їхньому ставленні до досягнень інших. Наприклад, підлітки із завищеною самооцінкою можуть несправедливо критикувати інших, тобто вони свідчить про внутрішню невпевненість або бажання самоствердж уватись [9].

Неправильна самооцінка ускладнює життя не лише самому підлітку, а й його оточенню, провокує конфлікти й нерозуміння.

Як частина самосвідомості, самооцінка не є вродженою. Вона формується поступово, починаючи з дошкільного віку, під впливом різних психологічних і соціальних механізмів.

Термін «самооцінка» увів у науковий обіг американський психолог В. Джеймс. Він запропонував два основні підходи до розуміння цього поняття, які залишаються актуальними й тепер. У першому варіанті самооцінка розглядається як уявлення особистості про саму себе, тобто як внутрішній образ власного «Я» у структурі особистості. Другий варіант характеризує самооцінку як узагальнений показник ставлення до себе, сформований на основі середнього рівня оцінки за різними важливими для людини аспектами. У цьому підході акцент робиться не на окремих оцінках, а на загальному враженні від себе самого, і може мати як позитивне, так і негативне значення [16].

На основі цих підходів виділяють два основних аспекти самооцінки, а саме загальне ставлення до себе, яке формується на емоційному рівні, та оцінку в конкретних сферах життя. У сучасній психології також звертають увага на те, що самооцінка має складну структуру, в якій поєднуються когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний компонент включає знання особистості про себе, а емоційний - це ставлення до себе, яке

формується на основі цих знань. Варто зазначити, що уявлення про себе та пов’язане з ними емоційне ставлення виникають і розвиваються у соціальному контексті, завжди супроводжується певними почуттями.

У підлітковому віці одним із найважливіших психологічних процесів є становлення самосвідомості. Зміни в соціальному середовищі, нові ролі та типи взаємодії з оточенням вимагають від підлітків більшої самостійності, вміння контролювати себе та керувати власною поведінкою. Це спонукає їх більше звертатися до власного внутрішнього світу. У цей період починається усвідомлення свого «Я», яке вважається одним із ключових досягнень підліткового етапу розвитку. Саме внутрішні переживання, думки, емоції й індивідуальні здібності набувають особливого значення і стають основою, на тлі якої формується суб’єктивний досвід [22].

Самооцінка є центральним елементом у структурі самосвідомості підлітка, адже вона тісно пов’язана не лише з емоційним станом, а й із загальним психічним здоров’ям та формуванням життєвих орієнтирів. Розвиток самооцінки впливає на якість спілкування з іншими, на здатність досягати цілей і приймати рішення. З часом у процесі формування самооцінки відбувається зміна пріоритетів. Якщо раніше вона значною мірою залежала від думки оточення, то з віком усе більше значення набуває власна оцінка вчинків, особистих якостей і досягнень. Людина починає порівнювати, ким вона є насправді, з тим, ким хотіла б бути. Хоча оцінка з боку інших залишається важливою, вона вже не є вирішальною, адже коригується внутрішніми переконаннями та уявленнями про те, що є правильним.

Позитивний життєвий досвід, наприклад як-от професійні успіхи, гарна фізична форма, щасливі стосунки сприяє зміцненню високої самооцінки. Постійна критика з боку близьких, труднощі у кар’єрі чи фінансові проблеми можуть призвести до формування стійкого відчуття меншовартості та зниження віри в себе [14,8].

Самооцінка проявляється як через внутрішні, особистісні риси, так і через зовнішні, соціальні аспекти. Внутрішній бік самооцінки відіграє важливу роль у формуванні підлітком уявлення про самого себе, у визначенні свого ставлення до власної особистості, а також у розумінні власних можливостей. Вона допомагає усвідомлювати як позитивні, так і негативні риси характеру, розвиває здатність до самоаналізу й самопізнання. Завдяки цьому формується ідеальний образ дорослої особистості, на який орієнтується підліток у своєму розвитку. Самооцінка також стимулює становлення соціальної відповідальності за власні вчинки, виконання обов'язків і доручень, а також за благополуччя близьких людей.

Однією з характерних ознак самооцінки в підлітковому віці є здатність критично оцінювати свої вчинки, поведінку та особисті якості. У цей період з'являється вміння дивитися на себе з боку, через призму сприйняття оточення, яке дозволяє дитині глибше усвідомлювати власні дії та робити відповідні висновки [17].

У підлітковому віці важливе значення для формування адекватної самооцінки має зіставлення реального образу «Я» тобто того, якими підлітки бачать себе зараз, з образом ідеального «Я», який відображає уявлення про те, якими вони хочуть стати. Цей підхід був запропонований К. Роджерсом у межах гуманістичної психології. Він вважав, що в основі особистості лежать дві ключові потреби, а саме потреба в отриманні схвалення з боку інших і потреба в самосхваленні, яка безпосередньо пов'язана з рівнем самооцінки. Коли підліток досягає тих якостей і характеристик, які, на його думку, мають бути притаманні ідеальному «Я», його самооцінка зростає. Якщо ж спостерігається значний розрив між тим, ким він є насправді, і тим, ким хоче бути, виникає ризик зниження самооцінки [2].

Розбіжність між реальним ідеальним уявленням про себе у підлітків може стати джерелом психологічного напруження. Якщо ідеальне «Я» недосяжне або надто відірване від реальності, це викликає сильну

тривожність і незадоволення собою. В нормі певна відмінність між цими образами є природною і навіть стимулює розвиток, проте надто велика прірва між бажаним і реальним підсилює почуття невдачі та внутрішнього конфлікту.

Низька самооцінка у підлітків часто стає причиною поганих результатів у навчанні, емоційної нестабільності, труднощів у спілкуванні та адаптації до соціального середовища. Навпаки, висока самооцінка сприяє впевненості, дозволяє зосереджуватися на своїх досягненнях, бачити позитивні сторони власної особистості та більш успішно долати життєві труднощі.

1.3 Поняття соціометричного статусу та його роль в житті людини

Соціометричний статус – це статус індивіда в соціальній групі, який складається на основі оцінок його місця і ролі у цій групі і який визначається за допомогою соціометричних методів.

У житті людини цей статус має велике значення, особливо в періоди активного соціального розвитку, зокрема в підлітковому віці. Високий соціометричний статус сприяє формуванню позитивної самооцінки, впевненості в собі, розвитку комунікативних навичок і почуття приналежності до групи. Натомість низький статус, коли людину часто ігнорують або уникають, може призводити до психологічного дискомфорту, ізоляції, тривожності та навіть формування негативного ставлення до себе.

Соціометричний статус не є сталим, тобто він може змінюватися залежно від контексту, поведінки людини, її активності, здатності до співпраці, а також від динаміки самої групи. Розуміння цього поняття є важливим для психологів, педагогів і соціальних працівників, адже воно допомагає вчасно виявити проблеми у взаємодії, сприяти адаптації особистості в колективі та створювати умови для гармонійного розвитку міжособистісних стосунків.

Статус людини в системі емоційних уподобань можна розглядати як показник того, наскільки вона є привабливою чи симпатичною для інших членів групи. Чим вищий цей статус, тим більше людей прагнуть до спілкування з нею, відчувають потребу в її увазі та присутності. У межах групової ієрархії зазвичай виділяють три основні категорії учасників, а саме популярні, середні і непопулярні. Ці категорії розрізняються за кількістю позитивних виборів, які людина отримує від інших, та кількістю випадків відмов від спілкування.

Популярні члени групи зазвичай мають велику кількість позитивних виборів і дуже мало або й взагалі не мають відмов. Вони вважаються емоційно привабливими, бажаними для взаємодії. Серед них особливо

виділяються так звані соціометричні «зірки» ті, хто отримує найбільшу кількість симпатій, або ж ті, кого найбільше обирають інші популярні члени групи. Таких людей часто називають «душею компанії» чи емоційним центром групи, адже вони об’єднують навколо себе інших і створюють позитивний соціальний клімат.

Непопулярні члени групи, навпаки, є досить неоднорідною категорією. Деякі з них мають статус пасивних, тобто вони отримують окремі позитивні вибори, проте загалом переважають випадки відкидання. Це свідчить про низьку емоційну привабливість у сприйнятті групи. Інші є соціальні «ізгої», тобто не мають жодної підтримки і характеризуються виключно відкиданням, яке вказує на сильне емоційне неприйняття з боку оточення. Вони часто сприймаються надто експресивно, але, на жаль, у негативному ключі. Це відторгнення є передусім емоційною реакцією на особистість, її звички, манеру поведінки чи індивідуальні риси [12].

Окрему групу складають ізольовані, тобто ті люди, яких ніби не помічають. Вони не отримують ні позитивних виборів, ні відмов, тобто емоційно залишаються «невидимими» для інших. Їхня присутність у колективі майже не фіксується ні на рівні емоцій, ні у міжособистісних стосунках.

У підлітковому віці відбуваються інтенсивні зміни не лише у фізичному та фізіологічному аспектах, а й у сфері особистісного розвитку. У цей період активно формуються самосвідомість, самооцінка, мотиваційна сфера, з’являється відчуття дорослості та потреба в самоствердженні. Основною формою діяльності для підлітків стає спілкування з ровесниками на особистісному рівні, тому особливого значення для них набуває соціометричний статус, тобто положення, яке індивід посідає у колективі, а також те, як його сприймають інші, як оцінюють, які риси йому приписують [14].

Соціометричний статус тісно пов’язаний із особистими якостями та особливостями поведінки підлітка, і саме він значною мірою визначає соціально-психологічний клімат у групі. Його можна розглядати як показник інтеграції особистості в систему міжособистісних стосунків. Це не просто уявне, а реальне місце, яке людина займає в соціальній структурі групи, певна позиція, яка визначається взаємодією з іншими її учасниками. Розташування кожного індивіда в цій структурі є індивідуальним і не рівномірно розподіляється між усіма членами колективу.

