

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____

(назва освітньої програми)

**На тему: «САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 12 групи
факультету ЦЗВФН

_____ Мурашкіна Вікторія Ігорівна

/підпис/

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри МППП

_____ Яцишина Анастасія Миколаївна

/підпис/

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	7
1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену.....	7
1.2. Сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості.....	16
1.3. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості.....	22
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	30
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.....	31
2.3. Показники кореляційних зв'язків самоповаги та самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості.....	36
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	40
3.1. Підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках.....	40
3.2 Програма розвитку самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії.....	47
Висновки до третього розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність теми. Зміни в сучасному розвитку України зумовлюють перегляд життєвих принципів та цінностей кожної особистості, що впливає на формування та розвиток особистості в цілому. Вивчення самооцінки є особливо важливим з точки зору індивідуального розвитку в ранньому дорослому віці. Адже в зазначений період особистість переходить у якісно нову соціальну позицію, де формуються й активно розвиваються всі психологічні стани та процеси. Зважаючи на це, актуальною стає проблема вивчення розвитку самооцінки людей у ранньому дорослому віці.

Завдання нашого часу полягає в тому, щоб максимізувати потенціал особистості та сприяти саморозвитку та самореалізації, які є показниками власної гідності. Самооцінка активно переймає соціальний досвід і має особливе значення як психологічний феномен на тлі розвитку особистості на сучасному етапі суспільного розвитку.

Науковим обґрунтуванням розгляду самооцінки через повне використання наукових парадигм є праці К. Абульханової та В. Франкла, двох видатних вітчизняних і зарубіжних учених, які досліджують самооцінку як важливий елемент самосвідомості особистості, О. Зловіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уельс, Р. Мей, А. Маслоу та ін. Приділено увагу сучасним дослідженням розвитку самооцінки на різних етапах становлення особистості: Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кіо.

З одного боку, ця проблема дуже активно досліджується, але проведені великі дослідження. З іншого боку, ця тема потребує подальшого ретельного вивчення та систематизації отриманих емпіричних і теоретичних даних. 8 Метою даного дослідження є виявлення психологічних особливостей самооцінки в ранньому дорослому віці та розробка програми розвитку самооцінки в ранньому дорослому віці.

Мета дослідження – визначити особливості самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості

Для досягнення дослідницьких цілей поставлені наступні **завдання**:

1. Визначте теоретичні основи дослідження самооцінки в ранньому дорослому віці.
2. Експериментально дослідити особливості самооцінки в ранньому дорослому віці.
3. Розробити програми підвищення самооцінки в ранньому дорослому віці. Це дослідження базується на наступній гіпотезі. Люди з низькою самооцінкою можуть мати низький рівень особистої самооцінки. У звичайних умовах самооцінка індивіда ще не повністю сформована, але якщо в ранньому дорослому віці створюються певні психологічні умови, спрямовані на гармонізацію елементів самооцінки індивіда, підвищення самооцінки є більш успішним.

Об'єкт дослідження – самооцінка в період ранньої дорослості.

Предмет дослідження – особливості самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості

Методологія дослідження: теоретична та емпірична На емпіричному етапі дослідження для виконання поставленого завдання використовувалися наступні методи. Метод «Шкала М. Розенберга». Тест самооцінки М. Соннерсен. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. Методи статистичної обробки даних: мода, медіана, дисперсія, середнє арифметичне, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, кореляція Пірсона.

Вибірка. У дослідженні приймали участь 50 респондентів віком від 20 до 25 років.

Аналіз наукових досліджень та публікацій: проблему самооцінки та її вплив на самореалізацію особистості досліджували такі науковці, як Бандура А., Бернс Р., Кулі Ч., Мід Дж., Роджерс К., Співаковська Є.В., Столін В.В.,

Чеснокова І.І. та інші. Особливості періоду ранньої дорослості вивчали Борисенко Л., Заїка В.М., Кон І.С., Кулагіна І.Ю., Крайг Г., Реан А.А. та інші дослідники.

Теоретична значимість дослідження полягає у розкритті ролі самооцінки як чинника самореалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Апробація результатів роботи: Климчук Б.В., Асєєва Ю.О. Роль самооцінки у процесі самореалізації особистості періоду ранньої дорослості. Міжнародна науково-практична конференція "Актуальні проблеми психології особистості", (17 травня 2024 року) м.Одеса, 2024.

Теоретичне значення цього дослідження полягає в поглибленні нашого розуміння специфіки самооцінки дорослої людини та з'ясуванні специфіки впливу самооцінки на поведінку людей у ранньому дорослому віці. Практичні наслідки цього дослідження: клінічні психологи можуть використовувати комбінацію діагностичних методів і корекційних програм для підвищення самооцінки людей у ранньому дорослому віці. Перевірка результатів дослідження: Частково реалізовано та модифіковано для онлайн-навчання в малих групах. Акцентовано увагу на проблемі оптимізації розвитку самооцінки шляхом реалізації трьох етапів: формування навичок саморефлексії та самосвідомості, формування самооцінки та самоповаги, загального позитивного життєвого ставлення.

Структура та обсяг дипломної роботи: Робота складається з трьох розділів, восьми підрозділів, вступу, висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 2 малюнки. Список використаної літератури містить 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену

Самоповага є важливим психологічним феноменом, який став предметом численних наукових досліджень. Існує кілька основних підходів до вивчення самоповаги: гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядає самоповагу як одну з базових потреб людини, задоволення якої є необхідною умовою для самоактуалізації та психологічного здоров'я особистості; когнітивний підхід (А. Бандура, С. Куперсміт) акцентує увагу на думках, переконаннях та оцінках, які людина застосовує до себе, і їх вплив на формування самоповаги. Соціально-психологічний підхід (Ч. Кулі, Дж. Мід) підкреслює роль соціального оточення, міжособистісної взаємодії та зворотного зв'язку від значущих інших у процесі розвитку самоповаги; біхевіоральний підхід (А. Еліс, М. Розенберг) розглядає самоповагу як результат навчання та формування адаптивних або неадаптивних поведінкових патернів; гуманістично-екзистенційний підхід (В. Франкл, Р. Мей) пов'язує самоповагу з пошуком сенсу життя, самореалізацією та прийняттям відповідальності за власне існування. Ці підходи доповнюють один одного і дозволяють всебічно вивчити природу, джерела, функції та наслідки самоповаги для психологічного благополуччя людини.

Повсякденний успіх людини в різних видах діяльності залежить від її справжньої самооцінки, здатності оцінювати власну гідність у житті. Адже самооцінка є показником поведінки індивіда, ставлення до оточуючих і себе, а в майбутньому стане ідентифікатором ролі індивіда в суспільстві, особистісної інтеграції тощо. Самоставлення — термін, що визначає особливості ставлення особистості до власного «Я». Конструкт самооцінки включає самооцінку, самоприйняття, самоставлення, любов до себе, впевненість у собі та

незадоволення собою. Самооцінка відображає рівень розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе, з якого починається процес подальшого формування самоставлення особистості. Емоційні аспекти є найбільш важливими для визначення самооцінки людини. Відчуття індивідуальності та її психологічне усвідомлення є важливими для людей. Далі слідує визнання «мого» рівня компетентності у сфері життя чи діяльності. Усвідомлення її рівня успіху в якійсь галузі зміцнює її самооцінку та самооцінку.

У 20 столітті психологи вивчали поняття самооцінки та її зв'язок із самооцінкою конкретної людини, яка визначається тим, приймає чи відкидає людина себе. Предметом психоаналізу є самооцінка як узагальнена самооцінка [54]. У цей період визначаються різні підходи до вивчення та дослідження самооцінки та самооцінки в цілому. 11 Відповідно до різних досліджень, наукових підходів і напрямів поняття «самооцінка» трактується по-різному. Відповідно до цього категорія самооцінки в дослідженнях науковців виражається через її співвідношення з самооцінкою, самосвідомістю, самоставленням, самоприйняттям, самооцінкою, моральним вихованням.

Як наукове підґрунтя для розгляду окреслених проблем дослідження наукових підходів до розгляду самооцінки як психологічного феномену надаємо огляд наукового розвитку видатних вітчизняних та світових діячів наукової галузі. Зокрема, згадаємо роботи К. Абраханової-Славської, І. Кона, А. Маслоу, Р. Мея, К. Роджерса та В. Франкла, які досліджували феномен самооцінки як важливого елементу людської психіки. Велике значення мають праці С. Пантілева, В. Стріни та ін., які розглядали самооцінку як елемент системи самовизначення. Такі відомі дослідники, як І. Бі, І. Конг, В. Татенко, Т. Титаренко пропонують вивчати самооцінку через ставлення особистості до себе, через призму сенсу життя. Далі пішли Г. Каплан, С. Копельсміт, Л. Уельс та ін. Зупинимося на тому, що самооцінка формується системою самооцінки особистості. [34, с. 183]

Вчені акцентували увагу на вивченні проблеми формування самооцінки особистості на різних етапах онтогенезу. Тому В. Горватик і Н. Діаторенко стверджують, що самооцінка дошкільників і дітей молодшого віку формується дорослими під впливом їхньої оцінки. Крім того, Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кіо, О. Марікіна, Н. Шевченко виявили, що самооцінка підлітків більше залежить від оціночних установок, ніж від емоційних. що це робить. У цей «важкий» віковий період формування самооцінки визначається як процесом розвитку особистості в цілому, так і розумінням того, що власна самооцінка є вираженням відповідності своїм переконанням. Думки і дії. Результати власних зусиль будуть видні. Розробивши різні наукові підходи до вивчення самооцінки як психологічного феномену, ми вважаємо, що поняття самооцінки є міждисциплінарним у своєму вираженні, вираженому в таких наукових аспектах, як філософія, психологія, педагогіка тощо. Я так вирішив. Кожна означена галузь реалізує власне бачення самоцінності крізь призму наукового дослідження, яке регламентує повне вираження означеної концепції [34, С. 11]

Якщо ми звернемося до філософського тлумачення терміну самооцінка, то знайдемо його в контексті питань самопізнання. Наведене визначення оцінює позицію Я в ієрархії стосунків особистості з навколишнім світом. Більше того, визначення окреслених понять виражені крізь призму різних філософських орієнтацій, починаючи від себе як центру пізнання навколишньої дійсності, до філософії без суб'єктивності у змісті. У педагогічній науці самооцінка визначається як позитивне ставлення, що характеризується як емоційно забарвлене суб'єктивне переживання. Таким чином визначаються мотиви, дії та діяльність індивіда.

Крім того, самооцінка вважається якістю особистості, оскільки вона визначає подальший розвиток особистості. У формуванні та формуванні індивідуальної самооцінки основна увага приділяється позиції педагога, що є

основною тактикою психопедагогічної підтримки [4]. Психологічна наукова думка розходиться в тлумаченні поняття самооцінка. Як встановили науковці (О. Марікіна, С. Тищенко), це пов'язано з якісними характеристиками тлумачення визначеного поняття. Адже одноставно зрозуміти семантику понять, визначених науковим мисленням, дуже важко. Якби для цього не було чіткого та загальноприйнятого терміну, я б це зробив. Посилаючись на ті джерела, які базуються на дослідженнях у психології та педагогіці, різні дослідження, наукові дослідження, напрями в тлумаченні поняття самооцінки також мають різне психологічне значення. Наприклад, у визначенні наведеного вище терміну дослідники визначили різні пов'язані поняття, такі як самоствердження, нарцисизм, самооцінка та самосвідомість, а також різні пов'язані поняття, такі як дослідження життя, особисте спрямування та відповідальність, суб'єктивність та ін. Зміст самооцінки через призму спрямованості особистості, сформованих якостей особистості, ставлення до себе, уявлень про власну значущість, почуття схвалення або несхвалення як суб'єкта діяльності викладено в працях Р. Бернс, І. Кон, К. Роджерс, В. Сафін, В. Стріна, Л. Уельс, Дж. Марвел. У цих наукових дослідженнях зміст поняття самооцінка розкривається через усвідомлення свідомості та самосвідомості. [34, с. 186]

Згадані вчені визначають самооцінку як складний психічний процес сприйняття індивідом себе в різних ситуаціях, включаючи різні сфери діяльності та спілкування. Тому з поступовим розвитком самосвідомості кількість образів «Я» про себе збільшується. Центральним є уточнення змісту цих образів, поєднання уявлень і переживань, результатом чого є поява узагальненого Я-образу. Дослідники вважають, що питання самосвідомості, яке пропонується розглядати в контексті самооцінки, є одним із найскладніших питань у психології. Це пояснюється актуальністю і складністю повсякденної обробки. Цікавим є тлумачення терміна самооцінка в розрізі категорій ставлення (наприклад, у працях І. Чеснокова, О. Малигіна, В. Століної). Вчені

підкреслюють, що ця категорія установок є більш продуктивною. Крім того, їй властиві вибірковість, усвідомленість, емоційна насиченість і експресивність. Відповідно до перелічених якісних характеристик категорія шанобливого ставлення набуває значення властивості особистості. За словами В. Століна, ми визначаємо, що ці характеристики пов'язані з процесом формування цінностей особистості. Це виявляється в певних внутрішніх діях, ставленнях і діяльності особистості щодо власного «Я». Тому вчені відносять самооцінку до структурних елементів самоствавлення, визначаючи її як симпатію та турботу про особистість у цілому. Вченими доведено, що самооцінка – це узагальнена, одновимірна сутність, яка відображає рівень позитивного чи негативного ставлення індивіда до себе, тобто універсальний і стабільний рівень самооцінки. Ця концепція закріплена терміном глобальна самооцінка [34, р. 31]

Трактування самооцінки як емоційно-ціннісного ставлення людини до себе підтримують і інші вчені, зокрема Р. Шаклов, С. Тищенко, Д. Леонтьєв, І. Чеснокова, І. Кон та ін. Визначення самооцінки виражається разом з такими емоціями, як честь, гідність, гордість, впевненість і тривога. За Д. Леонтьєвим, самоприйняття є частиною більш широкого поняття самоприписування. Досить поверхневим проявом самоприйняття є самооцінка, тобто загальне позитивне чи негативне ставлення людини до себе. Самоприйняття означає визнання себе людиною, гідною поваги, самостійний вибір, впевненість у собі, визнання своїх здібностей і безумовну любов до себе. І. Чеснокова, у свою чергу, розглядає самооцінку як основну форму формування та загального оцінного ставлення до себе, через емоційно-ціннісне усвідомлення індивідуальної самооцінки.

