

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему **Самооцінка як чинник психологічного благополуччя підлітків**

Виконала: студентка 2 курсу, групи

ПС-21м

спеціальності 053 "Психологія"

Волочій Тетяна Вікторівна

Керівник: Чуйко Оксана Михайлівна

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри соціальної психології

Рецензент: Пілецька Л.С

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри соціальної психології

Івано – Франківськ– 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Визначення поняття самосвідомості та самооцінки підлітків та їх структура	6
1.2. Психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці.....	17
1.3. Аналіз поняття психологічного благополуччя особистості	27
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1 Опис методики організації дослідження.....	30
2.2 Особливості психологічного благополуччя підлітків	36
2.3. Специфіка впливу самооцінки на психологічне благополуччя підлітків	41
РОЗДІЛ III ПОРАДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	45
3.1 Практичні рекомендації з розвитку позитивної самооцінки особистості в умовах навчального закладу	45
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Індивідуальна самосвідомість, як самостійний феномен в царині психологічної науки та в загальному в контексті життєконструювання індивіда, формування його особистості та характерних рис, як фундамент його подальшого професійного розвитку, кар'єрного зростання та конструювання взаємозв'язку з зовнішнім образом сприйняття зовнішнього світу, світу професій та можливостей. Останній момент даного висловлювання трактується безпосередньо як фактор необхідності, що опосередковує взаємозалежність самого індивіда та вплив різноманіття професійного світосприйняття особистістю, що диктується зовнішнім світом, налаштування контактів та взаємо функціонування самосвідомості особистості та само ставлення до зовнішніх ситуацій.

В загальному образ само ставлення та формування самосвідомості в старшокласників вбирає в себе як і професійну складову, що представлена навчальним процесом, виконанням різного роду завдань для вдосконалення власних знань, отримання майбутніх навиків і визначення власного шляху кар'єри, операціональними моделями суб'єктів навчальної діяльності, предметом, умовами праці, процесом шкільного періоду саморозвитку, «трудовою» атмосферою в шкільному «колективі» так і створенням образу «Я» самого старшокласника, його спілкуванням, оточенням, стосункам з друзями, сім'єю, другою половинкою. Тут здатність старшокласника до життєконструювання власної самосвідомості спирається на стійкі уявлення про власні професійні, соціальні, психологічні й моральні якості.

Проблематика адекватної самооцінки та формування самосвідомості старшокласників в наш час, за сучасних умов комп'ютеризації суспільства, появу нових можливостей, ноу-хау, іноваційних проривів, постійної зміни механізмів спілкування серед суспільства стає особливо актуальною як необхідність проведення подальших досліджень та більш детального вивчення

поведінки старшокласників в зв'язку з процесом становлення особистості в майбутньому в суспільстві, формування індивіда в соціумі. Адже лише правильне світосприйняття, формування професійних навичок в старшокласників з одночасним розумінням та потребою в позитивному самомишенні та самовираженні дасть підвалини для майбутніх високо кваліфікованих спеціалістів, які будуть підходити до своєї трудової діяльності та до клієнтів з безумовним прийняттям, повагою та любов'ю.

Позитивне самоставлення— це складний, неперервний процес «проекування» особистості, формування навиків в людей до самостійного вирішення власних проблем, використовуючи як свої професійні так і особистісні якості та можливості. Все це в результаті дасть поштовх до росту самосвідомості кожної конкретної особистості серед «аудиторії шкільного навчального процесу». А виконати цю місію може тільки особистісно зріла доросла людина, яка є повноцінно сформованою особистістю, внутрішньо і професійно підготовлена до вирішення завдань, які стоять перед нею. Особистісна зрілість проявляється у вмінні поєднувати, співвідносити свої індивідуальні особливості, статусні та вікові можливості, власні принципи з вимогами суспільства та оточуючих.

Тому актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення аспектів та психологічних особливостей самооцінки у структурі самосвідомості старшокласників при взаємодії з зовнішнім світом та суспільством, яке ставатиме основою психологічного благополуччя підлітків.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків

Предмет дослідження: вплив самооцінки на психологічне благополуччя підлітка

Метою наукового дослідження: розкрити та обґрунтувати психологічні особливості самооцінки підлітків як чинника їх психологічного благополуччя

Завдання дослідження:

Здійснити теоретичний аналіз понять самооцінки та психологічного благополуччя підлітків;

Виявити особливості психологічного благополуччя підлітків;

Проаналізувати співвідношення рівнів самооцінки та психологічного благополуччя підлітків;

Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та позитивного самоствавлення підлітків.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження є фундаментальні положення теорії психології, наукові концепції вітчизняних та зарубіжних вчених, які розглядають закономірності розвитку і діяльності особистості під впливом суспільства, вивчення процесів і явищ механізму формування психологічної самосвідомості в старшокласників.

База дослідження: До вибірки увійшло 60 учнів шкіл області. У дослідженні взяли участь учні 8-9 класів, віковим діапазоном 14-16 років.

Для вирішення поставлених у роботі завдань було використано систему **методів дослідження**, а саме: загальнонаукові методи: діалектичний метод, аналізу і синтезу, наукової абстракції, анкетування, методи логічного узагальнення;

Методики для проведення дослідження: Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф (адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського), «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової), Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн, Опитувальник про чинники формування самооцінки та психологічного благополуччя старшокласників.

Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підпункти, висновку та списку використаних джерел (літератури) та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок, у тому числі 55 сторінок основного тексту. Список використаних джерел включає 54 позиції, в роботі є 5 таблиць та 22 рисунки.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Визначення поняття самосвідомості та самооцінки підлітків та їх структура

Новітній етап в історії суспільства та людської цивілізації в аспекті сучасного професіоналізму та ролі особистості в соціумі, процес формування культурної спадщини певного народу, побудові принципів загально прийнятої поведінки, культури спілкування та мови висловлення власних поглядів спричинив за собою появу в останні роки радикальної переоцінки цінностей професійного розвитку індивіда. На основі цього на ринку праці сформувалися підвищені вимоги до фахівця певної галузі, система переоцінки механізму його підготовки та освіти, підвищення рівня кваліфікації та можливості отримання нових знань та навичок професійного спрямування, вдосконалення власних творчих здібностей та прихильне схвалення прояву креативу та творчості до виконання поставлених цілей, збільшення певного рівня відповідальності суб'єкта за свою кар'єру, за своє професійне майбутнє [1, с. 46].

Для молоді, які є уособленням майбутніх суб'єктів суспільних відносин це формує необхідність першочергового вирішення проблематики усвідомлення і формування певного особистісно-орієнтованого вибору професії, процес отримання професійної освіти і оволодіння професією, забезпечення можливостей власного професійного росту та самовдосконалення, прагнення знайти кращі умови праці та винагороду за надання власних здібностей для реалізації певних бізнес ідей, підприємницьких

цілей. Насамперед старший шкільний вік – це період самоусвідомлення людини можливості власного вибору подальшого шляху розвитку, створення своєї «особистості», перехід від юності до дорослості, один з найважливіших періодів розвитку самосвідомості і зрілої самооцінки індивіда в соціумі. Феноменально це проявляється в свідомій усвідомленості власної індивідуальності, унікальності та неповторності, особливостей мотивів поведінки та діяльності в різних ситуаціях при дії зовнішніх факторів впливу на формування певної думки чи мотивів поведінки кожною людиною [22, с. 4].

В такому аспекті самооцінка виступає складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. У ній закладено те, як особистість вивчає себе, середовище, чинники впливу, аналізує власну активність, що спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей і їх віддзеркалення в соціумі.

Самооцінка в підході до трактування психології тісно взаємодіє з бажанням людини до самоствердження та знаходження свого місця в соціумі, відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить - рівня домагань. Відтак функції самооцінки – своєрідний аспект її внутрішньої умови регуляції поведінки та діяльності людини. Завдяки включенню самооцінки в структуру мотивації діяльності особистість постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності.

У сучасній психолого-педагогічній науці виділяють кілька підходів до класифікації самооцінки. В залежності від того, що підлягає оцінюванню – окремі сторони особистості, конкретні властивості, що виявляються лише в деяких особливих видах діяльності, або особистість у цілому – розрізняють два види самооцінки: глобальну, (загальна самооцінка особистості), й часткова (різні рівні пізнання властивостей особистості). За іншого підходу виділяють актуальну і потенційну самооцінку, відповідно до стану виконання запланованих цілей. За підходу власного визначення рівня самооцінки вона може бути високою і низькою; за ступенем стійкості, самостійності,

критичності. Розглядають також самооцінку як адекватну та неадекватну – відповідну та невідповідну реальним досягненням і потенційним можливостям індивіда [21, с. 6].