У підлітковому віці соціометричний статус відіграє ключову роль у розвитку особистості, проте він визначає, як інші сприймають та оцінюють індивіда в колективі. Чим вищий соціометричний статус, тим більше підліток відчуває свою соціальну привабливість та значущість серед однолітків, що, в свою чергу, позитивно впливає на його особистісний розвиток. Група однолітків є основним середовищем для підлітків, де вони формують нові стосунки як з іншими людьми, так і з собою. Взаємодія з однолітками допомагає підліткам зрозуміти своє місце в суспільстві, випробувати свої можливості, долати труднощі та набувати досвіду в різних соціальних ситуаціях [7].

Але для підлітка не достатньо просто бути частиною колективу, їм важливо займати таке місце в групі, яке відповідатиме його внутрішнім прагненням. Багато підлітків бажають стати лідерами, отримати визнання або бути значущими в групі в іншій ролі. Це бажання значною мірою визначає їхню поведінку. Труднощі у взаєминах з ровесниками можуть призводити до зміщення пріоритетів та порушення ціннісних орієнтацій, а соціальна ізоляція або відторгнення можуть мати серйозні та довготривалі наслідки.

Визнання з боку однолітків має великий вплив на моральний розвиток підлітка, бо він прагне відповідати вимогам своєї групи. Норми, які складаються в колективі, часто стають основою для регулювання поведінки, і хоча група може бути джерелом підтримки, вона водночас накладає високі

вимоги на її членів. Підлітки можуть бути надзвичайно критичними і навіть жорстокими до тих, хто не відповідає вимогам групи. Це часто призводить до соціального відчуження, знущань і фізичної агресії, що є однією з найбільших проблем соціалізації підлітків [12].

Деякі підлітки зосереджуються на зовнішньому вигляді та стилі, намагаються виглядати як усі, тоді як інші більше орієнтовані на захоплення чи злиття з групою. Важливою проблемою є також відсутність у багатьох підлітків необхідних комунікативних навичок, яке ускладнює процес встановлення гармонійних відносин з однолітками. Підлітки часто мають великий страх бути відкинутими, тому вони часто ховаються за певними ролями, уникають відкритості та справжньої близькості, а це ускладнює їхні стосунки і взаємодію з іншими людьми.

Проблеми у взаєминах з однолітками часто стають причиною зростання тривожності, розвитку почуття невпевненості, агресивної поведінки, яка пов’язана з нестабільною та неадекватною самооцінкою. Це, в свою чергу, ускладнює особистісний розвиток, перешкоджає професійному самовизначенню, адаптації до життєвих ситуацій і може призводити до різних форм емоційної та соціальної ізоляції. Відповідно, місце, яке людина займає в групі, або її статус, має суттєвий вплив на її особистісні характеристики та поведінку. Популярність серед старшокласників часто залежить від того, наскільки конкретний учасник групи відповідає її ціннісним орієнтаціям.

1.4 Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та статусом особистості в групі

Самооцінка тісно пов'язана з процесом соціальної адаптації та дезадаптації підлітка. Вона має велике значення для розвитку особистості, ,j впливає на те, як підліток сприймає себе та як його сприймає соціум.

Незважаючи на різноманітність думок про підлітків, більшість дослідників погоджуються з тим, що самооцінка безпосередньо пов'язана з поведінкою підлітків.

В умовах, коли самооцінка підлітка не підтримується зовнішніми соціальними оцінками, коли його поведінка оцінюється виключно негативно, розвивається відчуття особистісного дискомфорту, який важко витримувати. Це може призвести до пошуку виходу із ситуації, і одним із шляхів є перехід підлітка до групи, де його оцінка є адекватною або навіть вища за його власну самооцінку. У такій групі підліток відчуває, що його цінують, і це задовольняє його потребу в повазі, що веде до комфорту від приналежності до колективу.

Самооцінка, яка формуються на певних етапах розвитку, з часом стає важливим елементом самосвідомості. Вона може бути визначальним фактором самоприйняття і впливати на рівень особистісного комфорту або дискомфорту. Це особливо важливо в контексті розвитку підлітка, його саморозвитку і здатності регулювати свою діяльність у майбутньому [12].

Самооцінка є основним чинником, який визначає, як підліток адаптується до соціуму і до саморозвитку. Дослідники також підкреслюють те, що люди з низькою самооцінкою зазвичай мають труднощі в стресових ситуаціях, у них можуть виникати проблеми з міжособистісними контактами, і вони часто не реалізують свій потенціал.

Висока самооцінка сприяє ефективному внутрішньому регулюванню, соціальній адаптації та реалізації творчого потенціалу. У такому випадку, самооцінка не лише допомагає адаптуватися до соціального середовища, але

й є важливим ресурсом для мобілізації сил і досягнення успіху в майбутньому.

Самооцінка дуже впливає на соціальну адаптацію особистості, виступає як регулятор її поведінки та діяльності. Процес формування самооцінки відбувається через активну діяльність і взаємодію з іншими людьми. Рівень самооцінки визначає амбіції особистості, впливає на вибір життєвих цілей і напрямку розвитку, а також на оцінку успіхів і невдач, які зустрічаються на її шляху [9].

Соціальний статус є окресленим становищем людини в суспільстві та сукупністю прав і обов'язків, які з ним пов'язані. Статус особистості залежить від різних факторів, таких як вік, стать, соціальне походження, професія та сімейний стан.

Самооцінка відображає те, як людина сприймає і оцінює себе, свої можливості та місце в суспільстві, а статус у групі показує, як її оцінюють інші члени колективу. Високий рівень самооцінки зазвичай сприяє високому соціометричному статусу, тому що люди з позитивним уявленням про себе мають більше шансів бути прийнятими та визнаними в колективі.

Відповідно, високий статус у групі може зміцнювати самооцінку, тому що людина отримує соціальне підтвердження своєї значущості та привабливості для інших. Присутність позитивних оцінок з боку оточення зміцнює відчуття власної вартості, підвищує впевненість і дозволяє людині відчувати себе комфортно в соціальних взаємодіях.

Проте, якщо статус особистості в групі є низьким або негативним, це може призвести до заниженої самооцінки. Коли людина постійно відчуває відсутність уваги, підтримки чи поваги з боку інших, вона може почати сумніватися у своїх силах і цінності, а це в свою чергу погіршує її соціальні взаємодії і викликає труднощі у самовираженні [21].

З іншого боку, іноді люди з дуже високим рівнем самооцінки можуть мати завищений статус у групі, а це може стати причиною конфліктів або

навіть відторгнення з боку інших членів колективу. Тому, взаємозв'язок між самооцінкою та статусом у групі є динамічним і може змінюватися в залежності від конкретних соціальних умов, особистісних характеристик та групової атмосфери.

Статус особистості в групі визначається її сприйняттям іншими людьми і тим, яку роль вона займає у колективі. Статус може бути формальним або неформальним. Статус в групі сильно впливає на самооцінку, тому що людина прагне до того, щоб її оцінка збігалася з оцінкою інших.

Високий соціальний статус в групі може значно підвищити самооцінку, адже він підтверджує значущість людини у соціумі. Людина з високим статусом часто відчуває себе прийнятою і це збільшує її впевненість та мотивує до подальших досягнень [24].

Низький соціальний статус, навпаки, може стати причиною до зниження самооцінки, особливо якщо людина відчуває себе невизнаною або ізольованою. Люди з низьким статусом часто переживають через відсутність поваги або уваги з боку інших членів групи, а це негативно впливає на їхнє відчуття власної значущості [17].

Зв'язок між самооцінкою та статусом особистості в групі є циклічним і взаємозалежним. Коли людина має високу самооцінку, вона, як правило, займає більш активну позицію в групі, бере на себе ініціативу і активно взаємодіє з іншими. Це сприяє підвищенню її соціального статусу серед однолітків. У свою чергу, визнання з боку групи, підтримка і соціальне схвалення закріплюють високу самооцінку цієї особистості, і це створює основи для подальших соціальних досягнень. Високий статус сприяє тому, що людина відчуває себе важливою і прийнятою в групі, що, в свою чергу, посилює її самосвідомість і самоповагу. Це стає основою для подальших позитивних змін в особистісному розвитку.

Низька самооцінка може знижувати соціальний статус в групі, бо людина з низькою самооцінкою часто менш активна, замикається в собі і може уникати соціальних взаємодій. Це часто спричиняє ізоляцію або пасивної поведінки, а це ще більше знижує її статус серед однолітків. У цьому випадку зниження статусу ще більше погіршує її самооцінку, створює замкнуте коло відчуження і соціальної невизначеності [11].

Особливості цього зв'язку в підлітковому віці мають важливі соціальні й психологічні аспекти, бо підлітки активно шукають своє місце в групі та намагаються сформувати свою ідентичність. Для підлітків характерний сильний вплив групових норм на їхню поведінку та самооцінку. Вони часто оцінюють свою значущість через реакції і сприйняття їх з боку однолітків, тому, коли вони потрапляють до групи, важливо, як їх сприймають інші. Підлітки можуть змінювати свою поведінку, стиль чи захоплення, щоб відповідати вимогам групи і таким чином підвищити свій статус і самооцінку.

Якщо підліток не отримує належної підтримки в основній групі, він може почати шукати нові колективи, де його самооцінка буде визнана і де він відчує себе більш важливим. Зміна статусу в групі допомагає йому підтвердити власну значущість і знизити відчуття ізольованості. У таких групах підліток може відчути підтримку та схвалення, яке ініціює позитивні зміни у його самооцінці [25].