Дослідники зосереджуються на проблемах особистості, що характеризуються низькою самооцінкою. Тому в ньому науковців турбує нездатність сформувати достатньо чіткий образ Я, неадекватне реагування на зовнішні впливи, наявність підвищеної вразливості, зведення соціальних контактів до згаданого мінімуму. Крім того, враховуючи наукові дослідження

світової психології та власні дослідження, І. Чеснокова вважає, що у людини суттєво формується образ власного «Я» в різних ситуаціях і у формі взаємодії з іншими. мати суму. Теорія, яка підсумовує прояви чисел і організовує їх в єдину уніфіковану форму, а саме «Імідж-І» [33]. І. Кон оцінює самооцінку як дієвий аспект соціальних установок, або «Я», який визначає самоприйняття або неприйняття індивіда на основі його афективно-ціннісного ставлення до себе. Рівень зростатиме.

Підсумовуючи науковий підхід до самооцінки, вчені вважають, що самооцінка відноситься до рівня самоусвідомлення або неприйняття індивідами, їхнього позитивного чи негативного ставлення до себе, і що це результат колективної самооцінки. вірити. особистий. Рейтинг [11]. Заслуговує на увагу робота С. Герасіної, яка окреслила самооцінку як системну складову ставлення особистості до успіху. На думку дослідників, в основі розвитку самооцінки лежить формування способу самосприйняття.

На думку С. Герасіної, важливим елементом методу самосвідомості є процес саморуху, кінцевим результатом якого є оцінка власних зусиль особистості [5]. В основу тлумачення терміна самооцінка В. Сафін використовує основну ідею поняття загальної самооцінки особистості. Виходячи з останнього, дослідники зосередилися на ряді аспектів, серед яких на важливе місце вони поставили самооцінку. На задньому плані вчені включають у визначення цього терміну результат співвідношення власної оцінки особистості та ставлення до неї оточуючих. На думку В. Сафіна, самооцінка є глобальною і глибшою за особисту самооцінку індивіда. Вчені акцентують увагу на тому, що самооцінка є загальноемоційною цінністю, якщо самооцінка є радше когнітивним утворенням. [24]

Цікавим є науковий погляд на визначення самооцінки К. Бла, М. Шебека та ін. На думку вчених, самооцінка визначається загальним і відносно стійким емоційним ставленням до себе, психічних процесів, властивостей, умінь людини,

тобто усвідомленим ставленням до глобального «Я». У цьому сенсі ставлення індивіда до самого себе визначається як сума його самооцінок і, отже, інтегрується в його самооцінки. Відповідно до цього існують різні параметри поведінки і діяльності індивідів, і в залежності від впливу цих параметрів визначається зв'язок між самооцінкою і ставленням до себе. Таким чином, структури самоатрибуції забезпечують мотивацію та забезпечують шлях до певної діяльності. Ця особливість 16 — це визнання «ідеального Я», «фактичного Я» або «Я майбутнього». Знаходиться в Самооцінка має великий вплив на мотивацію і тому потребує зміцнення результатами різних видів діяльності. Вчені припустили, що самооцінка, як складова самоставлення, бере активну участь у постановці цілей. При цьому цілі вибираються з урахуванням загального Я-образу і також служать підставою для заборони певних дій, дій або бездіяльності.

Згідно з поглядами К. Бла, М. Шебека та ін. У структурі самооцінки самооцінка визначає спрямованість ставлення до оточуючих, характер і стиль спілкування, виконує функцію самоконтролю. Таким чином, самооцінка впливає на розвиток особистості в цілому і визначає, чи розвинені певні характеристики та якості, які є основою участі особистості в суспільстві в цілому [4]. Тлумачення терміна самооцінка висловлено в працях В. Іванової. Відповідно до нього доцільно виділяти самооцінку як зовнішню установку особистості, що визначається її реальними перевагами чи недоліками. Крім того, самоприйняття, у сенсі емоційного ставлення до себе, не залежить від того, чи володіє людина певними характеристиками, що визначають це ставлення [7]. Зрештою, високе самоприйняття часто є результатом відносно низької самооцінки, і навпаки. У своїй науковій праці Л. Кео визначає самооцінку як емоційне ставлення до складного індивіда в цілому – самого себе. На думку дослідників, у формуванні самооцінки велике значення мають різні системи впливу [10]. Далі Н. Дятренко розглядає співвідношення самооцінки та самооцінки. За результатами наукових

досліджень дослідники стверджують, що самооцінка є найбільш узагальненим утворенням цілісної структури образу Я. За визначенням Н. Дятренко, самооцінка виникає в результаті самоповаги індивіда, але лише за умови її насичення особистісним змістом. Дослідники визначають самооцінку як властивість особистості, що характеризується відносно стійким емоційним ставленням до себе.

Це визначення об'єднує 17 узагальнених переживань власної «цінності», заснованих на оцінці оточення та усвідомленні власної позиції [6]. Конструктивними, на нашу думку, є дослідження зарубіжних учених Л. Уельса та Дж. Марвелла. На їх матеріалі ми визначаємо самооцінку щодо розвитку уявлення особистості про себе, як систему соціальних орієнтирів. Соціальні сигнали — це гіпотетичні конструкції, засновані на минулому досвіді про готовність людини впливати (спрямовувати та змінювати) поведінку. Американські дослідники Л. Уельс і Дж. Марвелл розвинули концепцію про те, що існуючі перспективи необхідно співвідносити із загальною природою самооцінки. Дослідники вважають, що необхідно розрізняти три основні типи самооцінки. Запропоновані факти відрізняються теоретичною базою та психологічним змістом, заснованим на понятті самооцінки. Науковці вказують на відмінності в окреслених підходах, що визначаються тим, чи наголошується в них на співчутті до себе та самоповазі (любов до себе, самолюбство, самоповага). Прийняття себе; почуття компетентності. Таким чином, терміни «самолюб» і «самосвідомість» взаємно визначають один одного різними рівнями сприйнятого самоспівчуття. «Самоприйняття» визначає визнання цієї емоції та ставлення. [34, с.189]

У зарубіжному досвіді вивчення терміна самооцінка виділяється трансактний аналіз (І. Стюарт, В. Джойнс та ін.), згідно з яким «любов до себе» визначається як глибоке почуття, що пояснюється імпульсами. Згідно з транзакційним аналізом, досвід є якісним маркером самооцінки, успіху чи

невдачі. На основі роботи С. Куперсмита стверджується, що основою самосвідомості і самооцінки індивіда є його тіло, здібності, соціальні відносини та інші особистісні прояви. На основі цього формується система самооцінки особистості. При цьому заданий набір самооцінок об'єднується в цілісний досвід, поєднаний з єдиним сприйняттям образу. За С. Куперсмітом, самооцінка - це узагальнена і відносно стійка самооцінка, яка визначає ставлення індивіда до самого себе. І таке ставлення формується поступово і проявляється як схвалення, так і несхвалення. Останній рівень визначає самооцінку індивіда та віру у власну значимість.

На думку інших дослідників (Д. Ходжа, І. Маккарті), самоприйняття і самооцінка є двома аспектами самого ставлення. Ці якісні характеристики мають складну структуру, що складається з підсистеми самооцінки та емоційної підсистеми. Відповідно до цієї теорії, коли люди мають низьку самооцінку, вони можуть ставитися до себе позитивно і навіть любити себе, тоді як, коли вони мають високу самооцінку, вони можуть ставитися до себе негативно. Згідно з цим, самолюбство і самооцінка визначаються двома різними типами самовідносин. У роботі Д. Ходжа та І. Маккарті описується спроба аналізу гіпотез щодо природи узагальненої самооцінки. Вчені з'ясували і встановили зв'язок між самооцінкою особистості, її суб'єктивною значимістю і загальною самооцінкою. Тому вчені прийшли до висновку, що групові цінності мають більший вплив на глобальну самооцінку, ніж індивідуальні оцінки. Опубліковані дослідження показують, що самооцінка особистих якостей не має прямого відношення до загальної самооцінки. Самооцінка цих осіб відрізняється на мезорівні і визначається специфікою сфери діяльності і особистісного самовираження особистості. [34, с.16]

Дослідження Р. Шавельсона, Дж. Губнера та Дж. Стентона показують, що узагальнена самооцінка може бути або не бути пов'язаною з академічною успішністю. У цьому плані її можна поділити на академічну та неакадемічну. По-

друге, узагальнена неакадемічна самооцінка має фізичний, емоційний і соціальний виміри. Тому психологічна структура самооцінки зводиться до структури сфери діяльності. М. Розенберг на основі самооцінки визначає рівень розвитку самоповаги індивіда, тобто його відчуття власної цінності та значимості. Вченими доведено, що самооцінка свідчить про ступінь розвитку почуття власної гідності, самооцінки і позитивного ставлення до всього, що входить в сферу його «Я». На цій основі низька самооцінка означає неприйняття себе, негативне ставлення до своєї особистості, самозречення. Загальна самооцінка є мірою самоповаги індивіда і ранжирується за суб'єктивною важливістю. [34, с. 191]

М. Розенберг отримав експериментальне підтвердження цієї ідеї. Він стверджував, що успішні політичні партії матимуть більшу вагу. [58]. Ядро теорії К. Роджерса займає «Я-концепція» особистості. Слід зазначити, що він відображає не тільки ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, а й ті, якими він хотів би володіти. На думку авторів, рівень позитивної уваги з боку інших відображається на тому, як людина сприймає себе та відчуває, що її приймають і цінують інші. Однією з важливих умов формування самооцінки, як центральної ланки теорії особистості, вчені вважали позитивну оцінку особистості суспільством [57]. У своїх дослідженнях О. Марикіна вважає, що самооцінка є формуванням особистості. На думку автора, це емоційно-ціннісний елемент самосвідомості, що виявляється у позитивному ставленні до себе, усвідомленні власної значимості та цінності. Самооцінка визначається рівнем досягнення людиною своїх прагнень і цілей [18]. Аналізуючи поняття самооцінки, дуже важко охопити всі її аспекти. На даний момент немає чіткого і однозначного тлумачення цього поняття, як і немає загальноприйнятої термінології, яка б повністю відображала весь психологічний зміст цього поняття.

Оскільки результати самооцінки та визначення рівня самооцінки в цілому є емоційними реакціями на певний зміст, то можна сказати, що структура самооцінки та самооцінки майже однакові. Я-образ Ці сфери життєдіяльності індивіда можуть бути предметом розпізнавання та оцінки в майбутньому та визначати його структуру. Слід зазначити, що наявність різних поглядів на питання дослідження індивідуальної самооцінки є основою для формування багатьох узагальнень. Наприклад, узагальнена самооцінка (самооцінка) є універсальною сутністю, яка вказує на певний рівень ставлення індивіда (позитивного чи негативного) до себе. Можна також стверджувати, що формування самооцінки (самоповаги) обов'язково враховує визнання, розуміння і прийняття особистістю самоцінності. На основі аналізу наукових підходів до визначення поняття самооцінки та вивчення наукових досліджень видатних українських та зарубіжних психологів визначені терміни трактуються таким чином: Це освіта всебічна й універсальна, освіта емоційна й повноцінна. Це елемент самосвідомості і проявляється як самооцінка, самоприйняття та визнання власної цінності в суспільстві. Слід також зазначити, що самооцінка також визначається рівнем досягнення власних цілей. Проте рівень досліджень проблем самосвідомості, самооцінки, самооцінки, самообразу, самоставлення в психології ще недостатній через її багатоспрямованість і динамічність.

1.2. Сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості

Самоповага є однією з ключових характеристик психологічно здорової та зрілої особистості. Вона відображає позитивну самооцінку, почуття власної гідності та самосприйняття. Розглянемо детальніше сутність, чинники формування та якісні ознаки самоповаги.

Сутність самоповаги полягає у визнанні власної цінності як унікальної особистості, повазі до себе та своїх прав, здатності ставити для себе адекватні

вимоги, керуватись власними переконаннями та принципами. Люди з високою самоповагою цінують себе, визнають свої сильні сторони та обмеження, не применшують себе і не залежать від постійного схвалення оточуючих. Формування самоповаги залежить від низки чинників:

- дитячий досвід та виховання. Безумовна любов, повага, заохочення з боку батьків сприяють розвитку здорової самооцінки та самоповаги в дитини;
- досягнення та успіхи. Реалізація власного потенціалу, досягнення поставлених цілей підвищують почуття власної значущості та самоповагу;
- ставлення до себе. Прийняття своїх слабких та сильних сторін, повага до власних потреб, бажань і цінностей підтримує самоповагу;
- ставлення оточуючих. Повага, визнання та підтримка з боку інших людей сприяють формуванню самоповаги.

Якісні ознаки високої самоповаги: впевненість у собі та своїх діях; здатність відстоювати власні права та інтереси; незалежність від думки оточуючих; відповідальність за свої вчинки та рішення; реалістичне сприйняття своїх можливостей та обмежень; готовність ризикувати та долати перешкоди; повага до інших людей та їхніх прав; самоповага є важливим чинником психологічного здоров'я, самореалізації та ефективної взаємодії з оточенням. Тому розвиток самоповаги є невід'ємною складовою особистісного зростання та досягнення гармонії із собою.

Формування самооцінки як складного психологічного утворення регулюється самоцінністю особистості і визначається багатьма зовнішніми і внутрішніми умовами. На думку А. Белкіна, Е. Бірна, В. Марліна, В. Столліна, К. Роджерса, до зовнішніх умов виникнення самооцінки належать повага до оточуючих, наявність контактів із важливими для особистості людьми. Досвід спілкування. Діяльність у суспільстві та історія успіху. На підставі досліджень А. Бандури, Г. Каплана, І. Кона, А. Маслоу, Л. Сохана до внутрішніх факторів самооцінки відносяться: стабільність і стабільність іміджу, самооцінка,

мотивація, самооцінка. Факторами зовнішнього середовища, що визначають формування самооцінки, є особистісні переживання особистості.

Ці елементи також включають накопичення інтелектуальної та практичної поведінки, яку індивіди накопичили під час практичної діяльності та досвіду спілкування, на якому зосереджуються дослідники. Досвід комунікативної діяльності формується на основі контакту з соціумом у системі «Я-інший» і передбачає стосунки. Тому при формуванні гідного ставлення до себе найбільшим результатом є наявність цілісної системи особистої діяльності та спілкування.