Науково обґрунтовано та практично продемонстровано факт, що навчання і виховання у навчальному закладі освіти є взаємопов'язаними процесами. Тому якщо розглядати останній як вид духовних відносин людей, що спрямовує свою діяльність функціонування на формування соціальних і духовних цінностей особистості і суспільства та готовності діяти згідно з усвідомленими позиціями, то доцільно зазначити, що домінуючим завданням виховного процесу в цей період повинно стати саме формування загальнолюдських цінностей, якостей та усвідомлення індивідами їх важливості, що в подальшому процесі навчання у вищому навчальному закладі трансформуватимуться у відповідальне ставлення до освіти, переконаність у необхідності підтримки фізичного та морально-психологічного здоров'я, залучення до культури, формування сталих переконань та активної суспільної позиції, розуміння відповідальності за свої вчинки та дії не тільки перед собою, а й перед всім людством. Більшість науковців, представників галузі філософії, психології, соціології та педагогіки схиляються до думки про ототожнення поняття самосвідомість і самоусвідомлення та про те, що ці дві характеристики притаманні всім людям. Отже, в загальному поняття «самоусвідомлення» розглядається різними авторами як: (рис. 1.1)



Рис. 1.1 Підходи до трактування самосвідомості різними науковцями

Якщо розглядати основні відмінності між поняттями «самосвідомість» і «самоусвідомлення» з погляду різноманітних підходів їх трактування, то найдоцільнішим є потреба зазначити, самоусвідомлення особистості пов'язано з її свідомістю, тому ці поняття з різних сторін є ототожненням явище усвідомлення особистістю своєї певної індивідуальності в соціумі. Свідомість людини спочатку включена в практику її життя, від моменту народження і на різних етапах кар'єрних сходинок її особистісного розвитку. Всі дії людини є свідомими, а отже свідомість розуміється як ставлення людини до світу, представляє собою один з його рівнів — спосіб світосприйняття за допомогою рівня самосвідомості. Проте нечітке розрізнення у філософії та психології цієї обставини призводить до підміни свідомості самосвідомістю, до спотворення картини людської реальності. А насправді вчені схиляються до думки про трактування цих понять окремо, лише ототожнюючи їх, поєднуючи при певних обставинах [4, с. 48].

Свідомість ще доцільно розглядати як функцію особистості, атрибут соціальних систем. З цієї сторони можна вивести певний механізм його змісту і форми з переплетенням і диференціацією зв'язків системи. Людська свідомість є усвідомленням людиною життєвої реальності, світосприйняттям соціальних реально-практичних відносин інших суб'єктів кругообігу людства. У такому випадку замість однорідної площини свідомості виявляються її глибинні шари. Тут поняття свідомість трактується як багатовимірне, об'ємне, вона виявляється як причинно-обумовлена складова на різних одночасно наявних рівнях — соціальному, несвідомому, культурному та інших [53].

Свідомість уявляється тут як сукупність нашарувань генетично різнорідних, які формуються у різний час виниклих і за різними законами рухомих структур. Адже самоусвідомлення людиною самої себе як індивіда в соціумі не може здійснитися без усвідомлення середовища, в якому вона живе.

Формування самосвідомості, як зазначає науковець та психолог Є. Шорохов, здійснюється ще в процесі виділення людиною себе із зовнішнього світу. Це є найпримітивнішою, першою формою становлення самосвідомості, що включає в себе різні етапи усвідомлення «схеми свого тіла», має зовнішньою стороною об'єктивне просторове відношення людини як фізичної істоти до предметів навколишнього світу [20, с. 12].

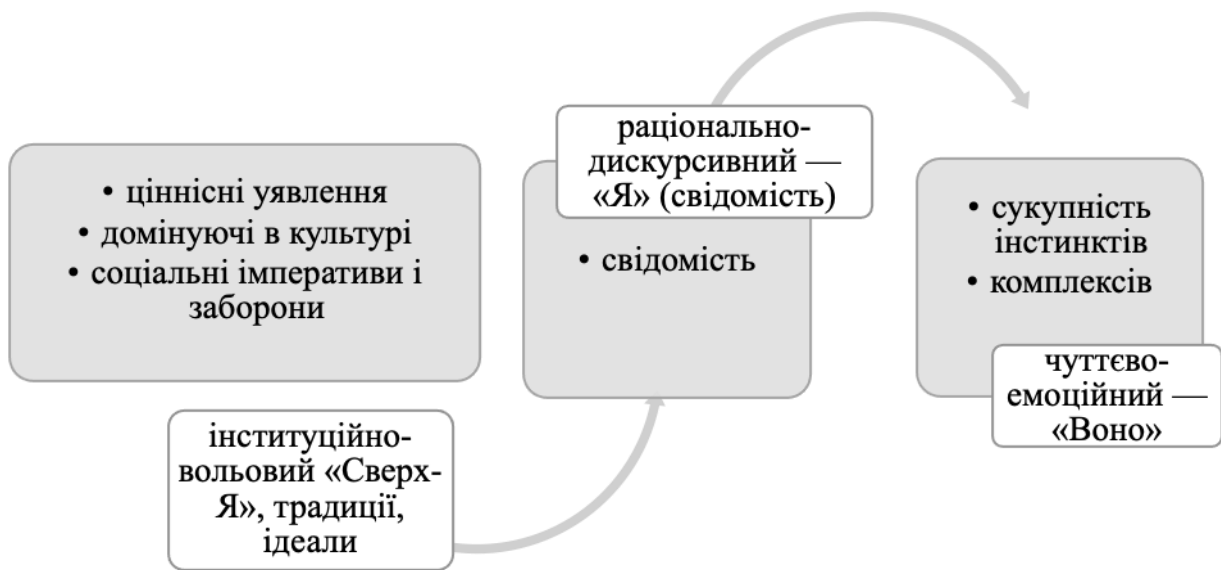
Специфіка самоусвідомлення проявляється там, де існує відмінний від свідомості предмет і спосіб відображення навколишнього світу. Тому самосвідомість відображає активного діяльного суб'єкта, яким виступає особистість як певна цілісність. Даний суб'єкт є внутрішньо суперечлива єдність різноманітних ставлень до світу і себе. Передусім це єдність духовних і матеріальних відносин, які реалізуються в різних формах діяльності. Єдність визначається як головна провідна інтеграційна лінія самосвідомості, найважливішу ознаку якої є виявлення її предметної сутності. Цей підхід здавна прагнув обґрунтувати єдність ідеальних і матеріальних початків в людині.

Структура самосвідомості розглядалася в різні часи такими провідними спеціалістами як філософ та соціолог Г. Гегель, І. Кант. В історичному генезисі дослідження поняття «самосвідомість» неодноразово зустрічається його прив'язка до таких ознак, як інтегративність і свобода. А свобода, за трактуванням І. Канта, є об'єктом самоусвідомлення як певного рівня мислення індивідом. Це суттєва властивість, завдяки якій взагалі можливі розумна діяльність, наукове пізнання і застосування його результатів.

Кант трактував самоусвідомлення як «синтетичну єдність аперцепції». Вводячи в науковий обіг це визначення, філософ розумів його як єдність сукупність усвідомлених сприйнять суб'єкта, здійснене через співвідношення цих сприймань до факту «Я мислю». З цієї точки зору єдність самосвідомості є трансцендентальною, тому вона не тільки не дана різноманітним досвідом суб'єкта, але випереджає цей досвід, виступає загальною і необхідною її умовою [51, 52]. Для Г. Гегеля самосвідомість трактується як певний аспект або момент

діяльності, явище в соціумі за якого індивідуальне зливається із загальним, так що з'являється «Я», яке перетворюється та ототожнюється з поняттям «Ми», і «Ми», яке є дослівно охарактеризовано як власне «Я» особистості. Також Г. Гегель виділяє три основні ступені розвитку самосвідомості, відповідні ступенями зрілості суб'єкта та характером його взаємодії зі світом. Отже, можна узагальнити та зазначити те, що розвиток самосвідомості постає закономірним стадіальним процесом, етапи якого відповідають як фазам індивідуального життєвого шляху людини, так і етапам всесвітньої історії. З цієї точки зору Г. Гегель підкреслює, що індивід відкриває своє «Я» не шляхом інтроспекції, а через процес спілкування та діяльності, переходячи від приватного до загального. З іншої точки зору свідомість представляє собою багатомірне утворення і має певну іншу структуру [5, с. 51]. Структура свідомості визначається насамперед тим, що вона є сукупністю певних процесів пізнання дійсності і результатів цього процесу — знання. Саме функціонування свідомості полягає також у регулюванні діяльності людини, спрямованої на активне перетворення дійсності. Складові свідомості знаходяться в тісному взаємозв'язку, функціонуючи, створюють характерну спрямованість свідомої діяльності особистості [6, с. 20].

А саме однозначність підходу до відповіді на питання про структуру самоусвідомлення особистістю своєї свідомості в науці є відкритими, оскільки сучасні психологічні дослідження пропонують своє бачення проблеми, виділяючи у структурі свідомості інші структурні елементи [50].