Крім цього, групові норми впливають на те, як підлітки оцінюють себе. У багатьох групах існують певні критерії, які визначають, хто є важливим членом групи, а хто ні. Наприклад, зовнішній вигляд, стиль одягу або захоплення можуть бути важливими для того, щоб отримати високий статус у групі. Підлітки з високою самооцінкою часто не бояться змінювати свою поведінку чи стиль, щоб відповідати цим вимогам, і таким чином можуть підвищити свою популярність і соціальний статус.

Рівень самооцінки також безпосередньо впливає на поведінку підлітка в групі. Люди з високою самооцінкою зазвичай поводяться більш впевнено і рішуче, здатні брати на себе ініціативу і вирішувати соціальні проблеми. Вони мають більше шансів зайняти лідерські позиції в групі.

Підлітки з низькою самооцінкою часто уникатимуть соціальних взаємодій або віддаватимуть перевагу бути менш помітними, а це може призводити до їхньої ізоляції або негативного сприйняття з боку інших. Вони можуть бути менш здатні вирішувати конфлікти або будувати здорові стосунки в групі через свою внутрішню невпевненість.

Отже, зв’язок між самооцінкою та статусом особистості в групі є важливим фактором соціальної адаптації підлітків. Він визначає не тільки їхнє місце в колективі, але й їхній емоційний стан, рівень комфорту в соціальному середовищі та можливості для подальшого особистісного розвитку.

РОЗДІЛ ІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ ЛЮДИНИ

2.1 Процедура та організація дослідження

Дослідження взаємоз'язку між самооцінкою та соціометричним статусом особистості також проводилося через кілька етапів, кожен з яких сприяв досягненню основних цілей та глибшому розумінню чинників, які впливають на соціальні зв'язки та взаємодію індивіда в групі.

На підготовчому етапі дослідження було визначено основні цілі та завдання, які необхідно було вирішити. Однією з головних цілей було з'ясування того, як рівень самооцінки впливає на соціометричний статус особистості, а також вивчення наслідків цього впливу для соціальної адаптації індивіда в групі. У процесі підготовки були обрані відповідні методики та інструменти для збору даних, а саме:

1. Методика дослідження соціальної адаптованості.
2. Методика визначення самооцінки.
3. Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка.
4. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

На етапі організації дослідження була сформована експериментальна група, яка складалась 26 підлітків, від 13 до 16 років. Група була різноманітною за соціальним статусом, рівнем освіти та іншими демографічними характеристиками. Усі учасники отримали інструкції про проведення дослідження та погодилися на участь. Важливою частиною організації було створення сприятливої атмосфери для відкритого та чесного обміну інформацією.

На діагностичному етапі було проведено збір даних під час заповнення опитувальників. Діагностичний етап включав методики, які були обрані попередньо.

Методика дослідження соціальної адаптованості спрямована на оцінку того, як людина інтегрується в соціальне середовище та які соціальні навички у неї є. Вона включає кілька рівнів, таких як емоційна адаптація, когнітивна адаптація та поведінкова адаптація.

Перший рівень оцінює те, як комфортно особистість почувається в соціальних ситуаціях, чи відчуває вона емоційну підтримку і прийняття від оточення.

Когнітивна адаптація стосується того, як людина сприймає і оцінює соціальні ситуації, чи є у неї адаптивні стратегії для вирішення конфліктів та взаємодії з іншими.

Поведінкова адаптація включає вивчення того, наскільки успішно людина застосовує свої соціальні навички для побудови взаємин та вирішення проблем у колективі.

За допомогою цієї методики можна виявити, чи є у людини труднощі з адаптацією, які саме аспекти соціальних взаємодій їй складно освоїти, а також визначити рівень її загальної соціальної адаптованості.

Методика визначення самооцінки включає кілька рівнів, на яких оцінюється рівень самоповаги та внутрішнього сприйняття особистості. Вона дає змогу визначити три основні аспекти, а саме когнітивний, емоційний та поведінковий.

Когнітивний рівень включає оцінку того, як людина розуміє і оцінює свої здібності та риси характеру, чи схильна вона до самокритики або, навпаки, до ідеалізації себе.

Емоційний рівень оцінює, які почуття людина має щодо себе, чи відчуває вона впевненість у своїх силах, чи постійно сумнівається в собі.

Поведінковий рівень спрямований на вивчення того, як самооцінка впливає на поведінку особистості у взаємодії з іншими людьми, чи проявляється це у домінуванні, самопідтримці чи схильності до замкненості.

Методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка зосереджена на вивченні перешкод, які виникають при спробах вступити в контакт з іншими людьми. Вона має кілька рівнів.

Емоційний - це оцінка рівня соціальної тривожності, страху відмови, неспокою під час взаємодії з іншими.

Когнітивний - це те, як людина сприймає соціальні ситуації, чи вірить вона в свої можливості встановлювати зв'язки.

Поведінковий - це те, як проявляються труднощі в реальних соціальних взаємодіях, чи є відмови від контактів, чи є схильність до пасивної поведінки чи уникнення ситуацій. З

а допомогою цієї методики можна визначити, на якому рівні виникають труднощі, емоційному, когнітивному чи поведінковому, та що саме заважає людині налагоджувати соціальні зв'язки.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда оцінює адаптацію особистості до соціального середовища на кількох рівнях, а саме емоційному, когнітивному та соціальному.

Емоційний рівень вивчає, чи відчуває людина підтримку від оточення, чи має вона емоційну рівновагу та задоволення від взаємодії з іншими.

Когнітивний рівень стосується того, як особистість оцінює соціальні ситуації, які стратегії вона застосовує для подолання соціальних труднощів і конфліктів.

Соціальний рівень оцінює те, наскільки успішно людина інтегрується в колектив, чи має вона стабільні соціальні зв'язки, чи легко їй будувати нові відносини. Ця методика дозволяє не лише оцінити загальний рівень соціально-психологічної адаптації, але й виявити специфічні труднощі, які виникають у соціальній взаємодії.

Таким чином, кожна з цих методик надає можливість комплексно оцінити різні аспекти соціально-психологічного розвитку особистості, її здатність до адаптації в соціальних групах, рівень самооцінки, а також труднощі, які виникають при встановленні контактів. Вони дозволяють виявити не тільки проблеми, але й сильні сторони, які допомагають людині успішно функціонувати в соціумі.

2.2. Аналіз та інтерпретація досліджень

Спочатку, ми аналізували результати за методикою «Дослідження соціальної адаптованості. Результати ми відобразили в діаграмі (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 Назва

Згідно з результатами методики дослідження соціальної адаптованості, ми виявили різні рівні соціальної адаптації серед учасників дослідження.

Певна кількість учасників, а саме 11%, показали високий рівень адаптації. Це свідчить про те, що вони мають високу здатність до інтеграції в соціальне середовище, відчувають себе комфортно в різноманітних соціальних ситуаціях і здатні ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Вони мають розвинуті соціальні навички, можуть швидко знаходити спільну мову з оточуючими та легко справляються з різними соціальними викликами.

А 53% учасників дослідження продемонстрували середній рівень соціальної адаптації. Це означає, що вони мають достатній рівень соціальних навичок, але можуть мати певні труднощі в деяких соціальних ситуаціях. Вони можуть почуватися комфортно в знайомому колективі, проте можуть відчувати певну тривожність або незручність у нових або незнайомих ситуаціях. Це свідчить про те, що їхня соціальна адаптація є стійкою, але потребує певного вдосконалення або розвитку для досягнення більш високого рівня інтеграції.

Інші 23% учасників виявили низький рівень соціальної адаптації. Вони можуть відчувати значні труднощі в соціальних взаємодіях, мають обмежені соціальні навички, уникати соціальних ситуацій або переживати емоційний дискомфорт у групах. Це може свідчити про проблеми в налаштуванні контактів, соціальну тривожність або недостатню впевненість у своїх силах, які ускладнює їхню здатність до ефективної соціалізації.

Також, 13% учасників дослідження мали дуже низький рівень соціальної адаптації. Це означає, що ці люди мають серйозні труднощі з інтеграцією в соціальне середовище. Вони можуть відчувати сильну соціальну ізоляцію, уникати соціальних контактів і мати серйозні проблеми в адаптації до групи. Їхні соціальні навички можуть бути недостатньо розвинені, а страх перед соціальними ситуаціями або недовіра до інших людей може бути надто виражена. Це може означати, що є потреба в психологічній підтримці або корекційній роботі, щоб допомогти таким особам подолати труднощі та покращити їхні соціальні навички.

Відповідно, результати дослідження соціальної адаптації показують те, що більшість учасників мають середній рівень адаптації, який є позитивним, але й вказує на наявність певних труднощів у соціалізації. Проте, значна частина учасників потребує додаткової підтримки для покращення своїх соціальних навичок і зниження рівня соціальної тривожності.

Далі, ми аналізували результати за методикою «Визначення самооцінки». Ми сформували їх у вигляді таблиці для кращого бачення загальної картини.