Навпаки, деякі вчені не визнають критичної важливості соціальних факторів у досягненні та підтриманні достатньо високого рівня самооцінки. Наприклад, за В. Раєвою, самооцінка відокремлюється від схвальної чи несприятливої оцінки референтною групою, але визначається збігом планів і досягнень. Таким чином, високий рівень самооцінки характерний для тих, хто досягає реалістично поставлених цілей, а низький рівень самооцінки характерний для тих, хто планує завищені цілі і не досягає заздалегідь поставлених цілей. Я не досяг своєї мети. Важливо, що самооцінка психологічно стійка тільки в тому випадку, якщо вона заснована на щирій повазі ззовні, а не в результаті лестощів, жалю, страху, становища або статусу в суспільстві. Повага з боку інших означає, що інші визнають вас і цінують ваші дії. Потреба в позитивній увазі з боку суспільства відбивається на самосприйнятті людини. На думку К. Роджерса, позитивна оцінка особистості суспільством та її статус є важливими умовами формування самооцінки. Зокрема, коли потреба в повазі не задовольняється, виникає почуття неповноцінності, залежності та слабкості. Чим сильніші почуття щодо того, як бути прийнятим близькими, тим слабша здатність особистості діяти конструктивно.

Це не так, оскільки ставлення до кожної людини залежить як від її якостей і поведінки, так і від певних особливостей оточуючих людей, загальноприйнятих

стереотипів поведінки і впливу різних зовнішніх середовищ. Тому самооцінку необхідно ретельно будувати на основі оцінок оточуючих [34, С. 11]. Ґрунтуючись на думці В. Століна, ми вважаємо, що розвиток самосвідомості особистості, структурними елементами якої є самооцінка, ідентифікація з батьками, засвоєні стандарти та різноманітні кроки виконання дій. Це залежить від того, що вирішено. Формування самооцінки у стосунках із родиною та однолітками, формування статевої ідентичності, подальша професія. За визначенням Г. Каплана, мотив самооцінки визначається потребою індивіда пережити якомога більше позитивного ставлення до себе і мінімізувати потребу в негативних установках. Тому, хоча мотиви самооцінки та позитивний образ себе конґруентні, бувають моменти, коли людина відходить від домінуючого негативного образу себе, незалежно від успіху в сфері самореалізації. Тому втілення самооцінки особистості формує впевненість у собі, гідність, сприйняття того, що людина потрібна [34, С. 11].

Ми погоджуємося з паном О. Марікіною і зазначаємо, що потреба в схваленні та повазі оточуючих дуже важлива для розвитку самооцінки людини. Цей фактор включає престиж, визнання, репутацію, статус, визнання та прийняття як основні детермінанти окреслених особистісних характеристик. Повага з боку оточуючих означає, що людину визнають у суспільстві, а результати її діяльності належним чином оцінюють.

Позитивні оцінки інших визначають почуття прийняття людини та досвід того, що її приймають інші. Не випадково К. Роджерс давав індивідам позитивну оцінку з боку суспільства залежно від усвідомленої ними моральності, регламентуючи тим самим одну з умов формування самооцінки. Якщо людина не задовольняє потребу в повазі, виникає почуття неповноцінності, залежності, слабкості, нерозсудливості самооцінки. Чим сильніші ці переживання, тим слабша здатність індивіда вжити ефективних дій. Досить важливою умовою розвитку самооцінки, яка забезпечує психологічну стресостійкість особистості,

є повага з боку оточуючих. Ставлення оточуючих до нас ще не є абсолютним і залежить від якостей інших, прийнятих у суспільстві стереотипів і різноманітних зовнішніх середовищ. [19]

Аналізуючи творчість О. Марикіної, він говорить: Саме під впливом різноманітних зовнішніх факторів людина спонукається до себе. Адже соціальні контакти впливають на неї. Перш за все, контакт із важливими людьми особливо важливий для визначення рівня самооцінки та самоповаги особистості. Специфічні характеристики В. Століна включають ідентифікацію з батьками, засвоєння стандартів виконання дій і формування самоповаги, набуття самоідентичності в сімейних стосунках і стосунках з однолітками, формування і подальший розвиток статевої ідентичності. . професійна ідентичність. Наприклад, самоконтроль.

Пояснюючи погляди В. Мерліна, зазначимо, що формування самооцінки відбувається на основі накопиченого досвіду спілкування та безпосередньої діяльності. Одним із основних зовнішніх чинників, що визначають формування самооцінки, є особистий досвід людини та досвід спілкування з іншими людьми. Індивідуальний досвід є результатом накопичення інтелектуальних і практичних дій. Комунікативний досвід формується за допомогою соціальних контактів у системі «Я-інший» і передбачає тісну взаємодію двох і більше суб'єктів [19]. У наукових дослідженнях Н. Дятренко як одну з важливих рушійних сил, що сприяють розвитку самооцінки, акцентується прагнення особистості до досягнення високих досягнень у сфері діяльності та спілкування.

Адже результат позитивної діяльності є умовою самоактуалізації, яка автоматично призводить до переживання успіху в собі, що в свою чергу збагачує позитивний досвід власного «Я». Ситуація успіху - це чіткий, цілеспрямований і спеціально розроблений комплекс умов і факторів, які дозволяють людині досягти високих результатів і викликають позитивні емоційні переживання. На думку А. Белкіна, обставини успіху визначаються сукупністю умов, що

гарантують успіх, а сам успіх є результатом таких обставин. Успішною вважається ситуація, в якій існує оптимальне співвідношення між очікуваннями інших і результатами своєї діяльності. Завдяки успіху люди набувають почуття власної гідності та значущості. Коли люди досягають успіху, вони реалізують свої здібності. На основі роботи Л. Адамової доведено, що ситуація успіху чи неуспіху в навчальній чи професійній діяльності є результатом прийняття чи неприйняття індивідом себе самого. [19]

Дослідниця Л. Сокан наголошує на стабільності та стабільності Я-образу, який необхідний для виникнення самооцінки. Зрештою, коливання індивідуальної самооцінки та локальної самооцінки не впливають на загальні зміни базової «Я-концепції» індивіда. Якщо інформація про себе не відповідає власним думкам суб'єкта, її лише беруть до уваги, а не всерйоз. Враховується тільки в тому випадку, якщо людина відмовляється від нього і немає можливості його знецінити. Дослідники Л. Уеллс і Л. Марвел підкреслюють здатність генерувати впевненість у розвитку самооцінки. Головне місце А. Бандура відводить «очікуваній самоефективності», тобто схильності індивіда сприймати результат виконання того чи іншого завдання як результат власних здібностей. Очікувані показники самоефективності визначаються як основний механізм формування та підтримки певного рівня самооцінки. [34, с.11]

Тому самооцінка як складний розвиток особистості складається з ціннісного позитивного ставлення до себе, свідомого усвідомлення своїх сильних і слабких сторін і їх беззастережного прийняття, важливості своїх досягнень у різних сферах життя і базується на отриманій оцінці. Емоційна складова самосвідомості має досить складний механізм формування. Цей механізм включає безліч внутрішніх і зовнішніх факторів, які впливають на виникнення самооцінки. Серед них виділяють соціальну повагу, контакт з іншими, досвід спілкування та діяльності, умови успіху тощо.

1.3. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості

Період ранньої дорослості (приблизно 20-40 років) є важливим етапом у розвитку особистості. Ось деякі ключові психологічні характеристики цього віку:

1. Набуття психологічної незалежності та самостійності. На цьому етапі люди зазвичай стають економічно і емоційно незалежними від батьків, встановлюють міцні інтимні стосунки;

2. Розвиток кар'єри та професійної ідентичності. Це час, коли люди активно розбудовують кар'єру, намагаються знайти баланс між роботою та особистим життям;

3. Формування сімейних взаємин. У ранній дорослості багато хто вступає у шлюб та засновує власну сім'ю, набуваючи нових ролей батьків та партнерів;

4. Пошук сенсу життя. На цьому етапі постають екзистенційні питання про призначення, цінності та життєві цілі;

5. Підвищена відповідальність та обов'язки. Доросла людина бере на себе більше відповідальності у різних сферах життя - кар'єрі, сімейному житті, громадській активності;

6. Досягнення емоційної зрілості та самоприйняття. З віком приходить більша емоційна стабільність, реалістичне сприйняття себе та життєвих обставин;

7. Продуктивність та креативність. Ранній дорослий вік часто вважається піком продуктивних та творчих здібностей людини;

Однак варто пам'ятати, що розвиток кожної особи індивідуальний і залежить від багатьох чинників, таких як досвід, сімейні та культурні цінності.

У період ранньої дорослості виникає новий соціальний етап розвитку особистості, в центрі якого визначається вихід на шлях у самостійне життя, початок професійного становлення, визнання особистих і життєвих переконань. Розвиток самосвідомості та самооцінки продовжує швидко змінюватися. Особи

в ранньому дорослому віці самовизначаються в системі моральних цінностей, визначених принципів, загальноприйнятих норм і правил поведінки, усвідомлюють власну соціальну відповідальність і розважливість у прийнятті рішень. Дружба між індивідами в ранньому дорослому віці набуває нового рівня розвитку, а дружба з представниками протилежної статі набуває якісно нового рівня. [12].

У розділі «Психологічні погляди на розвиток психологічних особливостей особистості в ранньому дорослому віці» (Е. Еріксон, О. Кочарян, М. Забродський) описано різноманітні вікові ознаки, конфлікти та прояви окремих новоутворень. . Вікові групи Дослідники підкреслюють, що 26 процесів біологічного дозрівання завершуються в ранньому дорослому віці, після чого інтелектуальний розвиток стає однією з основних потреб особистості. З цієї причини особливо важлива психічна стабільність, а в міжособистісних стосунках наголошується на навичках спілкування.

Тобто прагнення до спілкування з однолітками, особливо протилежної статі, процес саморозвитку, саморозвитку. Підвищуються напористість, самооцінка, самовдосконалення. [28, с. 77-89] На основі роботи І. Кона ми робимо висновок, що важлива перебудова особистості відбувається в ранньому дорослому віці. В основному це пов'язано зі зміною соціального контексту розвитку особистості. Ці зміни визначаються певними подіями в житті особистості, наприклад, вступом до вищого навчального закладу або початком професійної діяльності. У ранньому дорослому віці люди не тільки самі приймають рішення, але й виконують такі дії, як виконання рішень, обмірковування життєвих планів і здійснення мрій. Таким чином людина просувається від простого знання про світ до його активного споживчого перетворення, починає інтенсивну самореалізацію в різних сферах тощо. [13, С. 763–775]

У ранньому дорослому віці актуальними стають питання самостійного життя. Для її ефективного вирішення необхідні навички самоорганізації, самовідповідальності, самоповаги, відповідного самоставлення і, зрештою, майбутньої самореалізації. Певні психологічні особливості вимагають від особистості, перш за все, цілісності Я-образу, основою якого є досвід життєвого вибору особистості, насамперед необхідного переживання між хорошими і поганими емоціями [27]. Соціально-психологічний реалізм, здатність особистості визначати свій відповідний імідж у суспільстві, має велике значення у визначенні установки особистості і пов'язана з професійним самоствердженням. Безперечно, на самореалізацію в професійній сфері впливають такі психологічні утворення, як власна життєва концепція та Я-концепція. З цього приводу професор С. Ставицька каже, що необхідно допомагати людям у ранньому дорослому віці мати правильні уявлення про своє життя, в тому числі про себе, що є важливим для успішного майбутнього професійного розвитку., наголошується, що для цього є певні передумови [29, с. 595-607].

Вирішення важливих життєвих проблем стає для людей, які рано дозріли, дослідницькою діяльністю, що передбачає передбачення майбутнього, напрямки, усвідомлення власних методів і можливостей реалізації ідей і планів. Для цього людина в ранньому дорослому віці повинна мати уявлення про свою діяльність, її наслідки та вплив на формування та реалізацію свого майбутнього Я. Перспектива діяльності розглядається як найближчі та віддалені цілі та наслідки від планування конкретних дій до їх реалізації. [1, с. 58]

У науковій сфері загальноприйнятою є думка, що в ранньому дорослому віці сутнісна самосвідомість і самооцінка переходять на дещо новий якісний етап розвитку. Це стосується не лише окремих компонентів самосвідомості, які виділили вчені, таких як самооцінка, самооцінка та образ Я, а й усього конструкту самосвідомості. Самосвідомість протягом певного періоду часу має

на меті стабілізуватися на рівні, дещо вищому за потенціал розвитку особистості протягом середньої школи. Однак, незважаючи на це, люди в ранньому дорослому віці часто насправді не знають власних сил і здібностей, а тому сприймають, що є бажаним, а що реальним. Їхній ідеальний образ «Я» ще не був критично досліджений, і їхнє сприйняття свого справжнього «Я» розпливчасте та нереалістичне. [26]

Тому рання дорослість характеризується якісними змінами в соціальній сфері та особистісному розвитку молоді. У цей період людські цінності змінюються. Увага до особистої сфери набуває значення.

Актуальним стає питання соціалізації людей у ранньому дорослому віці. На нашу думку, зв'язок між розвитком саморозвитку та особистісною самооцінкою в дитинстві та ранньому дитинстві виглядає наступним чином: Співвідношення загальної освіти порівняно з дорослими, батьками та вчителями відображає важливість впливу однолітків на ці процеси. Виходячи з того, що навчальна діяльність хлопців і дівчат є спільною, це зменшує вплив на гендерну дискримінацію, сприяє взаєморозумінню та сприяє рівноправній і широкій співпраці в різних сферах як соціального, так і особистого життя. [15, с.119]

Зміни в структурі гендерних відносин проявляються в соціокультурних стереотипах про маскулінність і фемінінність. Тому О. Мещеркіна підкреслює, що у свідомості людей, які рано дозріли, нормативні чоловічі та жіночі якості, як і раніше, є альтернативними та взаємовиключними. Відповідно до цього принципу більшість соціально важливих характеристик індивідів або називаються гендерно-нейтральними, або допускають великі варіації характеристик соціальних груп та індивідів [20, с.26]. Рання дорослість вважається особливо актуальною для гендерних питань, а тому процеси саморозвитку, самоствердження, самооцінки та самовдосконалення є особливо важливими. Адже перед молоддю постає проблема вибору свого життєвого шляху і, як наслідок, сфери майбутньої професійної реалізації. Спроби

задовольнити очікування суспільства, пов'язані з професійною діяльністю, яка має різне значення в кар'єрному розвитку чоловіків і жінок, призводять до наступних наслідків: вольових жінок заохочують виявляти свої таланти, здібності та інтереси, спонукають їх ігнорувати та вибирати. жінки. заняття, особливо пов'язані з виконанням службової діяльності. [14, с. 103-109].