Компоненти самосвідомості, за В. Мерліном, включають такі компоненти самоусвідомлення: (рис. 1.4)

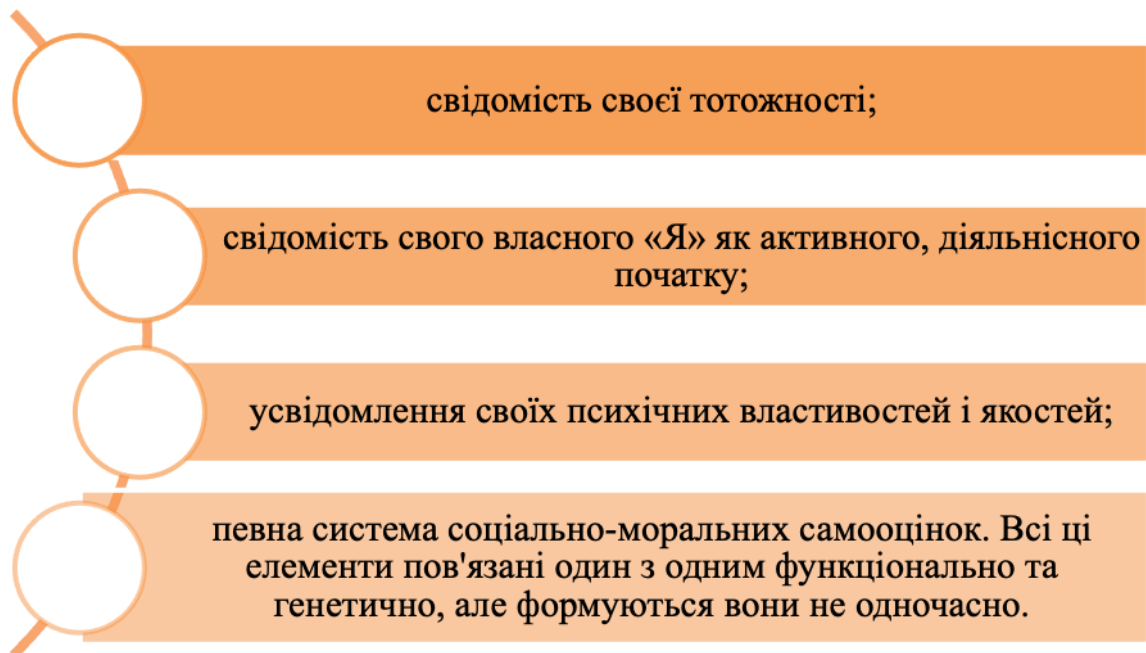


Рис. 1.4 Компоненти самосвідомості, за В. Мерліном

Тому узагальнивши вище проілюстровані теорії та різні підходи до висвітлення питання трактування значення самоусвідомлення для функціонування особистості, можна зазначити наступне :

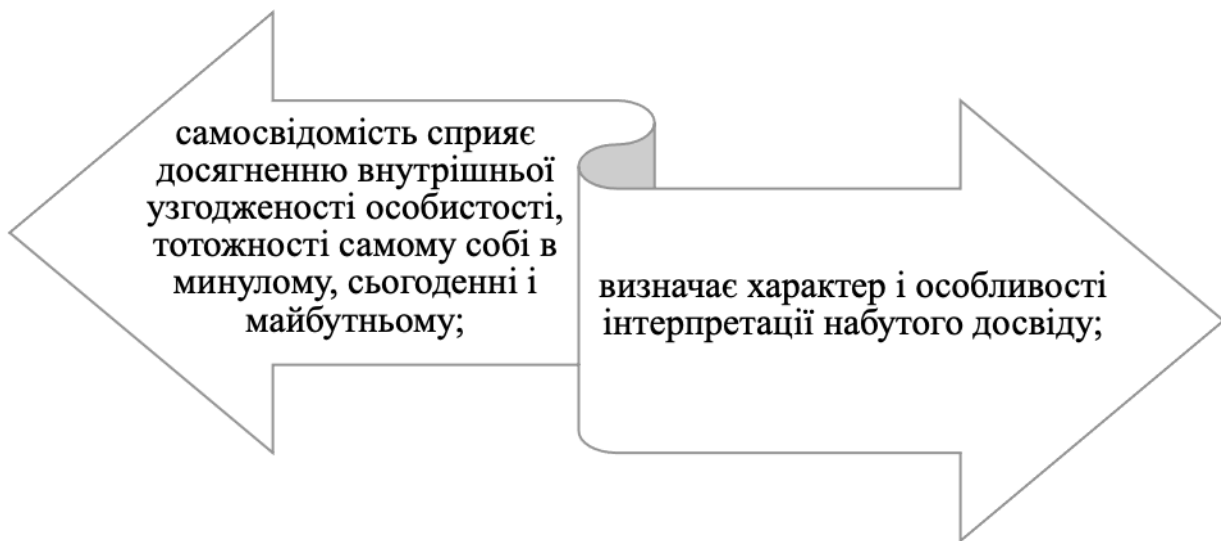


Рис. 1.4 Узагальнене поняття трактування самосвідомості

Джерело: побудовано автором на основі [7 , с. 85]

Психолог та соціолог Б. Айсмонтас розглядав в своїй роботі такий підхід до трактування поняття структури свідомості: він вказував, що самосвідомість представляє собою сукупність таких трьох основних компонентів:

- Самопізнання, що містить в собі самовідчуття, самоспостереження і самоаналіз особистості в соціумі;
- Самоставлення, що виражається в можливості індивіда до прояву самопочуття, самолюбства, сором'язливості і гордості);
- саморегуляція, яка поділяється на короткостроковий прояв в формі самооцінки власного вчинку) та стратегічне планування у формі самовиховання та саморегулювання.

В цьому аспекті, саморегуляція в цілому висловлюється як прояв стриманості, самовладання і самоконтролі індивіда в різних, в деякій мірі несприятливих для нього факторів зовнішнього світу.

За теорією А. Болотовою самосвідомість включає в свою основу діяльність самопізнання, емоційно-ціннісного ставлення до себе і здатність до саморегуляції поведінки [49].

А О. Селезньова переконаний, що самосвідомість включає низку таких взаємопов'язаних компонентів, такі як: когнітивний, емоційно-ціннісний і регуляторний. Отже, у структурі самосвідомості особистості розвиваються і функціонують три утворення (рис. 1.5).



Рис. 1.5 трактування поняття самосвідомості за підходами А О. Селезньовою, Б. Айсмонтаса та А Болотової

Структурними одиницями самосвідомості є також певні ціннісні орієнтації, які формуються на різних етапах онтогенезу і наповнюють структурні ланки самопізнання.

Структура самосвідомості включає в себе орієнтацію за такими напрямками:

- визнання своєї внутрішньої психічної сутності і зовнішніх фізичних даних;
- соціальне визнання та трактування серед інших індивідів в соціумі;
- фізичні, психічні та соціальні ознаки відповідно до гендерного поділу;
- значущі цінності в минулому, ті якості які притаманні сьогоденню та дослідження моральних принципів, які прогнозовані в майбутньому;
- основні права в суспільстві; борг перед людьми.

Проте, на відміну від універсальної структури свідомості, її змістовне наповнення суворо індивідуально для кожної людини. Самосвідомість визначається як психологічна структура, яка представляє собою єдність ланок, які розвиваються за певними закономірностями [48].

Розвиток самосвідомості можна подати як багаторівневий процес, сукупність таких явищ та проявів як: (рис. 1.6)



Рис. 1.5 Процес формування самосвідомості індивіда

Вивчаючи особливості розвитку самосвідомості та аналіз її розвитку в підлітковий віковий період варто враховувати різні рівні та певну міру продуктивності і рефлексивної діяльності конкретної людини, адже відмінності у здійсненні цієї діяльності досить великі і відображають особливості їхньої індивідуальної природи, про що свідчить високий показник розвитку розумової рефлексії [39, с. 40].

Можна виділити наступні критерії рівня сформованості самосвідомості в старшокласників: (рис. 1.6)

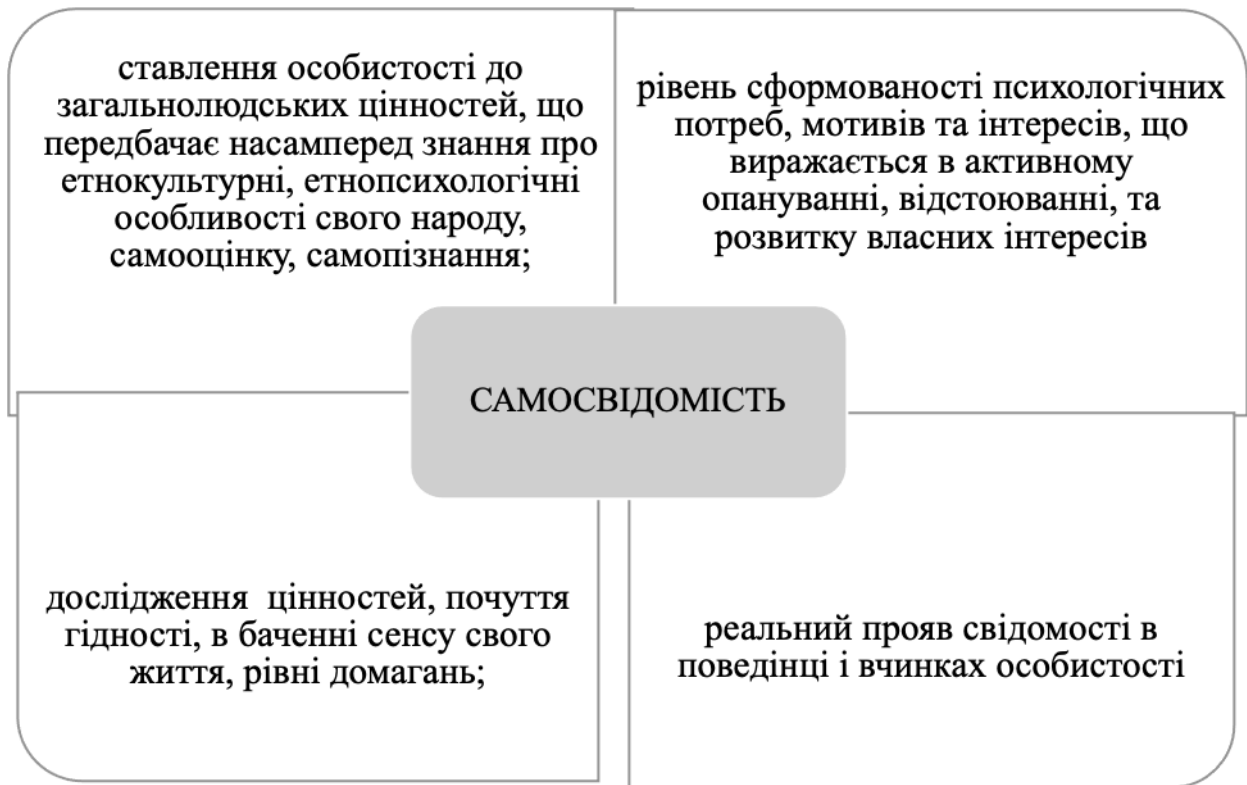


Рис 1.6 Критерії рівня сформованості самосвідомості старшокласників

Джерело: побудовано автором на основі [39, с. 42]

Отже, під самосвідомістю розуміється процес пізнання людиною самої себе, в результаті якого утворюється уявлення про себе як суб'єкта дій і переживань («образ Я») і складається емоційно-ціннісне ставлення до себе [8, с. 89].