Таблиця 2.1

Назва

№	Досліджувані	Межі самооцінки
1	Дівчина,14 р.	0,44
2	Дівчина,13 р.	0,52
3	Дівчина,16 р.	0,34
4	Дівчина,14 р.	0,57
5	Дівчина,14 р.	0,30
6	Дівчина,15 р.	0,24
7	Дівчина,16 р.	0,23
8	Дівчина,14 р.	0,42
9	Дівчина,13 р.	0,70
10	Дівчина,13 р.	0,21
11	Дівчина,16 р.	0,53
12	Дівчина,16 р.	0,67
13	Дівчина,14 р.	0,22
14	Хлопець,16 р.	0,25
15	Хлопець,15 р.	0,47
16	Хлопець,13 р.	0,20
17	Хлопець,16 р.	0,66
18	Хлопець,16 р.	0,30
19	Хлопець,15 р.	0,57
20	Хлопець,14 р.	0,37
21	Хлопець,14 р.	0,25
22	Хлопець,13 р.	0,46
23	Хлопець,16 р.	0,71
24	Хлопець,15 р.	0,41
25	Хлопець,15 р.	0,74
26	Хлопець,16 р.	0,20

Аналіз результатів самооцінки серед підлітків виявив різноманітність у рівні самовідчуття у досліджуваній групі. Важливо зауважити, що 38,46% підлітків мають низьку самооцінку, яка вказує на те, що ці особи можуть мати проблеми з прийняттям себе, відчувають невпевненість у своїх можливостях і часто переживають через свою неповноцінність.

Такі підлітки можуть стикатися з труднощами в соціальних взаємодіях, адже низька самооцінка часто характеризується почуттям соціальної ізоляції або навіть відчуження з боку однолітків. Вони можуть бути менш активними у соціальних ситуаціях, бо вони бояться відмови або негативної оцінки з боку інших. Це може знижувати їхній соціометричний статус, адже вони не завжди здатні активно брати участь у групових активностях, бо не відчувають підтримку з боку свого оточення.

Інші 42,31% підлітків мають задовільну самооцінку, яка є найбільш поширеним результатом серед досліджуваних. Ці підлітки мають здорову впевненість у собі, здатні правильно оцінювати свої можливості та досягнення. Вони мають достатній рівень самоповаги, щоб комфортно взаємодіяти з однолітками та знаходити своє місце в соціумі. Такий рівень самооцінки дозволяє підліткам підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, а також адекватно реагувати на соціальні ситуації. Вони можуть стати лідерами групи або мати високий соціометричний статус завдяки своїй здатності налаштовувати позитивні відносини з іншими.

Інші 19,23% підлітків мають завищену самооцінку, це вказує на те, що вони можуть мати занадто високі вимоги до себе, які іноді не відповідають реальним можливостям. Така самооцінка може бути наслідком невірних уявлень про власні сили або ж результатом надмірної підтримки з боку дорослих, яка не дозволяє об’єктивно оцінювати свої досягнення. Підлітки з завищеною самооцінкою мають надмірну впевненість у собі, яка може створювати проблеми в їхніх стосунках з однолітками. Вони можуть бути сприйняті як надто самовпевнені і це призводить до конфліктів та соціальної напруги в групі. З таким рівнем самооцінки вони можуть мати труднощі з інтеграцією в колективи, адже інші підлітки можуть ставитись до них скептично.

Отже, результати дослідження показують, що найбільша частина підлітків має задовільну самооцінку, яка є ідеальною для соціальної

інтеграції та розвитку здорових стосунків з оточенням. Підлітки з низькою самооцінкою потребують підтримки в розвитку самоповаги та впевненості в собі, а підлітки з завищеною самооцінкою повинні працювати над розвитком більш реалістичного розуміння своїх можливостей і обмежень. Важливою частиною цього процесу є розвиток соціальних навичок, які допоможуть кожному підлітку зайняти своє місце в соціумі та створити здорові, гармонійні стосунки з однолітками.

Наступний етапом був аналіз результатів за методикою «Визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка». Результати були сформовані у вигляді діаграми.

Рисунок 2.2



Результати за методикою показують те, що емоційні фактори впливають на здатність підлітків встановлювати контакти з іншими людьми. За результатами тестування, більшості підліткам емоції не заважають їм у взаємодії, для них емоційний фон не є значною перешкодою при налагодженні контактів з іншими людьми. Це свідчить про здатність легко адаптовуватись до соціальних ситуацій і бути емоційно стабільними. Можна

сказати, що вони можуть мати вищий соціометричний статус. Вони добре інтегровані в соціальне середовище, можуть підтримувати стосунки з однолітками, відчувають себе комфортно у взаємодії та є частиною соціальних груп. Їхня емоційна стабільність сприяє кращому взаємозв'язку з іншими, а це підвищує їх популярність та прийняття в колективі.

Третина учасників, а саме 31%, мають деякі емоційні проблеми, які можуть ускладнювати процес спілкування, але ці труднощі не є надто серйозними. Це може означати те, що підлітки можуть відчувати певні емоційні перешкоди, але вони здатні їх подолати і продовжувати взаємодію. Вони можуть іноді відчувати труднощі у спілкуванні, але ці перешкоди не настільки серйозні і не впливають на їх взаємини з однолітками. Вони мають певні соціальні зв'язки, але іноді можуть мати труднощі з налагодженням глибших чи стабільніших стосунків через емоційні бар'єри.

Невеликій частині учасників емоції ускладнюють взаємодію, яка свідчить про більш значні труднощі в емоційній сфері, які можуть впливати на їх здатність налагоджувати контакти, наприклад, через емоційні бар'єри або тривогу. Труднощі в емоційному вираженні або в контролі емоцій можуть стати причиною того, що ці підлітки не можуть підтримувати стабільні соціальні зв'язки, відчувають себе відчуженими від інших або є менш популярними серед своїх однолітків. Це може також проявлятися у відсутності запрошень на групові заходи або відмові від участі в спільних активностях.

Всього лише 3% підлітків вказали, що емоції заважають їм у взаємодії з іншими людьми. Це може бути пов'язано з серйознішими емоційними труднощами, які заважають їм будувати здорові соціальні зв'язки або встановлювати контакти через сильні емоційні переживання. Вони можуть переживати значні емоційні труднощі, такі як тривога, депресія чи сильна сором'язливість, яка заважає їм будувати соціальні зв'язки. Це може призвести до повної ізоляції, де ці підлітки не задіяні в групові активності та

можуть відчувати себе відкинутими або непотрібними в соціальному середовищі.

Емоційні труднощі у встановленні контактів впливають на соціометричний статус підлітка та показують те, як він інтегрований у соціальну групу та які стосунки будує з однолітками. Підлітки з більшою емоційною стабільністю можуть бути більш прийняті в колективі, а ті, хто має більші емоційні труднощі, можуть відчувати соціальну ізоляцію або труднощі у взаємодії з іншими.

Потім, ми аналізували результати за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Для зручності ми сформували показники у кожній категорії окремо у відсотковому співвідношенні. Результати сформовані у таблицю, наведену нижче.

Таблиця 2.2

Рівні прояву Показники		Низький		Середній		Високий	
1	Адаптація	4	16%	18		4	16%
2	Самоприйняття	11	44%	9	36%	6	24%
3	Прийняття інших	9	36%	12	48%	5	20%
4	Емоційний комфорт	12	48%	11	44%	3	12%
5	Інтернальність	8	32%	13	52%	5	20%
6	Прагнення до домінування	4	16%	14	56%	8	32%
7	Ескапізм	7	28%	13	52%	6	24%

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації підлітків за методикою К. Роджерса - Р. Даймонда показують певні особливості в соціально-психологічному розвитку молоді, а саме щодо їх здатності адаптуватися в соціумі, самоприйняття, емоційного комфорту та інших аспектів, які впливають на їх соціальні взаємодії.

Отже, підлітки мають різний рівень адаптації до соціальних умов. Більшість з них мають середній рівень адаптації, який характеризує

нормальну, хоча й не ідеальну інтеграцію в соціальні ситуації. Така ситуація може вказувати на здатність підлітків справлятися з певними труднощами в соціальному середовищі, але й на наявність певних обмежень, з якими вони стикаються при взаємодії з іншими людьми.

Самоприйняття в підлітків відрізняється значно більше. Переважна більшість дітей має низький рівень самоприйняття, який може вказувати на труднощі в прийнятті себе, можливі проблеми з самооцінкою чи невпевненість у власних силах. Така ситуація може мати негативний вплив на їх загальний емоційний стан і впевненість у соціальних ситуаціях.

Багато дітей має більш збалансовану самооцінку, а лише 24% мають високий рівень самоприйняття, який свідчить про позитивне ставлення до себе і сприяє їхній більшій відкритості до взаємодії з іншими.

Щодо прийняття інших, більшість підлітків мають середній рівень цього показника, який означає здатність до взаємодії з оточуючими, але не завжди з високим рівнем емоційної відкритості чи емпатії. Це може свідчити про певну соціальну дистанцію, яку вони тримають від інших, або про перешкоди у встановленні глибоких емоційних зв'язків. Тільки невелика частина підлітків має високий рівень прийняття інших, який говорить про їх здатність до легкого включення в соціальні групи та розуміння потреб оточуючих.

Емоційний комфорт є ще однією важливою сферою. Багато підлітків відчувають певні труднощі у цьому аспекті. Майже половина з них мають низький рівень емоційного комфорту, який може вказувати на емоційний стрес, труднощі в управлінні своїми емоціями або занепокоєння в соціальних ситуаціях. Лише мала частина підлітків почувається емоційно комфортно у більшості соціальних ситуацій, яка може свідчити про їх здатність до стабільної та здорової емоційної адаптації.

Інтернальність, або здатність брати відповідальність за свої вчинки та життєві ситуації, демонструє певну закономірність. Більшість підлітків

мають середній рівень інтернальності, який означає, що вони здатні розуміти, що їх дії мають наслідки, але в деяких випадках можуть зберігати певну залежність від зовнішніх факторів або думок інших людей. Лише частина підлітків має високий рівень інтернальності, яка свідчить про їх більш виражену самостійність у прийнятті рішень і розумінні того, що вони самі можуть впливати на своє життя.