Отже, за результатами дослідження літератури з питань психології та освіти ми визначаємо необхідність розвитку самосвідомості, самооцінки та самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Ця вікова група має унікальні психологічні та фізіологічні характеристики, які визначаються недостатньою емоційною зрілістю, сугестивністю, відкритістю, дослідженням і самовпевненістю. Крім того, люди в ранньому дорослому віці визначаються самовизначенням, заснованим на обмеженому життєвому досвіді, культурних, національних, соціальних, міжособистісних і гендерних стосунках, а не на загальнолюдських цінностях. У ранньому дорослому віці завершується процес формування гендерної ідентичності людини. Водночас зростає інтерес до гендерних питань, які відображають внутрішні реакції індивідів. Саме в ранньому дорослому віці закладаються основи подальшої соціальної поведінки індивіда.

Серед останніх визначають здатність до емпатії, наявність дипломатичності та конфліктності, толерантність, позитивне чи негативне ставлення до інших статей і груп чи середовища суспільства. Життєва позиція стає особливо важливою для людей у ранньому дорослому віці. Його основою є підвищений інтерес до себе та свого внутрішнього світу, розвиток самооцінки, прагнення до активного позиціонування та визначення власної думки. власний соціальний статус. Тому в розвитку психологічні особливості розвитку самооцінки особистості в ранньому дорослому віці визначаються якісними ознаками розвитку психологічних якостей особистості в цілому. Відповідно до викладеного рання дорослість характеризується сильним самоствердженням

особистості, за якого самосвідомість та її основні компоненти набувають ознак індивідуалізації та гендерної ідентичності. На основі цих процесів формується свідоме і адекватне ставлення до себе, виявляються особистісні якості, важливе місце займає самооцінка.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження присвячений вивченню теоретичних основ вивчення самооцінки у людей раннього дорослого віку. З цією метою було проаналізовано науково-методичну літературу та зроблено наступні висновки. Самооцінка є елементом самосвідомості і вважається складним психічним процесом, що лежить в основі самосвідомості особистості. Це емоційно-ціннісне ставлення до себе, свідоме усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, оцінка своїх досягнень у різних сферах життя. Як показав теоретичний аналіз даної теми, питання особистісної самооцінки розглядається в різноманітних контекстах. Тобто в контексті розвитку самооцінки особистості. – у контексті його становлення в різні епохи. - у контексті складових самосвідомості особистості. - У відносинах особистості з іншими.

Самоповага є важливим психологічним феноменом, який має значний вплив на життя людини. Наукові дослідження допомагають краще зрозуміти її природу, чинники розвитку та стратегії зміцнення, що в свою чергу може сприяти покращенню психічного здоров'я та благополуччя людей.

Самоповага є ключовою рисою особистості, яка забезпечує психологічне благополуччя, успіх та здорові стосунки. Її формування залежить від багатьох чинників, серед яких особливо важливими є сімейне виховання, досягнення, соціальне оточення та особистісні якості. Люди з високою самоповагою характеризуються самоприйняттям, впевненістю, самостійністю, повагою до інших, емоційною стійкістю та гнучкістю. Розвиток самоповаги є важливим завданням для кожної людини, адже це сприяє особистісному зростанню, реалізації потенціалу та гармонійному життю в суспільстві.

Важливо пам'ятати, що психологічні характеристики ранніх дорослих можуть значно різнитися залежно від індивідуальних обставин, соціокультурного середовища та особистого досвіду. Однак, незважаючи на ці відмінності, цей період життя є критичним для формування стабільної

ідентичності, досягнення незалежності та встановлення довгострокових стосунків і кар'єрних цілей.

На рівень самооцінки особистості та особливості її прояву впливають різноманітні внутрішні та зовнішні фактори. Це включає повагу з боку суспільства, контакти з важливими людьми, досвід спілкування та діяльності, а також контекст. Успіх Соціальні зміни, що відображають сучасний розвиток нашої країни, посилили увагу до особистісних характеристик людини. Тому внутрішні якості людини як соціального суб'єкта багато в чому залежать від її ставлення до себе і загальної самооцінки. Психологія як наука визначає, що інтенсивне формування самосвідомості особистості та її якісних складових відбувається саме в ранньому дорослому віці. Водночас самооцінка як психологічний феномен у траєкторії психологічної науки визначається врахуванням самостворення та самореалізації особистості в ранньому дорослому віці.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості

Щоб визначити наявність зв'язку між особистісними психологічними характеристиками та самооцінкою у людей раннього дорослого віку, ми провели емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 80 учасників, з яких 50% були жінки та 50% чоловіки. Через пандемію респонденти не могли заповнити опитування офлайн, тому основою емпіричного дослідження стала онлайн-платформа Google Forms. Помітний факт, що опитування є повністю анонімним і респонденти можуть отримувати результати за бажанням або за власним бажанням, може сприяти широкому поширенню цієї технології в мережевому просторі. Вибір нашого методу дослідження зумовлений метою та логікою вивчення особливостей самооцінки людей раннього дорослого віку. Як згадувалося раніше у статті, самооцінку можна розглядати у зв'язку з самооцінкою, самосвідомістю та почуттям власної гідності. Виходячи з цього та мети дослідження, ми вибрали наступні методи психодіагностики: Тест самооцінки М. Соннерсен.

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. Шкала самооцінки Розенберга — це персональний опитувальник для вимірювання рівня вашої самооцінки. Він складається з 10 суджень. За шкалою М. Розенберга результати коливаються від 10 до 40 балів. При інтерпретації показників важливо враховувати наявність зустрічних запитань. За кожну відповідь за ключем нараховуються бали. 10-18 балів - найнижчий рівень самооцінки. 19-22 бали – Середній рівень самооцінки. 23-34 бали - середній рівень самооцінки. 35-40 балів – високий рівень самооцінки. Тест на самооцінку Мерилін Соренсен

складається з 50 суджень. Цей тест призначений для виявлення самооцінки людей з раннього дорослого віку. Щоб пройти тест, респонденти повинні додати один бал за кожне твердження, з яким погоджуються. В іншому випадку додайте 0 балів. Результати інтерпретуються шляхом підрахунку балів для визначення: 0-7 балів - Адекватна самооцінка. 8-15 балів – середній рівень самооцінки. 16-25 балів – низька самооцінка, 26-50 балів – дуже низька самооцінка. Для діагностики рівня самооцінки використовувався тест С. Ковальова “Визначення рівня самооцінки [8]. Ця методологія складається з 32 рішень. Рейтинги базуються на відсотках зроблених тверджень, тому, наскільки респонденти згодні з твердженнями та як часто респонденти поділяють подібні думки. Варіанти відповідей були «дуже часто», «часто», «іноді», «іноді» та «ніколи». Кожна відповідь оцінюється окремо за фіксованою шкалою від 4 до 0. Обробка результатів здійснюється шляхом додавання балів до всіх 32 тверджень та проводиться інтерпретація результатів за ключем шляхом визначення рівня виразності цього показника. Загальна кількість балів від 0 до 25 відповідає високому рівню, від 26 до 45 балів – середньому, а від 46 до 128 балів – низькому рівню самооцінки.

При інтерпретації результатів високий і середній рівні самооцінки вважаються адекватними, а низькі – заниженими. Статистичну обробку результатів проводили за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2013, тобто пакету «Аналіз даних».

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості

Залежно від поставленого завдання, результати емпіричного дослідження аналізували та інтерпретували різними способами. Проводячи аналіз за допомогою методу "Шкали самооцінки Розенберга", ми отримали результати

описової статистики, такі як середнє значення, мода, стандартне відхилення та коефіцієнт варіації, наведені в таблиці 2.1.

Середнє значення дає уявлення про центральну тенденцію даних і є мірою центральної тенденції. Мода вказує на найбільш часто зустрічуване значення в наборі даних. Стандартне відхилення є мірою розсіювання даних навколо їхнього середнього значення, показуючи, наскільки сильно окремі значення відхиляються від середнього. Коефіцієнт варіації, виражений у відсотках, дозволяє порівнювати відносне розсіювання наборів даних із різними середніми значеннями.

Після розрахунку цих показників ми можемо перейти до подальшого аналізу даних, такого як перевірка гіпотез, побудова довірчих інтервалів або виявлення взаємозв'язків між змінними за допомогою кореляційного чи регресійного аналізу. Вибір відповідних статистичних методів залежить від природи даних, розміру вибірки та дослідницьких питань, які потрібно вирішити.

Таблиця 2.1

Описова статистика за результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга»

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самоповага	26,6 ± 0,4	28	27	7,5	11	5,2 %

Результати показують нормальний розподіл. Оскільки мода, медіана та середнє значення близькі, ви можете використовувати параметричні статистичні методи для цих показників. Аналіз даних за методом "Шкали самооцінки Розенберга" показує, що середні та найбільш часто зустрічаються значення свідчать про середній рівень самооцінки респондентів. Для стандартного відхилення = 7,5 можна говорити про вузький діапазон значень. Відповідно до

таблиці 2.1 коефіцієнт варіації = 5,2%, що свідчить про вузький діапазон значень. Тобто за метрикою цього методу вибірка приблизно однорідна.

Наступним кроком є розгляд процентного розподілу рівнів самооцінки. Загалом низький рівень самооцінки відповідає низькому рівню самооцінки. При цьому людина жертвує собою і визнає всю критику заради чистої правди, а потім занурюється в глибокий самоаналіз, який не завжди об'єктивний. Люди з низькою самооцінкою можуть мати проблеми з прийняттям похвали, довіряти компліментам або справлятися з успіхом. Вони часто применшують свої досягнення та заслуги. Низька самооцінка може призвести до депресії, тривожності, проблем із стосунками та інших психологічних проблем.

З іншого боку, люди з високою самооцінкою, як правило, впевнені в собі та своїх здібностях. Вони готові братися за нові завдання та визнавати свої сильні сторони. Висока самооцінка допомагає краще впоратися зі стресом, труднощами та критикою. Однак занадто висока самооцінка може призвести до зарозумілості, нетерпимості до недоліків інших і неготовності вчитися на власних помилках.

Ідеальним є помірний, здоровий рівень самооцінки - усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, готовність визнавати помилки та прагнути до вдосконалення. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, більш життєстійкі, відкриті для зворотного зв'язку та мають здорові стосунки з іншими.

Результати опитування свідчать, що більшість респондентів мають середній рівень самооцінки, що є позитивним показником. Однак важливо пам'ятати, що самооцінка може змінюватися з часом залежно від життєвих обставин та досвіду. Регулярна робота над собою, здорові звички, позитивне мислення та конструктивний зворотний зв'язок можуть допомогти підтримувати здорову самооцінку протягом життя.

Середній рівень самооцінки у 33,75% респондентів вказує на баланс між високим і низьким рівнями самооцінки. Це означає, що в певні моменти життя ці люди можуть почуватися досить впевнено у собі, проте в інші періоди їхня

самооцінка може знижуватися. Причиною цього є залежність самооцінки від успіхів та невдач, яких людина зазнає.

Коли людина досягає певних успіхів, її самооцінка зростає, вона відчуває себе на вершині, починає вірити у власні сили та можливості. Проте, після невдач самооцінка знижується, людина втрачає віру в себе, її думки про власну цінність коливаються. В одну мить вона може почуватися переможцем, а в іншу – повністю розгубленою та безсилою. Це призводить до нестабільності у сприйнятті себе.

Люди з середнім рівнем самооцінки не мають крайнього ставлення до себе – вони не перебувають у стані постійного самознищення чи, навпаки, незмінної впевненості у власній неперевершеності. Їхнє ставлення до себе залежить від конкретних життєвих обставин та подій. Успіхи піднімають їх на небувалі висоти, проте невдачі здатні сильно підірвати віру в себе.

Ще однією особливістю людей з таким рівнем самооцінки є їхня реакція на критику. Вони схильні сприймати її як щось безпідставне та необґрунтоване, через що можуть бурхливо реагувати. Критика для них є загрозою їхньому й без того нестійкому самосприйняттю, тому вони намагаються відкинути її та захистити себе.

Загалом, середній рівень самооцінки характеризується коливаннями у ставленні до себе – від високої самооцінки після успіхів до її падіння після невдач. Люди з таким рівнем не мають стійкого уявлення про себе, їхнє самосприйняття залежить від зовнішніх обставин. Крім того, вони можуть гостро реагувати на критику, оскільки вона підриває їхню крихку самооцінку.

Важливо для людей з середнім рівнем самооцінки навчитися формувати більш стійке позитивне ставлення до себе, незалежне від життєвих перипетій. Це допоможе їм почуватися більш впевнено та зменшить коливання самооцінки. Крім того, розвиток навичок конструктивного сприйняття критики також є

важливим, адже це дозволить уникати бурхливих реакцій та ефективно працювати над своїми недоліками.