Загалом, на думку більшості психологів, самосвідомість у структурному відношенні являє собою єдність трьох сторін: 1) пізнавальної (самопізнання), 2) емоційно-ціннісної (самоставлення), 3) регулятивної (саморегуляція), взаємопов'язаних з діяльністю людини і взаємообумовлених нею.

1.2 Психологічні особливості формування самооцінки підлітків

В контексті сучасного розвитку суспільства збільшується увага до якостей особистості, адже саме вони є рушійною силою розвитку. Уявлення людини про себе, самооцінку, самоповагу та рівень домагань є одними із важливих компонентів. Проблема дослідження самооцінки є ключовою у психолого-педагогічній практиці.

Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Вона інтерпретується як особистісне утворення, що бере безпосередню участь в регуляції поведінки і діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу [4, с. 397].

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самої себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні появи особистості - інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, так як може змінюватись впродовж життя.

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види:

Адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності.

Неадекватна самооцінка - коли людина себе неправильно оцінює.

Неадекватна, в свою чергу, може бути завищеною - для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та заниженою, яка проявляється через применшення своїх переваг або (і) перебільшення недоліків. Саме неадекватно занижена самооцінка значно важче піддається психологічній корекції через свою злитість з комплексом неповноцінності особистості.

Самооцінка значною мірою виявляється не стільки в тому, що людина думає або говорить про себе, скільки в її ставленні до досягнень інших. Людина із завищеною самооцінкою охоче критикує без достатніх підстав зроблене

іншими людьми. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тим, кому вона властива, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Як компонент самосвідомості самооцінка теж не є вродженою, а поступово формується в онтогенезі людини, вперше проявляючись в дошкільному віці. На її формування в особистості суттєво впливають наступні механізми:

1 - механізм характерний як провідний для дітей дошкільного віку,

2 - для молодших школярів,

3 - для осіб підліткового та юнацького віку,

4 - для людей дорослого віку

1) емоційна реакція значимих дорослих:

- ступінь їх любові, прийняття дитини,

- прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважаюче ставлення до дитини, оцінка її вчинків;

2) успішність шкільного навчання та ставлення педагогів до дитини;

3) успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх та романтичних взаємин;

4) співвідношення власних досягнень людини з планами та порівняння з досягненнями інших значимих людей.

Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань. Вона представляє себе однією з ланок процесу саморегуляції діяльності та виступає саме тим утворенням в структурі особистості, яке піддається впливу зовні [3, с. 163]. Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був Уільям Джеймс – «образ самого себе» у структурі особистості. У теорії У. Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це її складові елементи; по друге – відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); по-третє, це вчинки, що обумовлені цими елементами особистості.

Важливий внесок, який вплинув на формування теорії самооцінки, вніс феноменологічний підхід Карла Роджерса. Він стверджував, що головним мотивом, яким керується людина при поведінці є прагнення до самоактуалізації. Розвиток свого «Я», своїх можливостей та здібностей призводить до розвитку самодостатності, незалежності, соціальної відповідальності, зрілості і компетентності.

Карл Роджерс у своїх дослідженнях дотримується принципу зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Вчений вважає, що варіативність самооцінки ґрунтується на внутрішній узгодженості – стані конгруентності.

Внутрішня узгодженість, на думку К. Роджерса, характеризує відсутність у людини конфлікту між різними образами себе, а конгруентність описує відсутність конфлікту між сприйманням себе та реальним суб'єктивним досвідом [1, с. 39].

Психоаналітична теорія Карен Хорні також пов'язана з Я-концепцією та самооцінкою. Одне з основних припущень К. Хорні полягає в тому, що людина має реальне «Я», реалізація якого вимагає сприятливих умов.

Наукові підходи сучасних психологів щодо сутності поняття «самооцінка» (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька) пов'язані з емоційним ставленням дітей до себе, з розвитком рефлексивної свідомості, з соціальними аспектами психології особистості, з практичним самопізнанням, з гармонійним образом «Я».

Таким чином, необхідно зазначити, що визначення поняття самооцінки в психології є дискусійним. Одні науковці вважають Я-концепцію і самооцінку провідними і самостійними новоутвореннями самосвідомості особистості (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс), інші відносять самооцінку як компонент Я-концепції (Р. Бернс), розглядають також самооцінку як процес, результатом якого є образ-Я (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло). Відповідно до підходу (В. Гінецінський) самооцінка розглядаються як властива характеристика індивідуальності особистості, а самосвідомість – це властивість особистості як суб'єкта, тобто розглядаються окремо. Ми вважаємо, що розглянуті наукові підходи не суперечать, а лише доповнюють одне одного. В контексті нашого дослідження ми поділяємо погляди Є. Белінської, Г. Гуменюк, У. Джеймса,

І. Кона, А. Петровського, К. Роджерса і визначаємо самооцінку як основний структурний компонент самосвідомості, який виконує регуляторну і захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її взаємодії з іншими людьми [2, с. 45].

Підлітковий вік - це умовне визначення. Найчастіше до нього зараховують вік від 12 до 15 років. Підлітковий вік умовно класифікують на ранній (від 12 до 14 років) і пізній (від 16 до 18 років), 15-річний вік зараховують до перехідного [8].

До підліткового віку дитина абсолютно не критичний - ні по відношенню до своїх близьких, ні по відношенню до себе. У нього немає певної думки про навколишній світ. Цю думку він копіює у дорослих. У молодшому підлітковому віці людина вперше прагне відокремити оцінки батьків від того, що він думає

сам з того чи іншого приводу. У першу чергу він починає виробляти самооцінку. Це виявляється дуже складно.

Щоб поставити собі оцінку, причому в самих різних проявах свого Я, підліток виробляє якийсь еталон. Для цього він повинен трохи відсунути звичну систему цінностей своїх батьків, щоб вона не заважала його самовизначення. Підліток починає з того, що він розсуває кордони і починає досліджувати нові території рішучіше, ніж робив це в дитинстві. Часто це призводить до порушення будь-яких правил, встановлених в соціальному оточенні, аж до правопорушень. Така поведінка іноді називають підлітковим бунтом. Але не завжди воно дійсно є бунтом. Часто підліток просто не замислюється про наслідки своїх дій. Взагалі, майбутнє для нього виглядає вельми розмито - підліток живе сьогоденням. З одного боку, це дозволяє йому сміливо розширювати свої можливості, з іншого - веде до надзвичайно ризикованим, необдуманим вчинків. Такому безоглядному ризику сприяє ще й нерозвинене почуття відповідальності держави: досі всі проблеми і життєві труднощі дозволяли за нього дорослі. Відвойовуючи самостійність, підліток рідко замислюється над тим, що його сміливість заснована на почутті добре прикритого тилу, який забезпечують батьки [18]. Освоюючи нові території, підліток уважно придивляється до оточуючих чужим людям, тобто тим, хто значно відрізняється від звичних домашніх. Чужі викликають у підлітка глибокий інтерес: зовнішність, звички, поведінка, система цінностей - все це не просто вивчається, але і пробується на смак; особливо якщо якісь прояви людини здаються привабливими, подобаються. Він прислухається, придивляється, досліджує, як оцінюються люди або якісь життєві події іншими. Чим більше це відрізняється від звичних оцінок, тим привабливіше для підлітка. Головне питання: що особливо цінується?? кружало, що викликає їх захоплення, що висміюється, засуджується. При цьому підліток ще не володіє повноцінною гамою тонкого сприйняття. Все, що він бачить, віддруковується в його свідомості в контрастних тонах, все, що чує, звучить як ідеальна гармонія або як

повний дисонанс, все, що відчуває і переживає, сприймається захоплено або з відразою.

Поступово виробляється якийсь ідеальний образ того, якою має бути людина. Цей образ теж позбавлений напівтонів. Він завжди супер. Цей ідеальний зразок людини отримав назву Ідеальне Я. Ідеальне Я підлітка дуже нестійкий і може змінюватися під впливом нового цікавого об'єкта гаґуо ;, що потрапив в полі видимості. Це може бути модний кіногерой, популярний артист, що користується успіхом у оточуючих одноліток або незвичайний, чимось по-особливому привабливий і цікавий дорослий [25].

Підлітковому віку властиві не тільки швидка зміна ідеалів, але і різкі перепади настрою - від радості і веселощів до депресії. Об'єктивних причин для таких перепадів може і не бути, або ж вони здаються дорослим незначними. Спроби поправити настрій словами Що ти розстроюєшся через таку дурницю? викликають крайнє роздратування. Прищик на обличчі, образливе слово, недбало сказане перехожим, - все це здатне повергнути підлітка в похмуре зневіру. І в ці моменти, незважаючи на зовнішню замкнутість і відчуженість, він особливо гостро потребує в теплому співчутті без критики і моралей.

Незважаючи на зовнішній протидії дорослим, підліток відчуває потребу в підтримці. Підліток відчуває потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але самому йому важко почати настільки близьке спілкування [13].