Щодо прагнення до домінування, ми бачимо, що більшість підлітків має середній рівень цього показника. Це свідчить про те, що вони прагнуть займати певні лідерські позиції або активно брати участь у керівництві групою, але не проявляють агресивного домінування чи контролю. Тільки менша частина підлітків має високий рівень прагнення до домінування, яка може бути показником їх амбіцій та бажання контролювати ситуації навколо себе.

Нарешті, ескапізм, або прагнення уникнути труднощів і реальності, також демонструє варіативність. Більшість підлітків мають середній рівень ескапізму, який може означати те, що вони інколи шукають спосіб уникнути складних ситуацій, але не роблять цього постійно. Ті, хто має високий рівень ескапізму, можуть більше схилятися до втечі від реальності через фантазії чи інші механізми, яка може вказувати на психологічну уразливість або недостатню стійкість до стресів.

Отже, ці результати відображають загальні труднощі та досягнення підлітків у їх соціально-психологічній адаптації. Труднощі в самоприйнятті, емоційному комфорті та прийнятті інших можуть свідчити про потребу в більшій підтримці в соціалізації та розвитку емоційної стійкості.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації безпосередньо впливають на соціометричний статус підлітків. Підлітки з високим рівнем адаптації зазвичай краще інтегруються в колективи, які підвищують їх популярність і прийняття серед однолітків. Низький рівень адаптації може призводити до ізоляції і зниження соціального статусу.

Високе самоприйняття сприяє впевненості, яке робить підлітків більш відкритими і привабливими для інших, тоді як низьке самоприйняття може знижувати їхню популярність через невпевненість у собі.

Здатність приймати інших людей також важлива для соціометричного статусу. Підлітки, які відкриті до взаємодії, мають більше шансів бути прийнятими в групі. Ті, хто не приймає інших, можуть виглядати замкнутими, що знижує їх соціальний статус. Емоційний комфорт дозволяє підліткам бути більш впевненими в соціальних ситуаціях, що сприяє їхній популярності. Низький рівень емоційного комфорту може призводити до уникання соціальних контактів і ізоляції.

Інтернальність також впливає на статус. Підлітки, які беруть відповідальність за свої вчинки, мають вищий статус, адже проявляють лідерські якості. Прагнення до домінування може призводити до лідерства, але надмірне домінування може викликати конфлікти. Ескапізм, в свою чергу, може призводити до уникання складних ситуацій і зниження соціального статусу через ізоляцію.

Труднощі в самоприйнятті, емоційному комфорті та прийнятті інших можуть свідчити про потребу в більшій підтримці в соціалізації та розвитку емоційної стійкості.

Гендерні стереотипи часто впливають на формування самооцінки підлітків, бо від оточення очікується, що хлопці і дівчата відповідатимуть певним соціальним ролям. Для дівчат, наприклад, традиційно існують стереотипи щодо необхідності бути більш емоційними, чуйними та орієнтованими на міжособистісні стосунки, тоді як для хлопців часто приписуються характеристики, як-от рішучість, незалежність і домінування. Це може призводити до того, що дівчата з низьким рівнем самооцінки, яка базується на зовнішній привабливості чи прийнятті оточення, перебувають під соціальним тиском, а хлопці можуть переживати труднощі, коли їхні почуття не відповідають традиційним уявленням про чоловічність. Тому,

самооцінка може бути сильно залежною від цих соціальних очікувань, а також від того, наскільки підліток підкорюється або протистоїть цим стереотипам.

Самооцінка безпосередньо пов’язана із соціометричним статусом особистості, бо рівень самооцінки визначає, як підліток сприймає себе і як його сприймають інші. Підлітки з високою самооцінкою, які впевнені в собі і в своїх здібностях, мають більше шансів на високий соціометричний статус. Вони часто займають лідерські позиції, їх схильні підтримувати інші, і вони здатні взаємодіяти з однолітками без страху відмови. Низька самооцінка може призводити до соціальної ізоляції, невпевненості у собі і зниження популярності серед однолітків, оскільки такі підлітки можуть виглядати замкнутими, менш активними або неспроможними налагоджувати контакти.

Тому, при дослідженні результатів за методикою «Визначення самооцінки», ми застосували критерій Манна-Вітні. Цей статистичний критеріій використовується для порівняння двох незалежних груп і дозволяє визначити, чи існують значущі різниці між ними щодо рівня самооцінки. Він є корисним для вивчення гендерних різниць у самооцінці та їх впливу на соціометричний статус, бо він допомагає оцінити, чи є статистично значущі відмінності між хлопцями та дівчатами або між групами з різним соціометричним статусом у контексті їх самооцінки.

До отриманих значень ми застосуємо критерій Манна-Вітні. Він дає змогу виявляти відмінності в значенні параметра між малими вибірками. Недолік цього критерію - можна порівнювати тільки 2 розподіли.

Прорангуємо таблицю (табл.2.3 та 2.4). При рангуванні об’єднаємо дві вибірки в одну. Ранги присвоюють у порядку зростання значення вимірюваної величини, найменшому рангу відповідає найменший бал. У випадку співпадіння балів для декількох учасників ранг такого балу варто рахувати як середнє арифметичне тих позицій, які займають наявні бали при їх розміщенні у порядку зростання:

Таблиця 2.3

Вибірка дівчат	Бал	Ранг 1
Дівчина,14 р.	0.44	15
Дівчина,13 р.	0.52	18
Дівчина,16 р.	0.34	11
Дівчина,14 р.	0.57	20.5
Дівчина,14 р.	0.30	9.5
Дівчина,15 р.	0.24	6
Дівчина,16 р.	0.23	5
Дівчина,14 р.	0.42	14
Дівчина,13 р.	0.70	24
Дівчина,13 р.	0.21	3
Дівчина,16 р.	0.53	19
Дівчина,16 р.	0.67	23
Дівчина,14 р.	0.22	4
Сума		172

І так само рангуємо результати дівчат.

Таблиця 2.4

Вибірка хлопці	Бал	Ранг 2
Хлопець,16 р.	0,25	7.5
Хлопець,15 р.	0,47	17
Хлопець,13 р.	0,20	1.5
Хлопець,16 р.	0,66	22
Хлопець,16 р.	0,30	9.5
Хлопець,15 р.	0,57	20.5
Хлопець,14 р.	0,37	12
Хлопець,14 р.	0,25	7.5
Хлопець,13 р.	0,46	16
Хлопець,16 р.	0,71	25
Хлопець,15 р.	0,41	13

Хлопець,15 р.	0,74	26
Хлопець,16 р.	0,20	1.5
Сума		179

Цих даних достатньо, щоб визначити U – емпіричне, яке дорівнює 81. Гіпотеза H0 про незначущість відмінностей між вибірками приймається, якщо Uкр. < Uемп. В іншому випадку, H0 відкидається і відмінність визначається як суттєва і приймається гіпотеза H1.

U - критичне – це критична точка, яку знаходять за таблицею Манна-Уітні. Знайдемо критичну точку U - критичне.

За таблицею знаходимо Uкр. ($p \leq 0.05$) = 51.

За таблицею знаходимо Uкр. ($p \leq 0.01$) = 39.

Отримане емпіричне значення, Uемп – 81, знаходиться у зоні незначущості. Так як Uкр.<Uемп. (51<81), ми приймаємо гіпотезу з ймовірністю 95%, що відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично незначущі.

У процесі дослідження було застосовано непараметричний статистичний критерій Манна–Вітні з метою перевірки наявності гендерних відмінностей у рівні самооцінки підлітків. Цей критерій дозволяє порівняти два незалежні вибірки — у нашому випадку, хлопців та дівчат — за рівнем вираженості певної ознаки, не вимагаючи нормального розподілу даних.

Результати які ми отримали показали, що значення критерію Манна–Вітні не досягло статистично значущого рівня ($p > 0,05$), воно вказує на відсутність істотних відмінностей у рівні самооцінки між хлопцями та дівчатами. Отже, середні рангові показники самооцінки для обох груп були приблизно однаковими.

Відповідно, статева приналежність не є вирішальним чинником у формуванні самооцінки підлітків. Можна сказати, що інші соціально-психологічні чинники, такі як характер взаємодії з однолітками, рівень

підтримки з боку батьків чи вчителів, а також особистісні особливості підлітків, відіграють важливішу роль у цьому процесі.

РОЗДІЛ ІІІ ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОСТІ

3.1 Розвиток адекватної самооцінки для покращення соціальних відносин

Самооцінка підлітків, як і у дорослих, безпосередньо впливає на їхні вчинки та соціальні взаємодії. Самооцінка підлітка буває заниженою, коли реальні можливості значно перевищують його уявлення про них. Така ситуація характерна для періоду підліткових років, коли формування самосвідомості ще не завершене, а багато особистісних можливостей і навичок тільки розвиваються. Крім цього, на самооцінку підлітків можуть впливати негативні соціальні умови чи стосунки в родині або з однолітками. Важливо, що в цьому віці часто спостерігається явище завищеної самооцінки, яка є результатом бажання підлітка здаватися більш зрілим і самостійним, ніж він є насправді.

Рівень самооцінки безпосередньо впливає на поведінку підлітка, його здатність взаємодіяти з іншими і вирішувати соціальні проблеми. Коли підліток має занижену самооцінку, він буде сумніватися у своїх силах, уникати активних дій і інтеракцій у групі, яка може призвести до соціальної ізоляції. З іншого боку, завищена самооцінка може призводити до конфліктів та недооцінки своїх реальних можливостей, яка також негативно впливає на стосунки з однолітками.