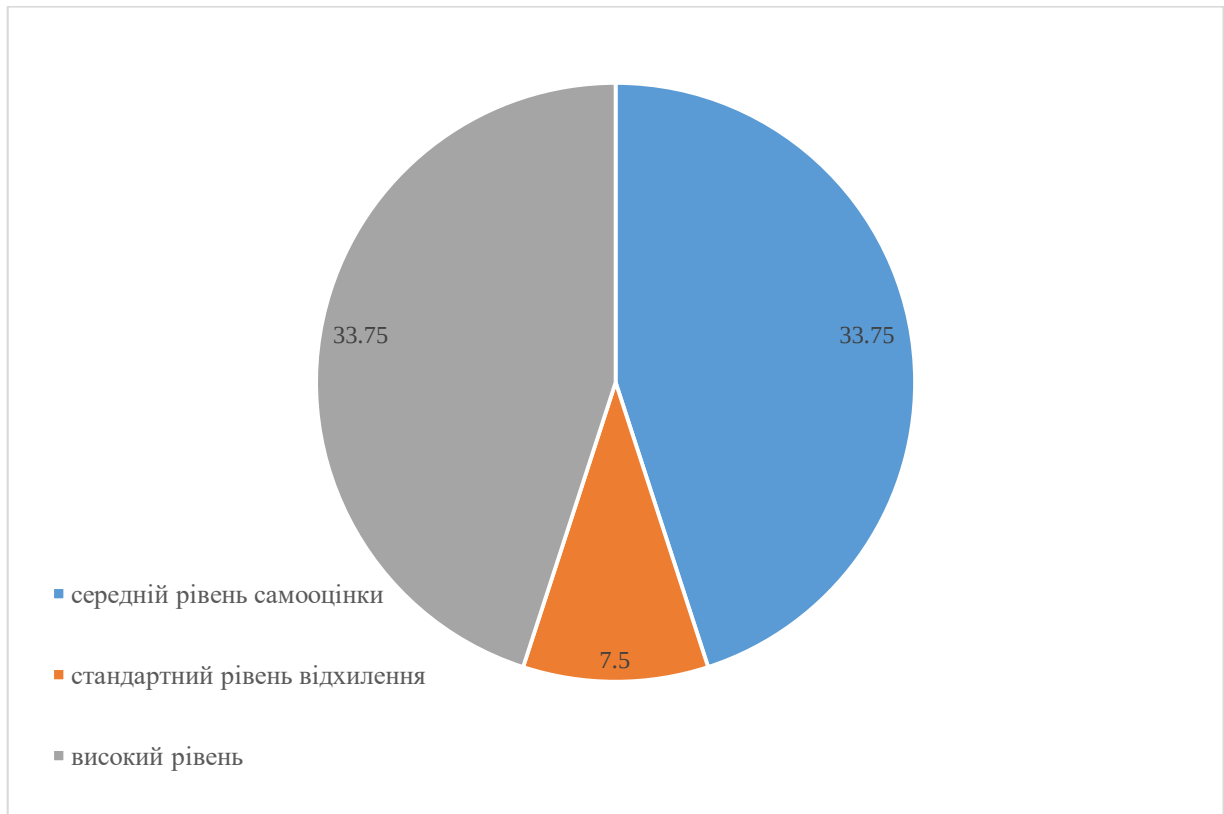


Рис. 2.1. Діаграма показників рівня самооцінки

Будь-яка критика може вплинути на такі характеристики людини, як самозаглибленість. Найкращий результат – високий рівень самооцінки – у 63,75% людей, що становить більше половини загальної вибірки. Це може свідчити про те, що людина поважає себе і робить все, щоб залишатися на рівні поваги до свого «Я». Люди не шкодують сил і часу і докладають багато зусиль для власного зростання. У різних сферах життя він розуміє, що це нормально і необхідно вчитися на своїх помилках. Аналізуючи дані між жінками та чоловіками, ми виявили наступні результати. 50% жінок і 77% чоловіків мають високий рівень самооцінки.

Самооцінка є одним із ключових факторів, що визначають самореалізацію та ефективність особистості. Вона впливає на те, як людина сприймає себе, свої здібності та можливості. Високий рівень самооцінки дозволяє індивіду з упевненістю ставитися до своїх талантів і досягнень, не боятися ризикувати та експериментувати, прагнути до вищих цілей та не піддаватися тиску оточуючих. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до пасивності, нерішучості та невпевненості у власних силах. Люди з такою самооцінкою часто уникають викликів та обмежують свій потенціал через страх невдачі та критики. Вони схильні занадто критично ставитися до себе, недооцінювати свої можливості та досягнення.

Тому важливо культивувати здорове ставлення до себе та своїх здібностей. Це можна зробити, зосереджуючись на своїх сильних сторонах та успіхах, ставлячи перед собою реалістичні цілі та винагороджуючи себе за досягнуті результати. Також корисно оточити себе людьми, які підтримують та вірять у вас, та навчитися конструктивно сприймати критику, розглядаючи її як можливість для зростання та вдосконалення.

Цікаво, що дані свідчать про певні відмінності у рівні самооцінки між чоловіками та жінками. Хоча обидві статі загалом демонструють високий рівень самооцінки, чоловіки, здається, мають дещо вищий відсоток (77% проти 50% у жінок). Це може бути пов'язано з гендерними стереотипами та очікуваннями, що історично формувалися у суспільстві. Однак варто зазначити, що самооцінка є індивідуальною характеристикою, і узагальнення за статевою ознакою можуть бути некоректними.

Загалом, високий рівень самооцінки є бажаною рисою для особистого зростання та досягнення успіху в різних сферах життя. Вона дозволяє людині впевнено йти до своїх цілей, долати перешкоди та ефективно справлятися з викликами. Тому важливо працювати над формуванням здорової самооцінки з ранніх років життя та постійно підтримувати її на належному рівні.

Що цікаво, чисельну перевагу мають чоловіки. У цьому сенсі можна показати, що низька самооцінка у жінок може проявлятися у вигляді невдоволення собою, частих сумнівів щодо своїх здібностей та досягнень, надмірної самокритики та нерішучості. Ці прояви можуть негативно впливати на самореалізацію жінок у різних сферах життя, гальмувати їхній професійний та особистісний розвиток.

Враховуючи високі показники, отримані з попередніх методик вимірювання самооцінки, і для підтвердження гіпотези про статеві відмінності у рівні самооцінки, ми використали авторський тест М. Соренсена – одну з найбільш валідних та надійних методик для діагностики самооцінки особистості. Цей тест дозволяє виявити як загальний рівень самооцінки, так і її окремі компоненти, такі як самоповага, самоефективність, самоприйняття тощо.

Результати тесту М. Соренсена можуть надати додаткові докази та пояснення виявлених тенденцій, а також слугувати підґрунтям для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення самооцінки у жінок та подолання гендерних стереотипів і упереджень.

Таблиця 2.2.

Описова статистика за результатами методики «Тест Мерилін Соренсен
«визначення самооцінки»

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	21 ± 0,4	14	14	23,4	11	35 %

Дослідження, представлене в таблиці 2.2, дозволяє зробити висновок про нормальний розподіл даних. Зокрема, середнє значення показника рівня самооцінки складає 21,4. Це свідчить про те, що в середньому учасники дослідження оцінюють себе на досить високому рівні. Не менш важливою є той факт, що середній, модовий і медіанний показники мають подібні значення, що

робить можливим використання параметричних статистичних методів для подальшого аналізу.

Проте слід відзначити, що результати дослідження також вказують на наявність великого стандартного відхилення, яке становить 23,4. Це свідчить про те, що існує значна варіативність у рівні самооцінки серед учасників. Іншими словами, результати дослідження вказують на неоднорідність у відповідях.

Коефіцієнт варіації, який складає 35%, підтверджує цей факт, вказуючи на те, що рівні самооцінки вибірки є неоднорідними та містять фактори, які впливають на відмінність від середнього показника. Це може бути зумовлено різними особистісними характеристиками, соціокультурними чинниками або іншими факторами, які впливають на сприйняття себе учасниками.

Необхідно також відзначити, що лише 26,25% респондентів отримали адекватні рівні самооцінки. Це свідчить про те, що значна частина учасників може мати тенденцію переоцінювати або недооцінювати свої здібності та досягнення.

У цілому, отримані результати підкреслюють важливість урахування неоднорідності в самооцінці при подальшому аналізі даних та розробці стратегій психологічної підтримки та розвитку особистості.

Суб'єктів, які отримують високий і достатній рівень самооцінки, можна охарактеризувати як самоконтрольованих людей, які правильно поєднують свої здібності і можливості. Ця особистість критично ставиться до себе, але в той же час намагається по-справжньому усвідомити свої невдачі і успіхи, і ставить перед собою досяжні цілі, яких вона може реально досягти. Люди з високою самооцінкою зазвичай впевнені у своїх силах, мають позитивне ставлення до життя та здатні ефективно долати труднощі.

30% отримали рівень нижче середнього. Це може свідчити про особистість із заниженою самооцінкою. Такі люди можуть залежати від думки інших і їхня поведінка може коливатися. Особи з низькою самооцінкою часто

сумніваються у своїх здібностях, уникають складних завдань та надмірно критичні до себе. Однак, така людина прагне знайти свій шлях, а також має властиву здатність критично оцінювати свої вчинки та вдосконалюватися.

Оскільки 35% респондентів мають низький рівень самооцінки, можна зробити такі висновки. Люди з низькою самооцінкою можуть стикатися з труднощами у встановленні міцних стосунків, досягненні успіху та загалом відчувати меншу задоволеність життям. Їм може бути важко приймати рішення та розвивати свої таланти через недовіру до власних здібностей. Низька самооцінка також може негативно впливати на психічне здоров'я, викликаючи тривогу, депресію та інші проблеми. Тому важливо працювати над підвищенням самооцінки шляхом самопізнання, постановки реалістичних цілей та позитивного мислення.

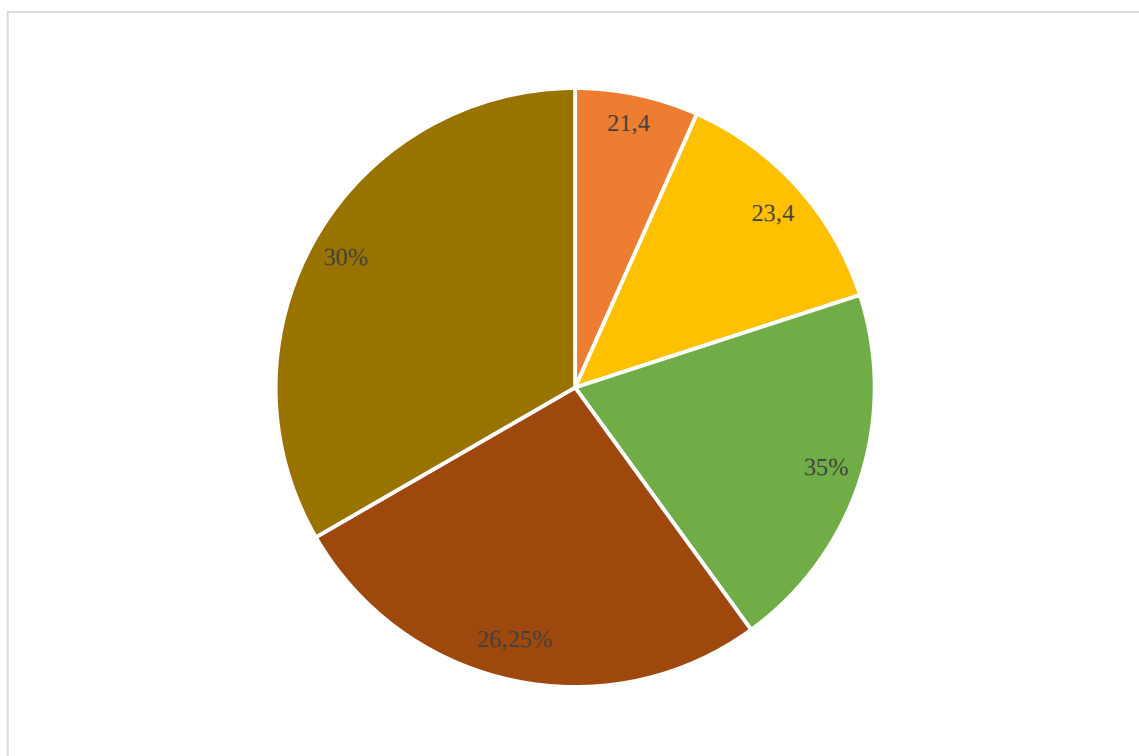


Рис. 2.2. Діаграма показників рівня самооцінки

Примітки: середнє значення рівня самооцінки – 21,4%; високий стандартний відхилення – 23,4%; коефіцієнт варіації – 35%; адекватні рівні – 26,25%; нижче середнього – 30%.

Багато залежить від думки оточуючих. Людині з низькою самооцінкою постійно не вистачає впевненості в собі, тому їй дуже важко реалізувати свої здібності. Це часто призводить до боягузтва і відсутності сміливості для реалізації своїх здібностей. Такі люди дуже критичні до себе і не ставлять перед собою складних цілей, обмежуючись вирішенням загальних проблем.

Низька самооцінка може стати серйозною перешкодою на шляху до самореалізації та досягнення успіху в житті. Люди з низькою самооцінкою схильні недооцінювати свої можливості, боятися змін та невдач, що значно звужує їхні перспективи. Вони часто відчують тривогу, невпевненість у власних силах, що заважає їм розкрити свій потенціал повною мірою.

Далі я використала методику «Визначити рівень самооцінки» (автор С. Ковальова). Відповідно до цього методу необхідно визначити результати описової статистики. Методика дозволяє кількісно оцінити рівень самооцінки респондентів за допомогою спеціального опитувальника. Після проходження опитування потрібно обрахувати середнє значення, медіану, моду, стандартне відхилення та інші показники описової статистики для отриманих результатів. Ці показники дають змогу зробити висновки про загальний рівень самооцінки в досліджуваній групі, а також виявити особливості розподілу та відхилення від норми.

Таким чином, ця методика є корисним інструментом для вивчення питань, пов'язаних з самооцінкою, та розробки відповідних рекомендацій для її підвищення. Адже висока самооцінка – це запорука впевненості в собі, активної життєвої позиції та успішної самореалізації особистості.

Таблиця 2.3.

Описова статистика за результатами методики «Визначення рівня самооцінки»

(С. Ковальова)

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	26,6 ± 0,4	28	28	7,5	6	29 %

На підставі результатів, наведених у таблиці 2.3, можна зробити висновок, що спостерігається нормальний розподіл. Це підтверджується тим, що мода, медіана та середнє значення є близькими одне до одного. Такий сценарій дозволяє застосовувати параметричні статистичні методи для аналізу цих показників.

Значення середнього складає 26,6, що може вказувати на наявність прояву самоповаги серед досліджуваної групи. Проте важливо враховувати, що стандартне відхилення рівня самооцінки становить 7,5. Це свідчить про невелике, але значне відхилення від середнього. Такі відхилення можуть бути індикатором індивідуальних особливостей чи контекстуальних впливів на самооцінку.

Згідно з коефіцієнтом варіації у розмірі 29%, можна припустити, що діапазон значень є невеликим. Це означає, що вибірка виявляється більш-менш однорідною і не має високого рівня різноманітності. Однак це не означає, що відсутні відмінності в самооцінці, а лише те, що розмах змін у цьому параметрі є обмеженим.