Зовнішність надзвичайно важлива для підлітка. Найменша вада у фігурі, обличчі, одязі - все це кидає у відчай. Різниця між тим, як виглядає ідеальний образ, і реальним відображенням у дзеркалі, як правило, велика. З цього починається так званий підлітковий комплекс.

І У підлітковому віці суспільство однолітків стає найважливішим фактором його соціального розвитку. Друзі підлітка, його сусіди по будинку або однокласники безперервно і безжально дають йому зрозуміти, як вони до нього ставляться, представляє він для кого-небудь інтерес, цінують чи вони його чи

зневажають і т.д. Якщо у підлітка складаються хороші стосунки з приятелями, то найважче для нього - утримати їх прихильність. Навіть коли друзі запрошують підлітка брати участь у правопорушеннях, він часто не знаходить у собі сил протистояти їм. Для нього страх від наслідків скоєного не так сильний, як страх втрати їх розташування. Чим нижчою є самооцінка підлітка, чим гірше він ставиться сам до себе, тим більш значима для нього симпатія однолітків, і тим менш він здатний мислити і діяти всупереч їх думку [9].

Підліткам властива невпевненість у собі. Це викликано тим, що підліток приміряє на себе образ життя дорослої людини (так, як він його розуміє). Відповідно він пред'являє до себе високі вимоги, які досягають рівня ідеалу: супер сміливість і т.д. Цим вимогам важко відповідати навіть дорослим людям. Так що різниця між ідеальним чином себе і тим, що підліток являє собою в реальності, велика і дуже його засмучує. З одного боку, він прагне показати себе краще, ніж є насправді, з іншого - почуття невідповідності тримає його в постійній напрузі [4].

Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, породжують новий рівень його самосвідомості. Провідна діяльність у підлітковому віці – це інтимно-особистісне спілкування з однолітками (Д. Ельконін) [2, с. 95]. Характерним для підлітків є відчуття дорослості, поява переживань, емоційна напруженість, розвиток самосвідомості та формування “Я” – концепції.

Відчуття дорослості – це специфічне новоутворення самосвідомості в підлітковому віці. За допомогою якого підліток виражає нову життєву позицію в ставленні до себе та навколишнього середовища [13, с. 256].

Оскільки в підлітковому віці розвивається свідомість і самосвідомість особистості, спостерігається різкий перехід від недостатньо чіткого бачення себе до відносно повного, всеосяжного. Так, підлітки в оцінці себе вже аналізують майже всі сторони власної особистості – їх самооцінка стає більш узагальненою.

Судження підлітків про себе впливає на настрій. Досить високий рівень самокритичності підлітків дозволяє їм визнавати в собі багато негативних якостей, усвідомлювати необхідність самовдосконалення.

Таким чином, формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони його життя: емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей, і успіхи в навчанні.

Самооцінка – це оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Адекватна самооцінка – це шлях до успіху. Адже підліток не тільки сприймає себе таким, як він є, але й не перебільшує свої можливості, що дозволяє йому успішно завершувати роботу над завданнями.

При низькій самооцінці підліток недооцінює свої можливості, проявляє невпевненість, у виконанні завдань надає перевагу нескладним.

Людина із завищеною самооцінкою здатна переоцінювати свої можливості. Часто виникають труднощі під час спілкування з оточуючими [12, с. 352].

Важливо зазначити, що для підлітка референтною групою, тобто так званим прикладом для наслідування є шкільний колектив. Часто незадоволення статусом у групі в сукупності із неадекватною самооцінкою призводять до зниження навчальної діяльності [19, с. 37].

Дослідники характеризують особливості самооцінки молодшого підліткового періоду, як нестійкість, схильність зовнішніх чинників. Натомість багатосторонність охоплення різних сфер діяльності в старшому підлітковому періоді [11, с. 28]. До того ж дослідження показують, що немає значних відмінностей між дівчатами і хлопцями в здатності до адекватного самооцінювання.

Як було сказано раніше, адекватна самооцінка – це оцінка людиною самого себе, своїх здібностей, вчинків, а також здатність суб'єкту ставитися до себе критично, правильно оцінити свої сили беручи на себе відповідальність за виконання доручених завдань. Проблеми виникають коли людина неадекватно себе оцінює.

Формування самооцінки значною мірою залежить від стилю сімейного виховання, взаємодії батьків із дитиною; орієнтування підлітків. Наприклад коли підліток зацікавлений діяльністю та відповідає нормам поведінки – формується адекватна самооцінка. Коли ж однокласники (тобто референта група), дає низьку оцінку діяльності підлітка – формується завищена самооцінка. Занижена самооцінка виникає при низькій психологічній стійкості [16, с. 264].

Психологічна стійкість – це здатність особистості протистояти впливам соціального середовища, тобто керуватися власними судженнями в досягненні цілей. Відповідно люди з низькою стійкості часто сумніваються в своїх силах, легко піддаються впливу соціального середовища [2, с. 99].

Крім цього у підлітковому віці відбувається статеве дозрівання, що в свою чергу також може впливати на самооцінку.

Підлітки за допомогою сприймання і розуміння інших підлітків, починають розуміти себе. При цьому зберігають послідовність дій. Спочатку оцінюється зовнішній вигляд, потім фізичні дані, якості, пов'язані з діяльністю та особисті якості. З віком кількість критеріїв для оцінювання збільшується.

Також дослідження доказують, що, самооцінка в дівчат значно нижча, ніж у хлопців. Оскільки дівчата тісніше пов'язують самооцінку з привабливістю, натомість хлопці враховують ефективність тіла, тобто фізичні характеристики.

Слід зазначити, що існує певний зв'язок характеру самооцінки із навчальною діяльністю [20, с. 224]. До прикладу підліток з адекватною самооцінкою володіє високим рівнем успішності, вищим соціальним статусом. Вони досить активні з широким колом інтересів. Досить легко знаходять підхід

до людей, з ними цікаве спілкування, адже вони не тільки прагнуть пізнати іншу людину, але й себе.

Коли у підлітків самооцінка завищена спостерігається певна обмеженість у видах діяльності, вони більш спрямовані на спілкування.

Занижена самооцінка призводить до підвищення тривожності, відчуття страху перед взаємодією з великою соціальною групою та невмінням швидко приймати рішення.

Як показують дослідження підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних проявів. Проте деякі дослідники вважають, що спочатку виникають депресивні прояви, що згодом призводить до зниження самооцінки [18, с. 32].

1.3. Аналіз поняття психологічного благополуччя особистості

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

В якості базових складових психологічного благополуччя людини позитивні відносини з іншими, (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям),

наявність цілей, які надають житті спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації.

У дослідженні П. П. Фесенко визначався не об'єктивними показниками і не раціональною оцінкою, а скоріше емоційним забарвленням почуттів і відчуттів з приводу власного життя. «Низький рівень актуального психологічного благополуччя обумовлений переважанням негативного афекту (загального відчуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям), високий - переважанням позитивного афекту (відчуттям задоволеності власним життям, щастя)».

Один із дослідників психологічного благополуччя, як феномену розвитку самосвідомості та самоствавлення особистості в соціумі є психолог та соціолог Р.М. Шамионов. Він запровадив визначення даної категорії як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів.

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість; академічною успішністю; досягненнями. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки.

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї.

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям.

Самоактуалізація, згідно з концепцією А. Маслоу — це прагнення стати всім, чим можливо стати, реалізувати вроджений потенціал особистості. Нині категорія «самоактуалізація» багато в чому виступає як аналог особистісної зрілості, тотожне трактування самосвідомості та само актуалізації особистості в суспільстві в сучасних наукових психологічних концепціях. У свою чергу, рівень розвитку особистості відображає ступінь її самопізнання, усвідомлення своїх потреб і почуттів. Самосвідомість як складова свідомості, являє собою процес проєкції на власну індивідуальність зовнішнього і внутрішнього досвіду, порівняння цих компонентів з наявним соціокультурним знанням і подальшим запитом на самовдосконалення. У процесі розвитку самосвідомості особистості відбувається самоусвідомлення, самопізнання, яке проявляється в самоспостереженні своїх станів, переживань, думок, в аналізі мотивів вчинків та інших вчинків особистості [11, с. 3]. Самоспостереження може відбуватися як під час здійснення діяльності або спілкування з іншими, так і після цього, у відновленні в пам'яті минулих подій. Самопізнання є основою розвитку постійного самоконтролю та саморегуляції людини. Самоконтроль проявляється в поведінці особи як процес усвідомленні й оцінці суб'єктом

власних дій, психічних станів, у регуляції їх протікання на основі вимог і норм діяльності, поведінки та спілкування.

РОЗДІЛ II МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Опис методики організації дослідження

У цьому підрозділі буде розглянуто, за допомогою яких емпіричних методів було зроблено дослідження. Також описано вибірку опитуваних, методики, які були задіяні для отримання результатів. Це дозволить забезпечити повноцінний аналіз результатів опитування та дійти до певних висновків.

Для проведення даного психологічного дослідження в роботі обрано такі методики:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф (адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського) (Додаток А),
2. «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової).
3. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн
4. Опитувальник про чинники формування самооцінки та психологічного благополуччя старшокласників.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф (Riffs Psychological Well-Being Scale) Л. А. Пергаменщика і Н. Н. Лепешинська. Даний опитувальник – це своєрідна багатомірна модель психологічного благополуччя, що була розроблена психологом та соціологом К. Ріффом у межах евдемоністичного підходу на підставі досліджень М. Яходи. В основі інтерпретації даної методики дослідження шість складових психологічного благополуччя підлітка в соціумі, а саме: (рис. 2.1) [6, с. 47].