Для підлітків важливою є підтримка з боку оточення, адже позитивні взаємодії і прийняття з боку групи можуть значно підвищити їхню самооцінку. Якщо підліток відчуває підтримку і схвалення, він здатний будувати здорові стосунки та активно діяти в соціальному середовищі. Критика і негативні висловлювання з боку інших можуть погіршити його самооцінку, посилювати відчуття невпевненості.

Для того, щоб підвищити самооцінку підлітка, важливо допомогти йому усвідомити власні позитивні риси та досягнення. Необхідно

підтримувати його в різних сферах життя, допомагати уникати порівнянь з іншими і приймати свої досягнення без приниження. Також, корисно формувати в підлітка звичку до позитивних висловлювань про себе, наприклад, приймати компліменти без відмовок і визнавати власні сильні сторони.

Розвиток позитивного ставлення до себе у підлітків також передбачає активну взаємодію з людьми, які їх підтримують, і формування середовища, де їх приймають і цінують. Підлітки, які оточені людьми з високою самооцінкою, мають більше шансів для розвитку впевненості в собі. Проте, важливо допомогти їм розвивати здатність долати труднощі та брати на себе відповідальність, бо це також підвищує їхнє почуття самоповаги.

Проте, важливо навчити підлітків діяти, незважаючи на можливі труднощі. Активність та готовність до нових викликів допомагають підвищити самооцінку, бо кожен успіх, навіть якщо він не є великим, зміцнює внутрішнє відчуття вартості та здатності досягати цілей. Тому, для підлітків розвиток самооцінки є важливим етапом, який безпосередньо впливає на їх соціальну адаптацію та здатність досягати успіху в житті.

Підліткові досягнення тісно пов’язані з швидким здобуттям нових знань, розвитку навичок та формуванням власної ідентичності. У цей період підлітки активно шукають своє місце в соціумі та намагаються оцінити свої можливості. Вони переживають внутрішній конфлікт, пов'язаний з усвідомленням себе, і це може призвести до розбіжностей між рівнем прагнень і реальними досягненнями, що іноді веде до хибної оцінки своїх здібностей.

Підлітки в основному знаходяться в оточенні своїх однолітків, яке впливає на їх вибір поведінки та комунікації. Це період, коли вони відкривають для себе свою неповторність та унікальність, але іноді через страх сорому або зробити помилку їм складно виявити це на повну силу. У цей час відбувається індивідуалізація, де підліток намагається знайти свою

модель поведінки та визначити своє місце в колективі. Зазвичай в цей період переважають взаємини з однолітками, і підлітки все більше схильні порівнювати себе з іншими, що також впливає на рівень їх самооцінки.

Діти з високими прагненнями і бажанням стати авторитетами серед своїх однолітків можуть досягти цього через знання та досвід, який є цікавим для друзів. Вони прагнуть зайняти помітне місце серед дорослих, вирішують складні проблеми. Проте, через свою незрілість і відсутність досвіду вони можуть не досягти бажаного результату, а це призводить до розчарувань і сумнівів у своїх силах. Розвиток адекватної самооцінки у підлітковому віці є складним процесом, адже підлітки часто сильно самокритичні та схильні до порівнянь із іншими.

Нормальна самооцінка в цьому віці не завжди є характерною. Якщо ж самооцінка завищена або знижена, то зазвичай кращим варіантом є дещо вищий рівень самооцінки, бо він допомагає підлітку знайти своє місце серед друзів та здобути авторитет. Проте важливо, щоб підліток розвивав стабільну і адекватну самооцінку для того, щоб уникнути емоційного вигорання чи застрягання в негативних моделях мислення.

Сім’я є важливим чинником у розвитку самооцінки підлітка. Часто підлітки переживають недружні стосунки з батьками саме в той час, коли їм особливо потрібна підтримка. Тому, батьки повинні бути більш поступливими і намагатися зрозуміти своїх дітей, адже вони вже пережили цей етап у своєму житті. Батьки повинні допомогти підліткам зрозуміти, що відчувати різні емоції це нормально, і підтримувати їх, навіть коли вони переживають негативні почуття.

Спілкування з однолітками також відіграє важливу роль у розвитку адекватної самооцінки. Підлітки, які мають труднощі у взаєминах з іншими, можуть відчувати себе некомфортно і мати низьку самооцінку. Проблеми з комунікацією можуть призвести до того, що підліток не знаходить своє місце в колективі, не проявляє активності і відчуває себе гіршим за інших. Тому

важливо, щоб підлітки вчились нормальному спілкуванню та взаємодії з іншими, а це допоможе їм адаптуватись у соціумі.

Незважаючи на всі труднощі, які підлітки переживають у цей період, правильні умови для розвитку нормальної самооцінки є необхідними для їх подальшого соціального та емоційного розвитку. До таких умов відносяться підтримка з боку сім'ї, адекватне спілкування та здатність самостійно справлятися з емоціями. Якщо ці умови виконуються, підліток може розвинути адекватну самооцінку, яка забезпечить йому успішну соціалізацію та взаємодію з іншими людьми.

Якщо ваш веселий і життєрадісний син раптом став замкнутим, або ваша активна та компанійська дочка почала уникати зустрічей з друзями та стала сумною, це може бути ознакою змін у самооцінці підлітка. Знижена самооцінка може проявлятися не лише у вигляді замкнутості, а й у агресивній поведінці, надмірній веселості, демонстративній бравадою чи ексцентричному стилі одягу. У будь-якому випадку, низька самооцінка є бар'єром для повної самореалізації.

Підлітки з низькою самооцінкою більш вразливі до негативного впливу, а це може призвести до небажаних наслідків. Батьки повинні допомогти дитині подолати психологічні труднощі та знайти шлях до щасливого життя. Проте, важливо не перестаратися в бажанні допомогти. Надмірна похвала чи занадто велика увага можуть погіршити ситуацію. Підлітки дуже чутливо реагують на фальш, тому важливо бути щирими у своїх діях. Важливіше всього правильно ставитись до критики: вона повинна бути спрямована не на особистість підлітка, а на його вчинки або поведінку, тобто на те, що можна змінити.

Збільшення самооцінки у підлітка неможливе без поваги з боку батьків. Потрібно уважно ставитись до думки дитини, радитися з нею і враховувати її побажання. Неврахування цих моментів може глибоко образити підлітка. Важливо також дотримуватись «кордонів приватності», не порушуючи

особистий простір дитини. Підліток має право вибирати своїх друзів, захоплення, стиль життя та інтереси.

До основних умов формування здорової самооцінки підлітка включають:

1) конструктивну критику та заслужену похвалу;
2) повагу та увагу до його потреб;
3) визнання особистої території.

Батькам необхідно дотримуватись декількох порад задля благополуччя їхніх дітей. До них належать:

1) необхідно любити свою дитину не за її поведінку чи досягнення, а просто за те, що вона є;
2) потрібно показувати те, що ви вірите в свою дитину і готові підтримати її у будь-якій ситуації;
3) проявляйте увагу до дітей не лише під час підліткового віку, а й з самого раннього дитинства;
4) варто визначати чіткі права та обов’язки дитини і дотримуватись їх;
5) необхідно знайходити спільні інтереси та проводьте час разом, але не нав’язувати це дитині;
6) важливо, щоб між батьками та підлітком була довіра.

Якщо батьки відчувають, що ситуація вийшла з-під контролю і ви не можете самостійно допомогти, потрібно звертатись до психолога. Це дозволить разом знайти вирішення проблеми.

3.2 Методи корекції самооцінки підлітків

Підлітковий вік - це період інтенсивного розвитку особистості, і самооцінка відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя та соціального успіху підлітків. Процес діагностики та корекції самооцінки може стати важливим етапом у підтримці психологічного здоров'я підлітків. Діагностика самооцінки проводиться в декілька етапів, а саме:

1) Анкети та опитувальники. Одним із найпоширеніших методів діагностики самооцінки є використання анкет і опитувальників. Підлітки відповідають на запитання, які стосуються їхнього сприйняття себе в різних сферах, таких як зовнішність, успішність у навчанні, стосунки з оточенням та інше.
2) Бесіди з психологом. Особисті розмови з психологом або консультантом можуть допомогти виявити особливості самооцінки підлітка. Під час таких бесід психолог може визначити негативні патерни мислення, які впливають на самооцінку.
3) Методи проективної діагностики: Деякі проективні методи, такі як тести з використанням зображень або ігрові ситуації, дають можливість оцінити самооцінку підлітка через його творчість і уяву [24].

Після успішної діагностики наявного стану, проводиться етап корекції самооцінки, в який включають:

1) Психологічні тренінги. Одним із способів корекції самооцінки є участь підлітків у спеціальних психологічних тренінгах. Тренінги можуть включати ролеві ігри, вправи для підвищення самоповаги та інші методи, які сприяють поліпшенню самооцінки.

2) Консультування психолога. Індивідуальні консультації з психологом можуть допомогти підлітку виявити та розвинути позитивну самооцінку. Психолог може надати підтримку і дати рекомендації щодо поліпшення самооцінки та вирішення супутніх проблем.
3) Розвиток соціальних навичок. Покращення комунікативних навичок і взаємодії з іншими людьми може значно підвищити самооцінку підлітка. Групові заняття, де підлітки навчаються спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати позитивні стосунки, можуть бути дуже корисними.

Самооцінка має важливе значення для розвитку підлітків, і дуже важливо використовувати ефективні методи її діагностики та корекції. Анкети і опитувальники, бесіда з психологом, а також методи проективної діагностики це інструменти, які допомагають зрозуміти, як підліток сприймає себе та навколишній світ. Корекція самооцінки через тренінги, консультації психолога та розвиток соціальних навичок допомагає підліткам покращити свою самооцінку та досягати більшого психологічного комфорту.