Загалом, отримані дані надають підстави для проведення подальшого аналізу, спрямованого на розуміння та виявлення факторів, що впливають на самооцінку в досліджуваній групі. Люди з високою самооцінкою вміють

об'єктивно спостерігати та міркувати про себе, і вони вміють поважати себе та свій досвід. Такі люди вміють не піддаватися на чужі провокації. Вони менш залежні від думки та схвалення оточуючих, а їх ставлення до власних успіхів і невдач не пов'язане безпосередньо з їхнім ставленням як до особистості. Суб'єкти із середнім рівнем самооцінки схильні недооцінювати себе і свої здібності без поважних причин. На цьому рівні самооцінка зазвичай характеризується нестійкістю у відповідь на зовнішні обставини. Наприклад, надзвичайно стресові ситуації, перевтома тощо. Підсумовуючи отримані результати, виявимо, що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки. Це може свідчити про проблеми в розвитку особистості - невпевненість у собі з розвитком низької самооцінки. Люди з низьким рівнем самооцінки в ранньому дорослому віці, як правило, більш ізольовані та менш соціально активні. Люди з низькою самооцінкою рідко беруть участь у суспільному житті [16]. Навіть якщо ви ставите мету, у вас мало шансів на успіх і не думаєте, що володієте необхідними навичками.

2.3. Показники кореляційних зв'язків самоповаги та самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості

Самоповага та самооцінка є важливими аспектами психологічного благополуччя особистості, зокрема у період ранньої дорослості. Дослідження показують, що ці два конструкти тісно пов'язані, але мають певні відмінності. Дозвольте розглянути це питання докладніше.

Самоповага (self-esteem) - це загальна оцінка власної цінності як особистості. Вона відображає міру прийняття та поваги до себе. Висока самоповага зазвичай асоціюється з емоційною стабільністю, упевненістю і здатністю впоратися з життєвими викликами.

Самооцінка (self-evaluation) - це більш конкретна оцінка власних здібностей, навичок та компетентності у певних сферах життя. Вона може варіюватися залежно від контексту і бути вищою або нижчою у різних областях.

У період ранньої дорослості (приблизно 20-40 років) самоповага та самооцінка мають тісний взаємозв'язок. Зокрема, дослідження виявили такі кореляції:

Позитивна кореляція між глобальною самоповагою та самооцінкою у різних сферах життя (кар'єра, стосунки, здоров'я тощо). Особи з вищою самоповагою зазвичай мають вищу самооцінку в різноманітних життєвих контекстах.

Самоповага та самооцінка взаємно підсилюють одна одну. Успіхи та досягнення у певних сферах життя можуть підвищувати глобальну самоповагу, а остання, у свою чергу, сприяє більш адекватній та позитивній самооцінці.

Стабільна самоповага може частково компенсувати нижчу самооцінку в окремих сферах, забезпечуючи загальне відчуття цінності та значущості.

Криза самоповаги та знижена самооцінка у ранній дорослості часто пов'язані з життєвими змінами, новими ролями та викликами (кар'єрний старт, створення сім'ї).

Отже, самоповага та самооцінка є тісно взаємопов'язаними конструктами, які відіграють важливу роль у психологічному благополуччі молодих дорослих людей. Підтримання позитивної самоповаги та адекватної самооцінки у різних сферах життя є важливим завданням на цьому віковому етапі.

Теоретичний аналіз психологічних чинників та власні експериментальні результати та гіпотези нашого дослідження дають можливість з'ясувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки та самооцінкою та місцем проживання у людей ранньої дорослості. освіти. Для встановлення зв'язків між кількісними показниками наведених конструктів ми провели кореляційний аналіз із застосуванням r -коефіцієнта кореляції Пірсона, який вимірює ступінь лінійної

кореляції між кількісними скалярними ознаками. Зверніть увагу, що знак коефіцієнта кореляції змінюється від -1 до +1. Ці значення (-1 і +1) відповідають чіткої лінійної функціональної залежності, спадаючий в першому випадку і зростаючої в другому.

Ми провели аналіз, щоб визначити, як, чи і чому існує залежність між місцем проживання та освітою на самооцінці людини. За результатами кореляційного аналізу зафіксовано мінімальні значення позитивних і негативних зв'язків. Ці стосунки не вказують на те, що вони можуть впливати на рівень самооцінки респондентів. За результатами методики «Шкала самооцінки Розенберга» більшість респондентів визнали себе високим рівнем самооцінки. Також за результатами методики «Визначення рівня самооцінки» більшість респондентів визначили, що вони мають високий рівень самооцінки (С. Ковальова), тоді як більшість респондентів мають низький рівень. Тому ми визначили кореляцію, щоб перевірити нашу гіпотезу. Отже, аналіз отриманих даних показує, що між самооцінкою респондентів і самооцінкою встановлено негативний кореляційний зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що самооцінка впливає на рівень самооцінки, але негативна кореляція може означати, що чим нижча самооцінка людей у ранньому дорослому віці, тим нижча їхня самооцінка що. На основі аналізу даних ми бачимо, що на рівні значущості $p \leq 0,01$ ми визначили, що існує позитивний кореляційний зв'язок між високою самооцінкою та високою самооцінкою учасників дослідження (0,25). Таким чином, ми дійшли висновку, що чим вищий рівень самооцінки індивідів у ранньому дорослому віці, тим вища у цих індивідів буде вища самооцінка. Отже, негативна кореляція на рівні $p \leq 0,05$ негативно впливає на низьку самооцінку. Тобто самооцінка підвищується на більш високий рівень (-0,24). Також існує позитивна кореляція між середнім рівнем самооцінки та рівнем низької

самооцінки (0,20) на рівні $p \leq 0,01$ і негативна кореляція на рівні $p \leq 0,05$ (-0, 24) між середнім і високим рівнями самооцінки.

Зазначені результати дослідження свідчать про значущі взаємозв'язки між рівнем самооцінки та психосоціальними аспектами особистості. Виявлено, що особи раннього дорослого віку з високою самооцінкою мають виразніше виражені професійні амбіції та більшу впевненість у своїх можливостях. Схильність до зайняття вигідних посад і встановлення ефективних соціальних зв'язків є типовими для цієї категорії осіб. Водночас, існує певна градація у реагуванні на критику серед осіб з середнім рівнем самооцінки.

Для осіб із середньою самооцінкою критика може стати джерелом психологічного дискомфорту та призводити до внутрішнього переосмислення. При цьому, реакція на критику не є однозначною: деякі із них можуть сприймати її конструктивно, вважаючи за корисне вдосконалення себе, тоді як інші реагують на неї більш емоційно, що може поглиблювати їхнє внутрішнє незадоволення.

Дослідження не виявило статистично значущого впливу на рівень самооцінки місця проживання та рівня освіти респондентів. Це може свідчити про те, що незалежно від географічного положення та освітнього статусу, особистісні характеристики, зокрема самооцінка, формуються і розвиваються впродовж життя під впливом різних факторів, таких як виховання, соціальне середовище та власний досвід.

Отже, отримані результати дослідження наголошують на важливості розвитку психологічних компетенцій, спрямованих на підвищення рівня самооцінки та адаптації до негативних оцінок з боку оточуючих. Додаткові дослідження в цьому напрямку можуть допомогти розкрити більш повну картину взаємозв'язків між самооцінкою та соціально-психологічними аспектами особистості.

Висновки до другого розділу

Для вирішення поставлених завдань використовувалися різноманітні методи психодіагностики. Метод «Шкала М. Розенберга». Тест самооцінки М. Соннерсен. Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. Виходячи з результатів дослідження самооцінки, більшість респондентів мали низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки мала середній рівень самооцінки, а майже десята частина - високий. Самоповаги. Відповідно до інтерпретації результатів методики «Шкала М. Розенберга», у більшості респондентів спостерігався високий рівень самооцінки, що спонукало використовувати інші методи для визначення більш точних результатів.

Проаналізувавши результати двох наступних методик визначення рівня самооцінки, ми дійшли висновку, що більшість респондентів мають середні та низькі показники. Порівнюючи результати для жінок і чоловіків, є відмінності, наприклад, жінки-учасники статей мають нижчий рівень самооцінки, тоді як чоловіки мають вищий середній рівень самооцінки. Отже, виходячи з кореляцій, можна припустити, що відповіді респондентів із зазначенням місця проживання та освіти фактично не впливають на рівень їх самооцінки. За результатами кореляції між самооцінкою та самооцінкою ми виявили асоціацію, яка означає, що люди з низькою самооцінкою мають нижчі показники рівня особистої самооцінки, що підтверджує нашу гіпотезу та дорослість. Виникла потреба у розробці та впровадженні практичних засобів впливу, спрямованих на сприяння конкретному особистісному становленню людей у ранньому дорослому віці.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках

Робота з особами з низькою самооцінкою в ранньому дорослому віці вимагає комплексного і делікатного підходу. Ось деякі поширені рекомендації з різних психологічних напрямків: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

- Виявлення і корекція негативних, нераціональних когніцій, що формують низьку самооцінку;
- Встановлення реалістичних цілей і поступове виконання завдань для підвищення почуття самоєфективності;
- Використання технік самоспостереження, самопідкріплення, експозиції, поведінкових експериментів.

Гуманістичний підхід:

- Створення безумовно позитивного ставлення і атмосфери емпатії, конгруентності, прийняття;
- Фокус на особистісному зростанні, самоактуалізації, розкритті внутрішнього потенціалу;
- Використання технік вислуховування, відображення почуттів, надання зворотного зв'язку;

Психодинамічний підхід:

- Аналіз дитячих переживань, травм, стосунків з батьками, що вплинули на формування низької самооцінки;
- Робота з захисними механізмами, вивільнення витіснених емоцій, формування нового об'єктного ставлення;
- Методи вільних асоціацій, аналізу снів, переносу/контрпереносу.

Сімейна терапія:

- Врахування ролі сімейної системи, динаміки стосунків у формуванні самооцінки;
- Робота над сприйняттям, поліпшенням комунікації, розвитком підтримуючих стосунків у сім'ї.

Тренінги батьківських навичок, налагодження зв'язків між поколіннями.

Загальні рекомендації:

- Встановлення довірливих терапевтичних стосунків;
- Робота над усвідомленням сильних сторін, талантів, досягнень;
- Залучення до групової терапії для підтримки, зворотного зв'язку;
- Інтеграція вправ на самоприйняття, позитивне саморозмовляння.

Важливо враховувати індивідуальні особливості, потреби і переваги клієнта у виборі підходу.

Результати теоретичного аналізу проблеми формування самооцінки та оригінальні емпіричні дослідження компонентів структури індивідуальної самооцінки в ранньому дорослому віці доводять, що розвиток індивідуального становлення особистості є слабко сформованим. На цій основі слід реалізовувати програми розвитку самооцінки у людей раннього дорослого віку. При організації корекційної діяльності, спрямованої на підвищення самооцінки людей раннього дорослого віку, ми орієнтуємося на основні психологічні орієнтири. Основна мета практикуючого психолога - допомогти людям подолати низьку самооцінку і розвинути високу самооцінку. Тому необхідно вчасно надавати підтримку та допомогу, щоб люди могли об'єктивно ставитися до себе та оточуючих. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є організація участі в особистій роботі та навчанні, що призведе до набуття психосоціальних знань, розвитку самопізнання, виховання відповідної самооцінки і, зрештою, самовдосконалення [35].

Когнітивна поведінкова спрямованість. Враховує прояв дезадаптивних форм поведінки, що виникають у процесі індивідуального розвитку внаслідок реакцій організму на зовнішнє середовище. За допомогою цілеспрямованої поведінки менш привабливу модель поведінки можна замінити іншою, більш адаптивною [21]. Метою проведення корекційних заходів у цьому напрямку є створення умов для засвоєння нових адаптивних форм поведінки. Можна говорити про формування нових соціальних навичок і вміння керувати власним станом. Найдавнішим психолого-педагогічним методом є казкотерапія, основним принципом якої є розвиток складної особистості. Казкотерапія допомагає знизити сильну тривожність, різні види страху, агресії, адаптуватися в колективі. За допомогою казкотерапії клієнти можуть зрозуміти, проаналізувати та знайти шляхи вирішення своїх проблем. Головна роль казки — представити учасникам ситуацію з різних ракурсів через події казки. Також можна запропонувати іншу модель поведінки. Казкотерапію поділяють на групову та індивідуальну [8].

На думку А. Осипової [12], активізації внутрішніх ресурсів і особистісного потенціалу можна досягти шляхом впливу на розвиток самосвідомості за допомогою метафор. Це важливий елемент казкотерапії та посібник з ефективних і ефективних методів лікування. Логотерапія базується на тому, що прагнення людини знайти і досягти сенсу життя є вродженою, внутрішньо мотивованою тенденцією кожної людини. Логотерапія розроблена, щоб допомогти учасникам відкрити та зрозуміти прихований сенс свого життя через аналіз логотерапії. Він не обмежується вивченням несвідомих імпульсів і бажань, але також зосереджується на духовній реальності. Психосинтез Р. Асаджолі [11] спрямований на встановлення контролю над різними елементами особистості, виявлення своїх протиріч і досягнення самопізнання за своїм «Я». Сутність психосинтезу полягає у формуванні або перебудові особистості, яка

робить людей господарями свого життя. Також можна додати про важливість розвитку вроджених здібностей і створення гармонії в собі.