Рис. 2.1 Шість складових психологічного благополуччя за методикою К. Ріффа

Ця адаптована версія опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» - надійна, валідна, чітка та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у досліджуваних процесах і механізмах та використовується у напрямі реалізації практики психологічного консультування та корекції, діагностики, психологічного супроводу професійної на навчальній діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя особистості соціумі і рівня її психологічного комфорту в соціумі. Після адаптаційного періоду опитувальник дозволяє вивчити ступінь вираженості головних показників психологічного благополуччя особистості у відповідності до евдемоністичного підходу.

Методика побудови «шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа складається із шістьох шкал, кожна з яких включає в себе 14 тверджень. Твердження окремих шкал перемішані, за допомогою послідовного вибору по одному твердженню з кожної шкали та складанню єдиного безперервного інструменту самозвіту (рис. 2.2).

Перед пацієнтом є певні твердження, де особа повинна оцінити ступінь своєї згоди з кожним прикладом опитувальника за певною шестибальною шкалою: "повністю не згоден", "скоріше не згоден", "де в чому не згоден", "де в чому згоден", "скоріше згоден", "повністю згоден".

Загальний бал за кожною шкалою підраховується шляхом складання балів та переведення «сирого» балу у стени, де кожні кількості відповідає певне трактування даної моделі поведінки особи в соціумі:

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірливих відносин з оточуючими людьми: йому важко бути відкритим в колі інших людей, проявляти теплоту й турботу до інших, виражати власні погляди та думки, у міжособистісних стосунках зазвичай такі індивіди тримаються оторонь, проявляючи рису фрустрованості, не виказуючи бажання йти на компроміс задля підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Протилежний результат

респондента, тобто максимальний бал по цьому напрямі – особа, що наділена доброзичливими рисами, довірливі відносини з оточуючими людьми, прояв турботи про благополуччя інших, здатність співчувати, допуск та прив'язаність, близькі стосунки, прихильники того, що людські відносини формуються взаємними поступками.

2. Шкала «Автономія». Високий бал за цією шкалою характеризується високим рівнем самостійності й незалежності індивіда, здатність швидко протистояти спробам суспільства примусити думати та діяти певним чином, нав'язати власні погляди більшості, він самостійно здатний регулювати власні дисбаланси поведінки, оцінювати себе у відповідності до особистих критеріїв. А респондент з найменшим балом залежить від думки й оцінки оточуючих, у процесі прийняття важливого рішення часто саме думка більшості є доміантною при обрані якогос рішення, в загальному піддається спробам суспільства примусити думати й діяти певним чином.

3. Шкала «Управління оточенням», це певна характеристика норм ставлення до влади в державі в загальному так і на роботі, в сімейному кругообгу, вираз власної думки. Високий бал тут свідчить про те, що респондент має владу та компетенції щодо управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані йому можливості, здатний вловлювати або створювати умови й обставини, які підходять для задоволення потреб і досягнення мети. Низький бал характеризує респондента як людину з певними труднощами в організації повсякденної діяльності, обрані певних важливих рішень, респондент має відчуття нездатності щось змінити або вплинути на обставини, що виникли, нерозсудливо ставиться до можливостей, які йому надають, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навкруги.

4. «Особистісне зростання». В цьому аспекті респондент з найбільшим балом характеризується відчуттям безперервного розвитку, сприйняттям себе таким, що здатний до саморозвитку, самореалізації, завжди відкритий новому

досвіду, переживає відчуття реалізації власного потенціалу, спостерігає покращення в собі та в своїх діях з часом, змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Респондент з найменшим балом усвідомлює відсутність власного зростання, не відчуває покращення або самореалізації, відчуває нудьгу та не має інтересу до життя, не здатний встановити нові відносини або змінити власне життя.

5. Шкала «Цілі в житті». Досліджувані з високим балом за даною шкалою мають цілі в житті та почуття спрямованості, вважають, що минуле та теперішнє життя має сенс, мають наміри та цілі на все життя. Досліджуваний з низьким балом за даною шкалою позбавлений сенсу життя, має мало цілей та намірів, у нього відсутнє почуття спрямованості, він не знаходить цілей у своєму минулому житті та не має перспектив на майбутнє, які визначають сенс життя.

6. Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні власні сторони – хороші та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом не задоволений собою, розчарований подіями власного минулого, відчуває тривогу щодо деяких особистісних якостей, бажає бути не тим, ким він є насправді. Обробка результатів, підрахунок балів та інтерпретація результатів проводилася відповідно до ключа опитувальника «Шкала психологічного благополуччя».

«Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової). Шкала вимірює емоційний компонент *суб'єктивного благополуччя*, або *емоційного комфорту*. При цьому визначення суб'єктивного благополуччя включає три ознаки-критерію.

1. Благополуччя визначається за *зовнішнім*, або *нормативним, критеріям*, таким як добродесна, "правильна" життя. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо він володіє деякими соціально бажаними якостями. Критерієм благополуччя є *система цінностей*, прийнята в даній культурі.

- 2. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі *стандартами випробуваного* стосовно того, що є гарною життям.

- 3. Ще одне значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з *повсякденним розумінням щастя* як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.

Відповіді на питання : 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден.

Підсумковий бал випробуваного по тесту дорівнює сумі балів по прямим і зворотним пунктам.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

- 1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
- 2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
- 3. Зміни настрою (1, 11).
- 4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
- 5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
- 6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стендів (середнє значення - 5,5, стандартне відхилення - 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту.

Метою методики «Шкала самооцінки особистості» є виявлення рівня самооцінки особистості. Для цього пропонується тест-опитувальник, який

містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою. Тест визначає 3 рівні самооцінки: високу, середню і низьку. Це дасть змогу виявити індивідуальний аспект поведінки особистості в соціумі та найбільш вагомні механізми впливу на неї середовище, як основного формату забезпечення нею самодостатньої позитивної самооцінки.

2.2 Особливості психологічного благополуччя підлітків

Опитування учнів для дослідження проводилася шляхом проведення методик та використання авторської анкети, враховуючи вікові особливості обраних цільових груп, тобто поділ анкет та питань між учнями старшої школи. До вибірки увійшло 60 учнів серед обраних загальноосвітніх навчальних закладів м.Івано-Франківськ. У дослідженні взяли участь учні 8-9 класів, віковим діапазоном 14-16 років.

В віці становлення індивідуальних якостей, розвиток амбіцій, появи нових захоплень самооцінка підлітка не завжди є стабільним явищем, вона може коливатись від рівня завищеної до заниженої. Це відбувається під дією сукупності факторів, що є головними або можуть бути опосередкованого прояву. Адже саме в цьому періоді характерним є прояв власного «Я», усвідомлення своєї індивідуальності, пошук власних сильних сторін та аналіз власних недоліків. У деяких старшокласників з'являється невдоволення собою, що може перерости в «меланхолією» або прояв агресії до інших. Це період самовиховання, де хлопчик шукає і прагне ідеалу «справжнього чоловіка», а дівчинка «справжньої жінки». [6, с. 15-22].

Отримані результати за методикою визначення «Індексу психологічного благополуччя», К. Ріффа свідчать про те, що серед опитуваних переважає середній рівень психологічного благополуччя, хоча притаманний і низький.

Таблиця 2.1.

Аналіз рівні психологічного благополуччя старшокласників

Шкали психологічного благополуччя	Рівні психологічного благополуччя,%		
	низький	середній	високий
Позитивні відносини з іншими	20 33,2%	30 50%	10 16,6%
Автономія	21 35%	29 48,4%	10 16,6%
Управління оточенням	25 41,7%	26 43,4%	9 15%
Особистісне зростання	21 35%	27 45%	12 20%
Цілі в житті	21 35%	31 51,3%	8 13,3%
Самоприйняття	23 38,4%	28 46,6%	9 15%

Результати дослідження показують, що показники середнього рівня психологічного благополуччя представлені з невеликими відмінностями (цілі в житті – 51,3%, позитивні відносини – 50%, автономія – 48,4%, самоприйняття – 46%, особистісне зростання – 45%, управління оточенням – 43,4%).

Разом з тим виявлено, що практично у третини опитуваних простежуються низькі рівні показників психологічного благополуччя. Тобто, 33,2% за шкалою «позитивні відносини з іншими» опитуваних мають незначну кількість довірливих відносин з оточуючими людьми, їм складно бути відкритими до

інших, висловлювати власні думки та погляди, виявляти турботу, емпатію, тримаються швидше осторонь.

35% старшокласників, згідно шкали автономії, орієнтуються на думки й оцінки інших людей, у процесі прийняття важливого рішення часто саме думка оточуючих є домінантною при обрані варіанту рішення, загалом піддаються впливам більшості.

Для 41,7% виявлено низький рівень управління оточуючими, що свідчить про можливі певні труднощі в організації повсякденної діяльності, прийнятті рішень, респондент має відчуття нездатності щось змінити або вплинути на обставини, що виникли, не зовсім здатні використовувати можливості, контролювати те, що відбувається у їхньому житті.

Серед старшокласників 35% опитуваних не зовсім усвідомлюють власного зростання, не відчуває покращення або самореалізації, їм нудно та не вистачає інтересу до життя, складно встановити нові відносини або змінити власне життя.

35% опитуваним важко усвідомити сенс власного життя, у них мало цілей та намірів, спрямованості, їм складно бачити перспективи на майбутнє.

38,4% опитуваних з низьким рівнем самоприйняття, що виявляється у незадоволеності собою, розчаруванні минулим, неприйнятті себе таким, яким є, незадоволеність особистісними рисами.