Методи підвищення самооцінки, які використовуються в сучасній психології, включають широкий спектр технік, які спрямовані на зміну сприйняття себе, розвиток впевненості та самоповаги. До таких підходів належать багато категорій.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним методом для корекції негативних переконань та автоматичних думок, які знижують самооцінку підлітка. Клієнт навчається усвідомлювати свої негативні думки про себе, аналізувати їх та замінювати на більш реалістичні та позитивні. Наприклад виявлення катастрофічних думок і їх заміна на більш збалансовані. Встановлення реалістичних цілей для того, щоб бачити прогрес у розвитку [21].

Позитивна психологія - це напрямок, який фокусується на розвитку позитивних аспектів особистості, таких як сильні сторони, досягнення та вдячність. До основних методів належать:

1) щоденник вдячності, а саме записування трьох речей, за які ви вдячні щодня. Це допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя і покращує загальне самопочуття;
2) аналіз сильних сторін, який включає регулярне осмислення своїх досягнень та унікальних якостей;
3) розвиток самосвідомості, тобто підвищення самооцінки підлітка також включає глибшу самосвідомість;
4) саморефлексія, тобто записування своїх думок і почуттів допомагає краще розуміти себе;
5) медитація та майндфулнес, а саме практики усвідомленості допомагають знизити рівень тривоги, відновити внутрішній баланс і прийняти себе таким, яким ви є.

Техніки самосприйняття - це прийняття себе, включаючи власні недоліки, є важливим кроком на шляху до підвищення самооцінки підлітка. До таких технік належать:

1) співчуття собі, тобто навчання бути добрим до себе, замість того, щоб бути надмірно критичним. Це включає прощення себе за помилки та прийняття своїх недосконалостей;
2) техніки афірмацій, тобто позитивні висловлювання;
3) розвиток соціальних навичок, а саме поліпшення взаємодії з іншими людьми може мати позитивний вплив на самооцінку підлітка;
4) навчання асертивності, а саме розвиток уміння відстоювати свої інтереси й потреби та не порушувати права інших людей;

5) робота над комунікаційними навичками допомагає відчувати себе більш комфортно в соціальних ситуаціях і знижує страхи щодо взаємодії з іншими людьми.

Постановка та досягнення реалістичних цілей є важливими, адже встановлення досяжних цілей і поступове їх досягнення позитивно впливає на самооцінку підлітка. До таких способів належать:

1) smart-цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі), вони допомагають не тільки досягати бажаного, але й оцінювати власний прогрес;
2) розбиття великих завдань на малі кроки, а це дозволяє уникати почуття перевантаження та зберігати мотивацію;
3) фізична активність та здоровий спосіб життя
Фізична активність позитивно впливає на самооцінку підлітка. Регулярні тренування покращують не тільки фізичний вигляд, а й настрій завдяки викиду ендорфінів, які є гормонами щастя. Здорове харчування та сон є важливі, адже добре самопочуття від здорового способу життя сприяє підвищенню впевненості в собі.

Підтримка соціальних зв’язків є важливою для підлітків. Теплі стосунки з іншими людьми можуть зміцнити самооцінку підлітка. До них належать:

1) дружні та підтримуючі стосунки, а саме наявність оточення, яке підтримує і цінує вас, допомагає формувати позитивне сприйняття себе;
2) взаємодія в колективі, а саме робота в команді або в колективі, де вас оцінюють і підтримують, дозволяє відчувати свою значущість і цінність.

Терапія та психологічна підтримка є досить важливим елементом корекції самопочуття. Коли низька самооцінка заважає розвитку, потрібно

звернутися до психолога чи психотерапевта. Для регулювання самооцінки психолог може використати такі підходи:

1) гештальт-терапія - допомагає зрозуміти внутрішні конфлікти, прийняти себе, працювати з емоціями і створювати здорові межі;
2) психодинамічна терапія – вона сприяє усвідомленню й корекції глибинних переконань, які формують низьку самооцінку.

Допомога психолога в процесі підвищення самооцінки є досить необхідною. Психологічна підтримка важлива для підлітків, які стикаються з труднощами підвищення самооцінки. Кваліфікований психолог може надати необхідну підтримку та інструменти, які сприяють розвитку здорової самооцінки. Є декілька основних напрямків, які використовуються в роботі психолога.

Робота з переконаннями є одним із напрямків роботи у терапії. Психолог допомагає підлітку виявити і змінити обмежуючі переконання про себе, які заважають підвищенню самооцінки, наприклад ідентифікація негативних переконань. Так само використовується когнітивна перебудова - це техніки когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають замінити ці переконання на більш позитивні.

Психолог може допомогти людині зрозуміти свої сильні сторони, цінності та потенціал шляхом розширення та збільшення свідомості людини. Тут використовують самоаналіз і допомогають в ідентифікації досягнень і позитивних якостей. Також, застосовують журнал самопізнання, ведуть щоденники чи списки досягнень для переосмислення власної цінності.

Психолог допомагає підлітку встановити досяжні цілі і заохочує досягнення маленьких перемог, які сприяють позитивному відчуттю власної ефективності. Так відбувається розвиток самообізнаності через досягнення.

Психолог може навчити підлітка бути добрішим і терплячішим до себе, допоможе прийняти свою недосконалість та побачити свою цінність, незалежно від помилок. Таким способом розвивається самоспівчуття.

Психолог може працювати з підлітком над розвитком здатності керувати емоціями, оскільки емоційний стан безпосередньо впливає на самооцінку. Це покращує емоційну регуляцію.

Психолог може допомогти підлітку розвивати здорові соціальні зв'язки, наприклад, через тренування асертивності та ефективної комунікації. Це моделювання соціальних навичок.

Психолог може допомогти людині сформувати позитивне ставлення до свого тіла, яке також може сприяти підвищенню самооцінки. Таким механізмом відбувається робота з тілесним почуттям.

Психолог працює з підлітком над зменшення порівняння себе з іншими людьми, зосереджує увагу на власних досягненнях. Ця підтримка в подоланні соціальних порівнянь є дуже важливою для дитини.

Психолог може допомогти підлітку сформувати позитивний образ себе через афірмації, візуалізацію та розвиток самопідтримки. Підтримка в розвитку позитивного образу себе суттєво впливає на впевненість підлітка.

Для підлітків з низькою самооцінкою, що мають травматичний досвід у минулому, психолог може використовувати психодинамічну терапію для розуміння і обговорення перешкод у соціальній взаємодії.

Потреба в покращенні самооцінки виникає через взаємодію різноманітних психологічних чинників, і ці фактори можуть посилювати один одного та поглиблювати проблему. Важливо уважно стежити за цими симптомами, адже вони можуть свідчити про потребу в психологічній підтримці або терапії для покращення самооцінки та відновлення внутрішнього балансу.

Покращення самооцінки стає необхідним, коли людина стикається з життєвими труднощами, які впливають на її внутрішнє сприйняття себе. Розуміння причин цієї потреби є першим кроком до змін, які сприятимуть зміцненню самоповаги та формуванню здорового і збалансованого ставлення до себе.

Покращення самооцінки це складний і багатогранний процес, який вимагає часу та зусиль. Кожен метод можна налаштувати відповідно до індивідуальних потреб і ситуації людини. Важливо пам’ятати, що підвищення самооцінки це не одноразова дія, а постійна робота над собою, спрямована на досягнення здорового сприйняття власної цінності.

ВИСНОВКИ

Формування самооцінки в підлітковому віці тісно пов’язане з тим, яке місце займає особистість у системі міжособистісних стосунків. У цей період життя соціальна взаємодія з однолітками набуває особливого значення, а визнання з боку ровесників стає важливим джерелом самоповаги, впевненості в собі та позитивного образу «Я». Самооцінка підлітка не виникає ізольовано, вона формується в контексті соціального середовища, де підліток постійно оцінює себе через призму ставлення до нього з боку інших.

Підлітки, які мають високий соціометричний статус, тобто користуються авторитетом серед однолітків, мають більше шансів на формування стабільної та адекватної самооцінки. Їх часто обирають у ролі друзів, до них звертаються по допомогу, з ними хочуть проводити час. Ці позитивні соціальні сигнали підкріплюють уявлення про себе як про значущу, цінну й компетентну особистість. Такі підлітки частіше демонструють високий рівень упевненості у власних силах, відчувають внутрішню гармонію та мають позитивне сприйняття себе.

Натомість підлітки з низьким соціометричним статусом це ті, хто рідко отримує позитивні вибори, зазвичай опиняються в ізоляції або відчувають себе одинокими, схильні до заниженої самооцінки. Відсутність соціального схвалення, труднощі у встановленні контактів, негативне чи байдуже ставлення з боку однолітків можуть породжувати сумніви у власній цінності, сприяти розвитку невпевненості, тривожності, а іноді агресивних реакцій чи замкнутості.

Проведене дослідження дозволило глибоко проаналізувати взаємозв’язок між рівнем самооцінки підлітків та їхнім соціальним статусом у групі, а також виявити вплив різних соціально-психологічних чинників на ці процеси. Згідно з отриманими результатами, більшість підлітків мають середній рівень соціальної адаптації та задовільну самооцінку, яка є

сприятливим підґрунтям для формування позитивного соціометричного статусу. Проте, було виявлено значну частку підлітків із низьким рівнем самооцінки й соціальної адаптації, яка вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці цієї категорії.

Аналіз результатів також показав, що існує чіткий зв'язок між рівнем самооцінки та здатністю до встановлення соціальних контактів. Підлітки з адекватною самооцінкою демонструють емоційну стабільність, кращу інтеграцію в колектив, яка позитивно впливає на їхній соціометричний статус. Низька самооцінка зазвичай пов'язана з емоційною напруженістю, тривожністю, ізоляцією та низькою популярністю в групі.