Працюючи над розвитком самооцінки в ранньому дорослому віці, варто проводити індивідуальну та групову роботу з використанням таких методів і засобів: Методика міні-лекції допомагає з'ясувати сутність поняття «самооцінка». Його структурні компоненти, особливості розвитку. Групова дискусія – це спосіб організації спілкування між учасниками групи, що дозволяє їм побачити проблеми з різних точок зору, прояснити позиції один одного, зменшити опір сприйняттю нової інформації. Використовуючи такий підхід, учасники можуть аналізувати реальні життєві ситуації та демонструвати неоднозначність можливих рішень більшості проблем [17]. Діаграми проекцій як форма самовираження надають велику кількість інформації для діагностики та інтерпретації особистих проблем учасників. Це дозволяє учасникам підключитися до своїх несвідомих бажань, думок та емоцій. За допомогою проекційних діаграм людина може впоратися з думками, які неможливо висловити публічно. Вправи спрямовані на розвиток і підвищення самооцінки. [35]

Пишучи оповідання та казки, учасники розкривають свій внутрішній і зовнішній світи, осмислюють свій досвід, формують своє майбутнє, сприймають себе справжніми, бачать себе та інших унікальними особистостями. Вони отримують можливість чогось навчитися. Мета полягає в тому, щоб учасники визнали свою внутрішню природу, цілісність і унікальність і перебували в гармонії з собою і світом [24]. Розбір проблемних ситуацій. що сталося? Там у групах організовуються обговорення конкретних ситуацій, які виникають у процесі спілкування. Завдання всіх учасників ситуації полягає в тому, щоб знайти альтернативні варіанти дій і визначити найбільш оптимальний з них. Аналіз ситуації спонукає вас спиратися на досвід інших і здобувати та накопичувати власні знання для вирішення ситуації [7]. Створення 3D сценарної

моделі (пісочна терапія). Це підхід до розвитку, який спрямований на вирішення індивідуальних проблем шляхом маніпулювання підсвідомістю окремих людей і груп. Ми образи. За допомогою пісочної терапії учасники досягають ефекту самооздоровлення шляхом спонтанного та творчого вираження змісту своєї індивідуальної та колективної підсвідомості. У результаті істотно підвищується здатність людини до саморозвитку. [5]

Його основними характеристиками є інтенсивність активності та взаємодії всередині групи, поточний досвід та особистий досвід. Учасники спиратимуться на свій особистий досвід, знання та навички, пов'язані з темою семінару, та поділяться ними з іншими учасниками заходу. Основними методами і прийомами є розбір і аналіз ситуації, мозковий штурм, індивідуальні та групові вправи. Теоретичний матеріал у лекційному форматі використовується обмежено, у мінімальному обсязі, необхідному для повного висвітлення теми [44]. Самоопис – це, з одного боку, самовираження в спілкуванні, а з іншого – прийом, що відображає змістовну і формальну сторони самопізнання. Від якості слів залежить власний психологічний досвід людини, оскільки саморозуміння базується не на словах, а на якомусь словесному визначенні (самоопис), рівень саморозуміння і повнота самосвідомості. Атрибути як засоби самовизначення, якість самоопису. Самоопис - словесне вираження сформованих уявлень про себе і ставлення до себе. Тому самоописи повинні мати своєрідні стилістичні та мовні особливості, відмінності у комунікативних установках, виразності та структурованості уявлень про себе [38]. Рекомендується працювати над розвитком самооцінки шляхом зняття стресу і тривоги, для цього рекомендована техніка «мандала». [8]

Мета вправи: подолати хвилювання, розчарування, хвилювання, розслабитися і поміркувати. Візерунки мандали зазвичай симетричні з чітким центром. Коли людина малює мандалу, вона зображує свій внутрішній світ, свій стан, себе в цей момент, відповідає на питання: «Хто я?» Куди я, куди я йду?

Тому людина отримує відповіді на ці питання і переоцінює ситуацію і себе. Це допомагає вам переглядати різноманітні речі, зокрема ваші цілі та досягнення, що позитивно впливає на вашу самооцінку. Використовуючи цю техніку під час роботи в команді, мета полягає в тому, щоб налагодити самосвідомість індивіда та прийняти його всередині колективу, оптимізувати психологічну атмосферу та міжособистісне спілкування. У цих випадках учасників попросили вибрати зразки кольорів і сформувати групи. Далі кожен учасник мав вибрати частину кола. Потім розфарбуйте його, як вам подобається. Учасники тренінгу повинні самі вирішити, як виконувати свої ролі. Зосередьтеся на своїх сильних сторонах, пам'ятайте про них і дозвольте іншим вийти за межі своїх обмежень і продемонструвати цінність своїх чеснот і досягнень. Важливо навчити людей не дозволяти собі принижувати себе. Це допомагає людині об'єктивно дивитися на ситуацію. Для цього рекомендується вправа «Мої позитивні якості» [29].

Учасники повинні подумки дивитися в дзеркало. Іншими словами, нам потрібно дивитися в дзеркало з об'єктивної точки зору, а не з «спотвореної» точки зору нашого минулого. Ви повинні виділити та записати свої улюблені особисті та фізичні характеристики та відповісти на запитання тренера. Важливо записати все, як би мало не було. Рекомендуємо використовувати такі вправи і на групових заняттях. Вправа «Я пишаюся...» Мета – позитивно оцінити власні особистісні якості та навички та підвищити самооцінку. Завдання для кожного учасника – перелічити власні позитивні особистісні характеристики та завершити фразу «Я пишаюся...» [33]. Потренуємося «хвалити». Мета — помітити позитивні якості в собі та інших, підвищити самооцінку шляхом свідомого підкреслення позитивних якостей в інших, створити атмосферу позитивного емоційного комфорту в групі [44]. Завдання учасників — стати в коло і по черзі похвалити того, хто поруч. І вже дякують та захоплюються наступними учасниками. Ці вправи допомагають людям краще зрозуміти себе,

свої позитивні та негативні якості, розвинути самооцінку та покращити міжособистісні стосунки.

Ось кілька рекомендацій щодо роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги:

1. Встановіть довірливі стосунки. Люди з низькою самооцінкою часто соромляться висловлювати свої думки та почуття. Створіть атмосферу підтримки та прийняття, щоб вони почувалися комфортно;

2. Допоможіть їм визначити сильні сторони. Зосередьтеся на позитивних якостях, здібностях та досягненнях. Хваліть їх за конкретні дії чи риси;

3. Заохочуйте до нових викликів. Пропонуйте завдання, які виходять за межі їхньої зони комфорту, але є досяжними. Успіх підвищить впевненість у собі;

4. Навчіть позитивному мисленню. Допоможіть замінити негативні думки більш конструктивними, реалістичними поглядами на себе та ситуацію;

5. Розвивайте емпатію. Люди з низькою самооцінкою часто є самокритичними. Допоможіть їм поставити себе на місце інших та подивитися на себе більш доброзичливо;

6. Заохочуйте їх висловлюватися. Створюйте можливості для самовираження через творчість, спорт чи інші заняття.

7. Рекомендуйте пошук підтримки. Залучайте сім'ю, друзів чи терапевтичні групи для створення мережі підтримки;

8. Будьте терплячими. Підвищення самооцінки є тривалим процесом. Регулярно нагадуйте їм про їхній прогрес.

Головне - це проявляти емпатію, визнавати їхні сильні сторони та створити безпечне середовище для особистісного зростання.

На основі описаних психологічних методів можна виділити низку рекомендацій щодо надання більш комплексної підтримки людям із заниженою самооцінкою. 1. Провести ретельну діагностику з використанням валідних і

надійних інструментів, призначених для вивчення компонентів самооцінки. . 2. При побудові діагностичної формули для тривожного клієнта слід поставити цілі консультування, щоб оптимізувати компонент самооцінки. 3. Проводити якісну психоосвіту щодо самооцінки клієнтів. 4. Психологічні втручання слід застосовувати лише за наявності емпіричних даних. При виборі будь-якого методу або прийому слід в першу чергу керуватися формулюванням запиту і метою, з якою він буде використовуватися. 5. Систематично оцінювати та контролювати процес навчання. І головне, важливо пам'ятати, що для ефективної допомоги людині із заниженою самооцінкою в ранньому дорослому віці необхідно враховувати особливості її самоставлення. Не кожен окремий випадок потребує ретельного планування та дослідження на основі комплексних діагностичних (психологічних) результатів та врахування можливостей як клієнта, так і ПС.

3.2. Програма розвитку самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії

Самоповага є важливим аспектом психологічного здоров'я та благополуччя в період ранньої дорослості. Арт-терапія може бути ефективним інструментом для розвитку самоповаги на цьому життєвому етапі.

Ось деякі ключові моменти програми розвитку самоповаги засобами арт-терапії для осіб періоду ранньої дорослості:

1. Самовираження через мистецтво: Заохочення учасників до вираження своїх емоцій, думок та переживань через різноманітні форми мистецтва, такі як малювання, ліплення, колаж та інші арт-терапевтичні техніки. Це допомагає їм краще пізнати себе та сприяє розвитку самосприйняття;

2. Зміцнення сильних сторін: Акцент на виявленні та зміцненні сильних сторін учасників через арт-терапевтичні вправи. Це може включати створення арт-об'єктів, що символізують їхні таланти, досягнення чи позитивні якості;

3. Робота над самооцінкою: Використання арт-терапевтичних технік для виявлення та трансформації негативних думок про себе та замінення їх на більш позитивні та реалістичні. Наприклад, створення колажів, що відображають позитивне самобачення;

4. Прийняття себе та своїх недоліків: Заохочення учасників до прийняття своїх недоліків та слабких сторін через арт-терапевтичні вправи, такі як створення метафоричних зображень або скульптур, що символізують їхні недоліки, але також і їхню цінність як людини;

5. Встановлення здорових меж: Використання арт-терапевтичних методів для дослідження та встановлення здорових меж у стосунках з іншими людьми, що є важливим для підтримки самоповаги;

6. Групова підтримка: Проведення групових арт-терапевтичних сесій, під час яких учасники можуть ділитися своїми творчими роботами, отримувати зворотний зв'язок та підтримку від інших учасників, що сприяє формуванню почуття приналежності та прийняття;

7. Рефлексія та інтеграція: Заохочення учасників до рефлексії над своїми творчими роботами та досвідом в арт-терапії, а також інтеграція набутих навичок та інсайтів у повсякденне життя для підтримки самоповаги.

Ця програма може адаптуватися відповідно до індивідуальних потреб та особливостей учасників, а також включати додаткові елементи, такі як психоедукація, вправи на усвідомлення та інші терапевтичні техніки.

Окрім пропозиції та визначення психологічних підходів для людей із заниженою самооцінкою, ми розробили програму розвитку самооцінки в ранньому дорослому віці за допомогою арт-терапії. Психоаналітична перспектива відображена в методах арт-терапії, згідно з якими кінцевий продукт

роботи індивіда, все, що намальовано, написано, виліплено та сконструйовано, створюється в людській психіці. Вважається, що це несвідомий результат. Процес, який відбувається в арт-терапевтичному підході, базується на припущенні, що з того моменту, як людина спонтанно починає малювати, писати або ліпити, внутрішнє «Я» відображається у візуальній формі.

Такий підхід полегшує терапевтичний процес і сприяє підвищенню самооцінки учасників і здатності розуміти власні емоції. [35] Метою цієї розвиваючої програми є підвищення самооцінки в ранньому дорослому віці. Завдання програми: 1. Формувати почуття власної гідності. 2. Розвивати впевненість і позитивну мотивацію. 3. Створіть позитивний образ себе та оновіть свій образ. 4. Нормалізувати рівень домагань. Перелік методів і форм роботи, що використовуються в програмі: малюнкова терапія, арт-терапія, музикотерапія, релаксаційні вправи. Інструменти: папір, картон, гуаш, акварель, пензлі, вода, тканина, ватяні палички, дзеркало, ноти, олівці, фломастери, клей, кольоровий папір.

Очікувані результати:

1. Розвивайте відповідну самооцінку;
2. Формуйте позитивну мотивацію;
3. Розвивати здатність учасників усвідомлювати власні емоції та переживання;

4. Розвивати навички командної взаємодії. Структура уроку: Програма складається з 8 уроків по 60-65 хвилин кожен. Рекомендуємо проводити заняття раз на тиждень. Тематичні плани уроків представлені в таблиці 3.4, а повний план програми представлено в додатку D дослідження. Розмір групи: 8-11 осіб. Формат заняття: груповий.

Таблиця 3.4.

Структура програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять, принципи роботи групи Вправа «Знайомтесь, це я» Вправа «Впевнені на всі 100» Вправа «Най-най мій плакат» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, дзеркальце	10 хв 20 хв 10 хв 15 хв 5 хв
2.	Привітання Вправа «Зустрічні думки» Малювання на мокрому папері Вправа «Без маски» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Папір, ручки, акварель, гуаш, пензлі, вода	5 хв 20 хв 15 хв 15 хв 5 хв
3.	Привітання Мінілекція «самоповага, самооцінка» Вправа «Малювання образу страху» Вправа «Перетворення образу страху» Рефлексія Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка	5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
4.	Привітання Вправа «Образ Я. Частина 1» Вправа «Образ Я. Частина 2» Вправа «Який я?» Рефлексія, обговорення Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Клей, олівці, кольоровий папір, картон, копія фото учасника формату А4	5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
5.	Привітання Вправа «Успішний я» Вправа «Мріяти не шкідливо» Вправа «Хто похвалить мене краще за всіх або памятка на чорний день» Вправа «Малюємо почуття»	Олівці, фломастери, папір	5 хв 15 хв 10 хв 15 хв 10 хв 5 хв

	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія		
6.	Привітання Вправа «Маска» Вправа «Символ впевненості» Вправа «Історія» Рефлексія, бесіда Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор	5 хв 20 хв 10 хв 15 хв 5 хв 5 хв
7.	Привітання Вправа «Каракулі» Вправа «Позитивна відкритість щодо себе та інших» Малювання на мокрому папері Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі	5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 10 хв
8.	Привітання Вправа «Найгірший я, найкращий я» Вправа «Всесвіт мого я» Техніка «Мандала» Колаж «Самоповага» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Папір, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер, журнали, брошури, клей, ватман	5 хв 15 хв 10 хв 20 хв 10 хв

У результаті ми частково затвердили Програму розвитку самооцінки для раннього дорослішання, яка складається з п'яти тренінгів. Мені вдалося досягти всіх поставлених цілей в рамках цих занять, незважаючи на певні виклики, пов'язані з онлайн-форматом. Через обмеження формату онлайн-зустрічі ми змогли частково виконати завдання програми, проте це не завадило учасникам отримати корисний досвід та знання.

В онлайн-вправи внесено зміни, оскільки багато завдань призначені для виконання в автономному режимі в аудиторії. Щоб адаптувати їх до віртуального

формату, ми модифікували деякі вправи, зберігаючи їх основну мету та цінність. Незважаючи на ці зміни, вправи залишалися ефективними та допомагали учасникам краще зрозуміти й застосувати отримані знання на практиці.

В цілому результати можна оцінити як задовільні. Учасники отримали теоретичні та практичні знання, необхідні для розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі. Вони ознайомилися з різноманітними техніками та стратегіями, які допоможуть їм у подальшому особистісному зростанні.