Виявлено, хоча і не багато, старшокласників із високим рівнем психологічного благополуччя. Так, 16,6% готові будувати доброзичливі відносини з оточуючими людьми, виявляти турботу про інших, емпатію, прив'язаність, близькі стосунки. Для 16,6% опитаних, згідно шкали автономії властивий високий рівень самостійності й незалежності, здатність протистояти спробам нав'язати власні погляди більшості, саморегуляція поведінки, оцінювання себе згідно власних критеріїв.

За шкалою «Управління оточенням» 15% опитуваних мають певні компетенції щодо управління оточенням, вони здатні контролювати свою зовнішню діяльність, використовувати можливості, створювати умови для

задоволення потреб і досягнення мети. 20% розглядають себе такими, які здатні до саморозвитку, самореалізації, відкриті новому досвіду, змінюються відповідно до власних знань і досягнень. За шкалою «Цілі в житті» 13% здатні чітко визначати свої життєві цілі, розуміють, чого хочуть і куди їм рухатись далі. 15% позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні власні сторони – хороші та погані якості, позитивно оцінюють своє минуле.

Таблиця 2.2.

Аналіз рівнів суб'єктивного благополуччя

Показники суб'єктивного благополуччя	Рівні суб'єктивного благополуччя (середній бал)		
	Низький рівень (8 – 9)	Середній рівень (4 -7)	Високий рівень (2-3)
Напруженість і чутливість	59%	41%	
Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику	14%	86%	10,6%
Зміни настрою	17%	76%	7%
Значимість соціального оточення	12%	74,6%	13,3%
Самооцінка здоров'я	3,2%	72%	24,8%
Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	19,6%	81,4%	

Згідно таблиці 2.2., серед опитуваних переважає середній рівень суб'єктивного благополуччя практично за всіма показниками, окрім шкали «напруженість і чутливість». Це означає, що за показниками ознак, що супроводжують основну психоемоційну психосоматику, зміни настрою, значимості соціального оточення, самооцінки здоров'я, ступені задоволеності повсякденною діяльністю переважають опитувані, які характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозних проблем у них не має, проте і повний емоційний комфорт їм не властивий.

Виявлено, що за показником напруженості та чутливості переважають опитувані із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя (59%), хоча також представлений середній рівень (41%).

Низький рівень показників суб'єктивного благополуччя говорить про певну тривожність, песимістичність, замкненість, труднощі у долатті стресів. Бачимо, що низький рівень найбільше виражений у напруженості та чутливості, що певною мірою може бути пов'язано із проживанням опитуваними досвіду війни.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено за наступними шкалами: ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (10,6%), зміни настрою (7%), значимість соціального оточення (13,3%), самооцінка здоров'я (24,8%). Високий рівень говорить про певний емоційний комфорт за даними показниками, вказує на те, що ці опитувані достатньо впевнені у собі, активні, вміють будувати успішні відносини з оточуючими, керують своєю поведінкою.

Варто відмітити, крайніх показників (1 чи 10) не виявлено, тобто не виявлено опитуваних, яким би характерне повне емоційне благополуччя або ж повний емоційний дискомфорт.

Узагальнюючи результати обох методик дослідження психологічного благополуччя старшокласників, можна виокремити 3 групи підлітків: з низьким рівнем психологічного благополуччя, із середнім рівнем психологічного

благополуччя, із високим рівнем психологічного благополуччя. Серед опитаних переважають старшокласники із середнім рівнем психологічного благополуччя. Наступною за кількісними показниками буде група із низьким рівнем психологічного благополуччя. Порівняно небагато виявлено старшокласників із високим рівнем психологічного благополуччя.

2.3. Специфіка співвідношення самооцінки та психологічного благополуччя підлітків

Аналіз дослідження рівнів самооцінки підлітків показав наступні результати:

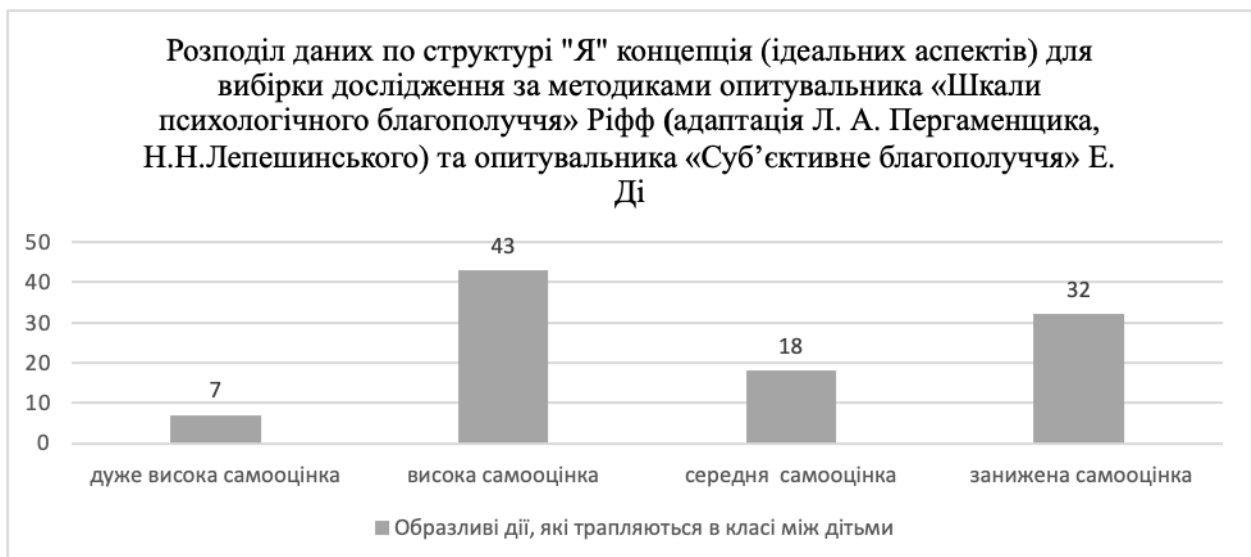


Рис. 2.1 Рівні самооцінки опитуваних старшокласників

1) 7% підлітків з вибірки респондентів мають дуже високу самооцінку. Це може бути підтвердженням особистісної незрілості та з іншого боку - невмінням правильно оцінити результати своєї діяльності; проте така самооцінка може стати й дисфактором в прагненні особистості до закритості «для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

2) 23 % підлітків мають високу самооцінку;

3) 38 % підлітків мають середню самооцінку. Даний підвид самооцінки є найбільш прийнятним, оскільки діти реально оцінюють свої здібності та можливості;

4) 32% підлітків характеризуються заниженою самооцінкою. Відтак така група підлітків створює групу ризику. Адже вони можуть стати в майбутньому індивідами, котрі володітимуть високим рівнем нервозності, стривоженості, а відтак перетворяться на жертв різних психологічних явищ справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (саме собі) власного невміння, відсутності здібності дозволяє не докладати жодних зусиль. 47% підлітків мають сильний ступінь розбіжності.

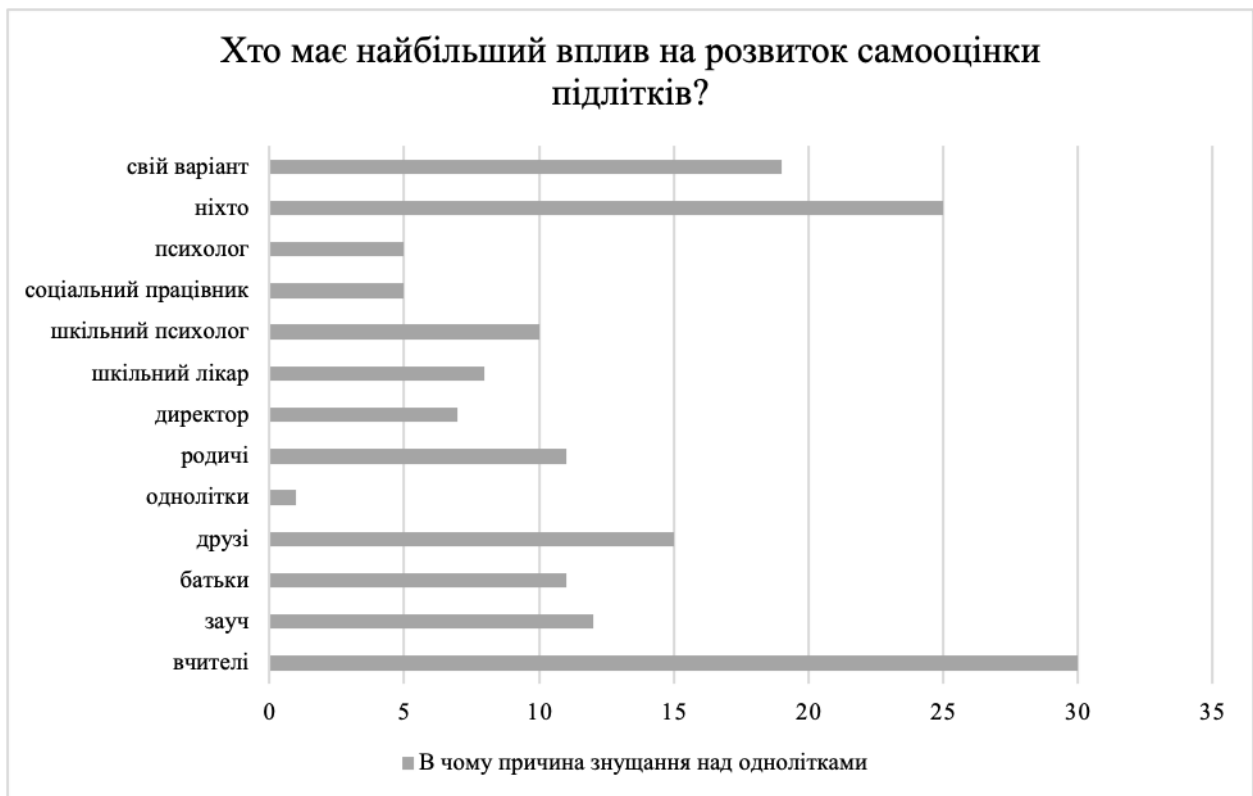


Рис. 2.2. Хто має найбільший вплив на розвиток самооцінки підлітків?