За допомогою критерію Манна-Уітні було досліджено можливі гендерні відмінності у рівні самооцінки. Статистичний аналіз підтвердив, що відмінності між хлопцями та дівчатами є статистично незначущими, а це свідчить про те, що стать не є визначальним фактором у формуванні самооцінки. Це дозволяє зробити висновок, що основну роль у становленні самооцінки відіграють індивідуальні особливості, соціальні умови, стиль спілкування в родині, атмосфера в колективі та підтримка з боку значущих дорослих.

Отже, самооцінка підлітка виступає важливим чинником його соціального функціонування. Високий рівень самоприйняття, емоційного комфорту та прийняття інших сприяє кращій соціальній адаптації та вищому соціометричному статусу, а низький рівень цих показників ускладнює інтеграцію до колективу, створює труднощі у спілкуванні та знижує суб'єктивне відчуття власної цінності. Це вказує на важливість комплексної роботи з підлітками, спрямовану на розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок та формування позитивного «Я».

Соціальний статус у групі однолітків є важливим чинником, який безпосередньо впливає на процес формування самооцінки. Саме через взаємодію з іншими людина отримує відображення себе, і залежно від того,

яке це відображення відбувається становлення позитивного або негативного ставлення до себе. У цьому контексті соціальне середовище є не лише частиною, а й активним механізмом розвитку підліткової самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стосунки у сім'ї як чинник виникнення хронічного стресу в підлітковому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць/ Ред. кол.: Євтух В.Б. (гол. ред.). – Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2015. – Вип.19-20. – 294с. – С.214-225.
2. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
3. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / К.С. Балинець, О.О. Грейліх // Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.
4. Буковскі В. М., Неліс С. Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляти середніх рівнів і мінливості всередині людини. Психологія Бельгії 59(1). 2019. с. 96-115.
5. Видолюб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 21-25.
6. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26.
7. Краєва О. А. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Том 2. 2017. с. 65-69
8. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22.
9. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
10. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Паперова. Українська. Видавництво: Центр навчальної літератури. 2020 р.

11. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127-130
12. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125.
13. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139.
14. Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Science and Education. 2017. № 6. С. 172-180.
15. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 12. С. 79-89
16. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78.
17. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / О.О. Ратушний // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
18. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170.
19. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. Проблеми сучасної психології. 2011. № 13. С. 465-477.
20. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // Теоретикометодологічні проблеми практичної психології

та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. – 2022. – С. 186-191.

21. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. / І.А. Цюкало // Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. – 2021. – 64 с
22. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 128-135
23. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.
24. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
25. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/205

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика дослідження соціальної адаптованості

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. Пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "+" - у стовпчику "Ні".

Твердження:

1. Я часто відчуваю нудоту
2. Працюючи, я втомлююсь
3. Я не можу зосередитись на чомусь одному
4. Я хвилююсь з будь-якої причини
5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять
6. Я часто хвилююсь
7. Мені часто сняться страшні сни
8. Я пітнію навіть у холодну погоду
9. Я постійно відчуваю голод
10. Мене часто непокоїть шлунок
11. Іноді через хвилювання не можу спати
12. Мене легко вивести з рівноваги
13. Я більш чутливий ніж інші
14. Я часто через щось хвилююсь
15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші
16. Я легко можу заплакати
17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
18. Інколи я почуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
19. Я боюсь труднощів
20. Іноді я відчуваю свою непотрібність

21. Я сором'язлива людина
22. Я думаю, що для в усьому світі багато труднощів
23. Я завжди напружений
24. Іноді я почуваюсь розвитим
25. Я уникаю труднощів

Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження. Якщо сума відповідей "так" становить:

- I-3 - висока адаптованість; 4-10 - середня;
- II-20 - низька;
- 21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

ДОДАТОК Б

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається,що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

ДОДАТОК В

Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів за в.В. Бойком

Інструкція для організаторів опитування. Ця методика дозволяє встановити емоційні перешкоди па шляху встановлення емоційних контактів. **Інструкція для учасників опитування**

Читайте твердження і відповідайте па них «Так» чи «Ні»:

Текст опитувальника:

1. Зазвичай наприкінці робочого дня па моєму обличчі помітна втома.
2. Трапляється так, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження па партнерів (розгублююся, хвилююся, усамітнююсь, або, навпаки, багато розмовляю, перезбуджуюся, поводжуся неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, для оточуючих я занадто строгий.
5. В принципі, я проти того, щоб зображувати чемність, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховувати від партнерів спалахи емоцій.
7. Часто у спілкуванні з колегами я міркую про щось своє.
8. Бувають випадки, коли я хочу виразити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває, не сприймає.
9. Найчастіше мої очі або вираз обличчя видають заклопотаність.
10. У діловому спілкуванні намагаюся не виявляти своїх симпатій до партнерів.
11. Всі мої неприємні переживання зазвичай видно па моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююся розмовою, то міміка обличчя стає занадто виразною, експресивною.
13. Мабуть, я дещо емоційно скутий, стиснутий.
14. Зазвичай я перебуваю у стані нервового напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися рукостисканням в діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди зупиняють мене: «Розслаб м'язи обличчя, не скривлюй губи, не зморщуй лоба».

17. Розмовляючи, я занадто жестикулюю.

18. Зазвичай у повій ситуації мені складно бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя має сумний чи занепокоєний вигляд, хоча на душі спокійно.

20. Мені дещо важко дивитися в очі, спілкуючись з незнайомою людиною.

21. Якщо я захочу, то мені завжди вдається приховати свою ворожість до неприязної людини.

22. Мені часто буває чомусь весело без будь-якої причини.

23. Мені дуже просто зробити за своїм бажанням або на замовлення різні міміки обличчя: зобразити радість, сум, радощі, переляк, відчай та ін.

24. Мені казали, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію до людини, навіть якщо відчуваю це до неї.

Обробка та інтерпретація результатів

Підбийте підсумки **самооцінювання:**

«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів:	**Номери питань і відповіді за «ключем»**
1**.** Невміння управляти емоціями, дозувати їх	+1**,** -6, +11, +16, -21
2. Неадекватний прояв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
3. Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
4. Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24

5. Небажання зблизитися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися в межах *від 0 до 25. Чим більше балів, тим виразнішою є Ваша емоційна проблема* ***у*** *повсякденному спілкуванні.* Однак не варто заспокоюватись, якщо Ви набрали замало балів (0-2). Це означає, що Ви могли бути не до кінця щирими або не цілком усвідомили свою поведінку збоку.

Якщо Ви набрали:

• *не більше 5 балів* — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися **з** партнером;

• *6-8 балів* — у Вас є деякі емоційні проблеми в повсякденному спілкуванні;

• *9—12 балів* — свідчення того, що Ваші емоції «на кожний день» дещо ускладнюють взаємодію **з** партнером;

• *13 балів і більше* — емоції заважають Вам встановлювати контакти *з* людьми, можливо, Ви піддаєтесь деяким дезорганізуючим реакціям чи станам.

Також зважте на те, *чи немає конкретних «перешкод», які постійно виникають у Вас — це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.*

ДОДАТОК Г

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерс, Р. Даймонд)

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до собі високі вимоги.
5. Часто зварити собі за ті, що зробив.
6. Часто відчуває собі пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує собі.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато розмов дивуватися очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правив не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - втягай; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати собі або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Вусі, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромитися своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого скупчення людей відчуває собі дещо самотньо.

25. Нині бажає усе покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що

не заслуговує на нього.

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

30. Людина вперта; таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що сморід цього заслуговують.

32. Часто відчуває собі не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тихий, хто його знає, добрі до нього ставитися, люблять його.

34. Іноді бувають такі думання, про які не хочеться комусь розповідати.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває собі безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

37. Прийнявши рішення, виконує його.

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати собі немає сенсу.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Усім задоволений.

42. Почувається погано: не може організувати собі.

43. Відчуває млявість; вусі, що раніше хвилювало, стало байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Роздратований, часто не може стриматися.

46. Часто відчуває собі ображеним.

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.

48. Буває, що поширює плітки.

49. Не дуже довіряє своїм почуттям: сморід іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці - думання, а не почуття: перед тим як щось зробити, добрі

поміркує.

52. Ті, що відбувається, тлумачить по- своєму, здатен нафантазувати зайве.

53. Терплячий до інших і приймає шкірного таким, яким він є.

54. Намагається не думати про свої проблеми.

55. Вважає собі цікавою людиною-привабливою як особистість, помітною.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».

60. Боїться думань інших про собі.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Просто недостатньо оцінює собі.

66. Ватажок, вміє впливати на інших.

67. Ставитися до собі в цілому добрі.

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити усе по- своєму.

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються зварювання.

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76.З презирством ставитися до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Колі треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що рості, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорити про ті, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорити тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати собі, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м’яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує собі у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.

93. Відчуває внутрішню несвободу.

94. Відрізняється від інших.

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

96. Добрі собі розуміє, вусі в собі приймає.

97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.

98. Сілі і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; вусі може виконати.

99. Собі не цінує: ніхто його не сприймає серьозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

101. Усі свої звички вважає позитивними.

№		Показники	Номера тверджень	Норми
1	A	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	B	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a b	Брехливість – +	34, 45, 48, 81, 89 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	A	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42

	B	Неприйняття себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	A	Прийняття других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	B	Неприйняття других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5.	A	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	B	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	A	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13	(26-65) 26-52
	B	Зовнішній контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-54) 18-36
7	A	Домінування	58,61,66	(6-16) 6-12
	B	Керованість	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20