Тому повне виконання цієї програми допоможе сформувати чіткий образ Я, розвинути стійку самооцінку, активізувати позитивні цінності та підготувати людину до реалізації свого потенціалу по відношенню до себе. Програма забезпечує комплексний підхід до самовдосконалення, охоплюючи як теоретичні, так і практичні аспекти розвитку особистості. Учасники отримують необхідні інструменти та ресурси для подолання власних обмежень та досягнення більшої впевненості й самореалізації.

Висновки до третього розділу

Робота з людьми періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги є важливим аспектом у різних психологічних напрямках. Низька самооцінка в цей період може негативно впливати на особистість, міжособистісні стосунки, кар'єрний розвиток і загальне благополуччя. Незалежно від обраного підходу, важливо встановити довірчі стосунки з клієнтом, проявляти емпатію та безумовне позитивне ставлення. Терапевт також має враховувати індивідуальні потреби, цінності та життєві обставини клієнта. Крім того, заохочення до самопізнання, самоприйняття та розвитку нових навичок є ключовими компонентами успішної терапії. Загалом, арт-терапія є перспективним та творчим підходом до розвитку самоповаги у молодих дорослих людей, дозволяючи їм дослідити свій внутрішній світ та сформувати позитивне самосприйняття через мистецтво.

Тести на самооцінку показали, що люди в ранньому дорослому віці мали середню або низьку самооцінку, що призвело до розробки корекційних програм. У цьому розділі наведено підходи та рекомендації щодо роботи з людьми з низькою самооцінкою в ранньому віці в різних ситуаціях. 8. Привітання Вправа «Worst Me, Best Me» Вправа «My World» Техніка «Мандала» Колаж «Respect» Резюме, Відгук, Резюме Папір, олівець, маркер, циркуль, транспортир, лінійка, маркер, щоденник, брошура, клей, ватман 5 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 20 хвилин 10 хвилин 58 психологічний напрямок. Для цього особливого підходу характерна взаємозалежність і взаємодоповнюваність системних способів впливу на розвиток самооцінки. Розроблено програму підвищення самооцінки в ранньому дорослому віці за допомогою арт-терапії. Програма спрямована на розвиток достатньої самооцінки в учасників та формування позитивних мотивацій, почуттів, переживань та емоційного сприйняття. Розвивати навички командної взаємодії. Ця програма розроблена для груп і складається з восьми уроків. Кожен урок має свою мету та опис завдань.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтверджують більшу частину висунутих гіпотез. Нами було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самоповаги. Отже, на основі аналізу літературних джерел можна зробити висновки, що не існує чіткого загального поняття самоповаги як психологічного феномену. Був встановлений взаємозв'язок самоповаги з самооцінкою. Вчені вкладали різні психологічні значення поняття «самоповага» залежно від напрямку дослідження.

Самоповагу можна визначити як форму виховання особистості, емоційно-ціннісного компонента самосвідомості, що виражається як позитивне ставлення до себе, самоприйняття, визнання власної цінності. Самоповага представляє себе як складний психологічний феномен, що відображає цінність особистості для себе, визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Досліджено сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості. Самоповагу слід розглядати як суб'єктивну оцінку людини того, чи є вона, по суті, позитивною чи негативною якоюсь мірою. Відносно сутності самоповаги ми виділили дві прийняті більшістю дослідників позиції: самоповага – це цілісне та універсальне утворення, що може виражатися у ступені позитивного ставлення особистості до власного уявлення про себе; по-друге – інтегруючись з окремими самооцінками, поєднується з самооцінкою особистості.

Чинниками зовнішнього середовища, що опосередковуються формування самоповаги, є індивідуальний досвід (сукупний результат накопиченої психології та практичної діяльності людини) та досвід взаємодії з іншими, отриманий у процесі предметної практичної діяльності. Деякі вчені не визнають важливості соціальних факторів для підтримки високого рівня самооцінки. Нами було визначено, що самоповага складається з таких якісних показників: емоційна, компетентнісна, комунікаційна. Окреслено психологічні особливості

самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Встановлено, що самоповага формується завдяки стабільному і стійкому самоуявленні, самовираженні, самооцінці, самокомпетентності, успішності, незалежності і свободи прийняття рішень. Підкреслено важливість самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Ставлення до себе не залежить від оцінок інших, особистих успіхів і невдач чи впливу конкретної ситуації. Коли позитивний ступінь самосприйняття особистості поєднується з особистісною самоповагою, у осіб періоду ранньої дорослості починає інтенсивно формуватися емоційне та ціннісне ставлення до себе, коли загальна самоповага включає послідовність поведінкової діяльності. Організовано та обрентувано методичну базу та проведене емпіричне дослідження самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Емпірично досліджено особливості прояву рівнів самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Аналіз даних показав, що у респодентів переважає середній та низький рівні самоповаги, що засвідчує залежність від підтримки й оцінки оточуючих. порівнюючи результати між особами чоловічої та жіночої статі, дійшли висновку, що першим притаманна більш стійка самоповага. Розроблено програму розвитку щодо підвищення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Структурна, змістовна й організаційна цілісність програми має на меті сприяти оптимізації розвитку самоповаги через реалізацію трьох її етапів (формування навичок саморефлексії та самопізнання; уявлень про себе та самооцінки; загальної позитивної життєвої установки) засобами арт-терапії, а також за допомогою психодинамічних вправ, дискусій, складання ситуаційних проблем тощо. За результатами кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою нами було виявлено зв'язки.

Це означає, що особам із низькою самоповагою, властиві нижчі показники рівнів самооцінки особистості, що підтверджує нашу гіпотезу. Досліджуючи конкретніше дану тему стане можливим пояснити більш точно

вплив самоповаги на осіб періоду ранньої дорослості. Можливе також подальше вивчення та дослідження психологічних умов і механізмів формування самоповаги в людей пізньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. «Молодий вчений». 2016. № 1 (28). С. 58-63.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
3. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2010. №10. С.120-128.
4. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 139–149.
5. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. №2. С. 54-72.
6. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18-25.
7. Дятленко Н. М. Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с.
8. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль. Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.

9. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
10. Іванова Є. Гендерна проблематика у психології. Харків, 2001. С. 312–345.
11. Костіна Т. О. Рівні усвідомлення гендерно зумовлених сценарних процесів молодими людьми. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2019. Вип 4. С.103-109.
12. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючий фактор в людських відносинах. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково- практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова, 2019 (13–17 травня). С. 66–68.
13. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 140-147.
15. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Навчальний посібник. 2006. 416 с.
16. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с
17. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.
18. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології). Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1 (7). С. 154-160.

19. Мещеркіна Є.Ю. Соціологічна концептуалізація маскулінності. Соціологічне дослідження., 2002. № 11. С. 15-25.
20. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки. Збірник тез міжнар. наук.- практ. конф. Харків. 2016. С. 72-76.
21. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. Теоретико-методичні проблеми виховання молоді. 2015. №19 (2). С. 110-119.
22. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2018.12с.
23. Просандєєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. № 38. С. 396-407.
24. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
25. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. Київ: ІЗМН, 1997. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.
26. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
- Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.

27. Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. Людина і політика. Український соціально-гуманітарний науковий журнал, 2008. No 2 (37). С. 77-89.

28. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець- Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 23. С. 595-607.

29. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. Психологія: респ. наук.-метод. збірн. Київ: Рад. школа, 1983. Вип. 22. С. 3–19.

30. Чольман С.Ю. Залежність самоствавлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62. ???

31. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука і освіта. 2015. No 11- 12. С. 19-25

32. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. No 60. С. 183–196.

33. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука освіта. 2015. No 11–12, С. 19–25.

34. Goldstein G. Contributions of Kurt Goldstein to neuropsychology. The Clinical Neuropsychologist 1990. Pp. 3–17.

35. Goldstein K. The Organism. In: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man With a New Foreword by Oliver Sacks. New York: Zone Books, 2000. 424 pp.

36. Goldstein K. The organism. In: A Holistic Approach To Biology Derived From Pathological Data In Man With A Fore word By K. S. Lashley. New York: American Book Co., 1939. 424 pp.
37. Greenier, K. D., Kernis, M. H. and Waschull, S. B. Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis, Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Springer. 1995. Pp. 51-71.
38. Manning, M.A., Bear, G.G. and Minke, K.M. Self-concept and self-esteem. In G.G. Bear and K.M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention. Washington DC: National Association of School Psychologists, 2006. pp. 341-356.
39. Martela, F., & Pessi, A. B. Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 2018. pp. 14-33.
40. Maslow A. Motivation and Personality. 2nd ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. pp. 292.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест на самоповагу. Методика шкала М. Розенберга.

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте навпроти відповідну цифру.

4 - повністю згоден

3 - згоден

2 - не згоден

1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал.

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому добра.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа.

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите лише свої недоліки та акцентуєте увагу лише на своїх слабких сторонах, ви потрапили у замкнене коло самоприниження, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою та самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву, ваша думка про себе вагається то в один, то в інший бік.

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої переваги і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобічуванням», що не передбачили, зауважили, «соломку не підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та швидко зреагувати та відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і надалі: розвиваєтесь, удосконалюєтесь у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері відносин, вмієте викладати уроки з помилок та важких ситуацій . Це норма, якої варто прагнути.

Додаток 2

Тест самооцінки М. Соннерсен.

Інструкція.

Щоб пройти тест – ставте 1 бал за кожне твердження, з яким згодні.

Якщо ні – 0 балів.

Потім підсумовуйте бали.

Тестовий матеріал.

1. Я дуже турбуюся, коли не знаю, що робити, потрапляючи в незвичну для мене ситуацію.
2. Дуже переживаю критику інших людей про мене.
3. Боюся, що можу безглуздо виглядати.
4. Дуже звертаю увагу на свої невдачі і не помічаю своїх успіхів.
5. Я часто критикую себе та інших, ставлюся до себе та інших жорстко.
6. Як правило, я відчуваю, що в мене депресія та психічне виснаження.
7. Мої фонові відчуття - занепокоєння та страх.
8. Впевнений у тому, що люди ставиться до мене несправедливо заслужено.
9. Світ для мене ворожий і небезпечний. Людям я не довіряю.
10. Дуже часто звинувачую себе, що все роблю неправильно.
11. Постійно хвилююся про те, чи добре я виглядаю.
12. Мені дуже важко сказати «ні» іншим людям.
13. Постійно чекаю критики та невдоволення інших людей.
14. Мені страшно помилитися, щоб це помітили інші
15. Якщо я щось не вчасно зробив, відчуваю жахливий дискомфорт.
16. Боюся щось змінювати через страх зробити помилку.
17. Я завжди дуже сильно захищаюся із сильними емоціями, коли хтось мене критикує.

18. Не знаю, чи можу чогось досягти в житті, не знаю своїх здібностей.
19. Рішення приймаю поспішно, у страхах та сумнівах щодо вибору.
20. Часто чекаю чогось поганого.
21. Під час сексу не можу розслабитись, відчуваю напругу та дискомфорт.
22. Розповідаю про себе зайве, більше, ніж треба, або, навпаки, що не треба говорю.
23. Часто так сильно хвилююся, що не можу сказати жодного слова.
24. Зазвичай протягом кількох днів після ухвалення рішення сумніваюся, чи правильно воно, і дуже переживаю про це.
25. Уникаю конфліктів і боюся їх.
26. Інші часто кажуть, що я надто чутливий.
27. Іноді відчуваю, що я повна нікчема.
28. Думаю, що зі мною щось гаразд.
29. Я часто на шкоду собі допомагаю іншим.
30. Постійно займаюся порівнянням себе з іншими.
31. Часто думаю дуже негативно про інших та про себе.
32. Відчуваю, що мене намагаються використовувати, ставляться до мене погано.
33. Постійно прокручую в голові хто мені що сказав/зробив, і що я сказав/зробив іншим.
34. Я не займаюся своїм здоров'ям, і не стежу за собою як слід.
35. Боюся сказати, скільки коштують мої послуги. Завжди погоджуюсь працювати за малі гроші.
36. Не вірю, що маю якісь унікальні здібності та таланти.
37. Брешу іноді, коли думаю, що мене почнуть критикувати і засуджувати за правду.
38. Можу, коли боюся здатися некомпетентним чи дурним.
39. Я не маю жодних конкретних цілей на рік.

40. Я живу там, де немає порядку.
41. Часто не можу розібратися, що я відчуваю.
42. Батьки часто лаяли мене за погану поведінку та помилки.
43. Вважаю, що моє життя набагато важче, ніж у решти людей навколо мене.
44. Щоб не відчувати страху, іноді йду від ситуацій.
45. Занадто багато часу витрачаю на те, щоб я і решта виглядало ідеально.
46. Не можу бути віч-на-віч із собою, мені потрібно постійно заповнювати порожнечу спілкуванням і справами.
47. Слова та справи інших людей – основна причина агресії.
48. Мені важко сконцентруватися, коли я переживаю, не можу нічого робити у такому стані.
49. Мені не пощастило з чоловіком/дружиною, батьками, країною, роботою, освітою.
50. Щоб прийняти рішення, мені обов'язково потрібно дізнатися думку інших людей.

Обробка тесту та інтерпретація.

0-7 балів - У вас все гаразд із самооцінкою.

8-15 балів - Іноді ви не вірите у себе, самооцінка на середньому рівні. Потрібно приділити цьому увагу.

16-25 балів - самооцінка низька. Це сигнал тривоги! Терміново займіться своєю самооцінкою із психологом чи психотерапевтом. З такою самооцінкою ви прирікаєте себе на невдачу і у відносинах, і в роботі.

26-50 балів - вкрай низька самооцінка. Ви відчуваєтеся жертвою обставин, вас базікає на всі боки. Ви залежні від будь-якого вітру чужих думок. Через це вам складно знайти себе у житті та реалізувати свої таланти. Вам потрібна

професійна допомога психолога якнайшвидше. Але й у паніку не впадайте. Будь-який тест, це досить суб'єктивна штука, що не відображає 100% реальність, але змушує задуматися.

Додаток 3

Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов.

Інструкція.

«Вам пропонуються 32 судження та п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

4 – дуже часто;

3 – часто;

2 – іноді;

1 – рідко;

0 – ніколи.

Опитувальник:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я маю меншу ініціативу, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію говорити як слід з людьми.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.

15. Моє життя марне.
16. Багато неправильної думки про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Інтерпретація результатів.

— Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії;

- Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

- Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.