За методикою «Шкала самооцінки» особистості в соціумі показано результативність того, що особи із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої переваги, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість,

самолюбство - перероджуються в зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності.

Люди із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженому рівні самооцінки людина характеризується іншою крайністю, що є протилежною самовпевненості, - надмірною невпевненістю в собі.

Найбільш сприятливою є адекватна самооцінка, яка властива більшості досліджуваних. Такий рівень самооцінки припускає рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання.

Отже, згідно з результатами даної методики, у більшості підлітків немає проблем із самооцінкою, проте деяким респондентам необхідно звернути увагу на дану проблему, прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання. Пізнавши і оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

Якісний аналіз результатів дослідження дозволив виявити певне співвідношення між рівнями самооцінки та рівнями психологічного благополуччя.

Таблиця 2.3.

Рівні самооцінки	Рівні психологічного благополуччя
------------------	-----------------------------------

Низька	Низький середній
адекватна	Середній високий
Завищена	низький

Як видно з таблиці 2.3., для опитуваних з адекватною самооцінкою більш притаманні середній та високий рівень психологічного благополуччя, серед опитуваних із низькою самооцінкою переважає низьким та представлений певною мірою середній рівень благополуччя, опитуваним із завищеною самооцінкою характерний низький рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ III ПОРАДИ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1 Практичні рекомендації з розвитку позитивної самооцінки особистості

Сучасне суспільство в останні роки посилило уваги до активної, творчої сторони особистості в соціумі, яка здатна до самоорганізації та реалізації своїх можливостей, індивідуальному творчому підході до розв'язання поставлених питань, до прояву креативної сторони мислення при необхідності.

Це зумовлено, насамперед, розумінням того, що лише суб'єкт суспільства, який усвідомлює власну значущість, сприймає себе як ініціативну й відповідальну особистість, усвідомлює себе як певну особу, що володіє цінностями, що мають суспільне значення в життєдіяльності інших, може реально впливати на хід свого життя та життя інших людей, розумно його організувати, передбачати певні життєві події та їх результативність та наслідки, якщо вони стануться, досягати успіху та кар'єрних вершин в трудовій діяльності, зокрема прояву підприємницьких здібностей та організаційних талантів. [30, с. 8].

Однією з найважливіших детермінант власного саморозвитку та самореалізації будь-якої особистості в соціумі є, насамперед, її ставлення до себе. Власне це є визначальним в адекватному оцінюванні індивідом навколишньої дійсності, факторів впливу на власне існування, у формуванні уявлень про світ і сприйняття самого себе; забезпечення прогнозування власної соціальної ефективності та ступеня ставлення з боку інших, є чинником впливу на процеси самовдосконалення, самоактуалізації та самореалізації.

Прояв ставлення людини до себе, її самоповага, віра у свої здібності, можливості та прояв своїх талантів в повсякденному житті при вирішенні суспільних питань є тим первинним благом, яке є фундаментальною основою

всіх людських прагнень та дій в подальшому, прояву своєї індивідуальності, творчої сторони та лідерських якостей, вивільнення зі стереотипів соціуму, що й необхідно першочергово враховувати у процесі побудови справедливого суспільства та формування відносин між особистостями певного моральних та психологічних канонів поведінки та принципів [12, с. 47].

Значні перетворення, які відбуваються в сучасних умовах соціально-економічного, культурного та політично аспекту функціонування людини в соціумі в деякій мірі показали негативну складову впливу на характер формування позитивного самоствавлення родинного та суспільного виховання сучасної людини, втому числі і в молоді та підлітків.

Сьогодні проблематика базується на прагматичних потребах, діловому спілкуванні та інтенсивній інтелектуалізації, що майже повністю виключає людський фактор, зокрема розвиток внутрішнього світу особистості, що є першочерговим джерелом переживань та важливої складової психологічної своєрідності людини [29, с. 197].

Таке стихійне пізнання особистістю себе, власних поглядів, переживань та здібностей призводить до ускладнення процесу становлення самоствавлення, формування його в позитивному руслі, що впливає на її соціальну активність, життєву позицію та ціннісні-орієнтації, порушення цілісності особистості в соціумі сучасного світу [44]

Тому у сучасній вітчизняній психології необхідно сформувані нові рекомендаційні підходи до покращення процесу само ставлення в старшокласників, молоді, так як лише забезпечення єдиної, цілісної самооцінки є основним чинником забезпечення саморегуляції особи, прояву її індивідуальності, виконанню нею суспільно покладеного на неї завдання та взагалі забезпечення функції гуманізації всього людства в сучасних умовах життя соціумі.

Так як сучасне оточення старшокласників постійно змінюється у всіх аспектах його життя – демографічному, економічному, культурному, саме

стратегічне планування вищими навчальними закладами є реакцією та процесом адаптації до змін, а також засобом створення майбутньої мети особистості в соціумі з позитивно налаштованим самоствавленням.

Це головне завдання для усіх вітчизняних навчальних закладів різних розмірів і типів, фінансування та напряму адання освітніх послуг. В сучасних умовах це може стати одним з дієвих підходів до розбудови одночасно і усвідомлення навальною аудиторією старшокласників відповідальності, і формування власної компетенції майбутнього персоналу. Зрештою, це одна з перших передумов успішності роботи будь-якої групи людей, що прагнуть досягти єдиної організаційної мети.

Проте сучасні навчальні заклади мають низку проблем, зумовлених не лише швидкими, а й прискореними трансформаційними змінами, які відбуваються в усіх аспектах суспільного життя. Тому традиційне планування вже є недостатнім у сучасному світі, виникає необхідність застосування сучасніших підходів до формування та організації навчального процесу викладацькою групою. А провідною ідеєю моделі стратегічного планування вищих навчальних закладів може стати саме «переселення» команди працівників із сьогоднішньої ситуації в якесь ідеальне майбутнє, якого вони бажають досягти. Цікаво, що кожний навчальний заклад, як і кожна громада, має своє власне бачення майбутнього, в якому потрібно вміло та ефективно порівняти відтич няні та зарубіжні підходи до впровадження нових методів управління навчальним процесом, пошук нових шляхів зацікавлення старшокласників в обраній спеціальності та стимулювання прагнення в них до поглиблення власних знань, пошук нових альтернатив отримання нового досвіду та в загальному позитивного світобачення власного існування через переконання власної важливості в суспільному житті суспільства.



Рис. 3.5 Стратегічне планування для навчального закладу

Джерело: побудовано автором на основі [4, с. 48-49]

Отже, стратегічне планування навчального закладу може стати ефективним засобом у визначенні ресурсів та пріоритетів розвитку, критеріїв успіху, що в цілому допоможе сучасним закладам освіти досягти процвітаючого майбутнього. Іншою причиною для стратегічного планування є поліпшення діяльності закладу. Наявність стратегічного плану не лише допоможе сфокусувати свою увагу на виконанні основної мети, але й стимулювати мислення, орієнтоване на майбутнє, яке базуватиметься на спільному баченні своєї місії.

Сучасний ринок трудових ресурсів в умовах кругообігу комп'ютерних технологій, епохи винаходів та автоматизації всього процесу виробництва відповідно до тенденцій потребує нових концептуальних дій щодо професійної підготовки спеціалістів, яка буде ґрунтуватися на тісній взаємодії ринку освіти та ринку трудових ресурсів, оскільки лише за соціально орієнтованого напрямку та способу організації ведення виробництва й бізнесу, підприємницьких ноу-хау передбачено якісно новий рівень професійної мотивації особистості, в тому числі підходи до формування відповідного самоставлення.

Адже в сучасному світі відповідальність за результати своєї праці, уміння самостійно знаходити та здобувати необхідні знання й творча їх інтерпретація застосовування на практиці, прояв креативних підходів до розв'язку поставлених завдань є ключовими умовами професійного і кар'єрного зростання молодої людини – майбутнього висококваліфікованого спеціаліста.

Отже однією з рекомендацій забезпечення покращення стимулювання позитивного само ставлення старшокласників під час навчання в навчальних закладах може стати активізація досліджень мотивації в структурі учбової діяльності підлітків для виховання в майбутньому спеціалістові всебічно розвиненої, активної, творчої та гармонійної особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу та є підготовленою до життя в постійно змінюваному, конкурентному та взаємозалежному світі [28, с. 11].

Адже саме мотивація відіграє важливу роль у становленні особистості, оскільки без неї неможлива ефективна учбова діяльність та розвиток здатності і потреби до самовдосконалення, саморозвитку, самоосвіти.

Наступною рекомендацією може стати посилення взаємозв'язку рефлексії та позитивного аспекту самосвідомості особистості в сучасних умовах існування індивіда в соціумі. Це можливе завдяки забезпеченню таких чотирьох складових взаємодії: (рис. 3.6)

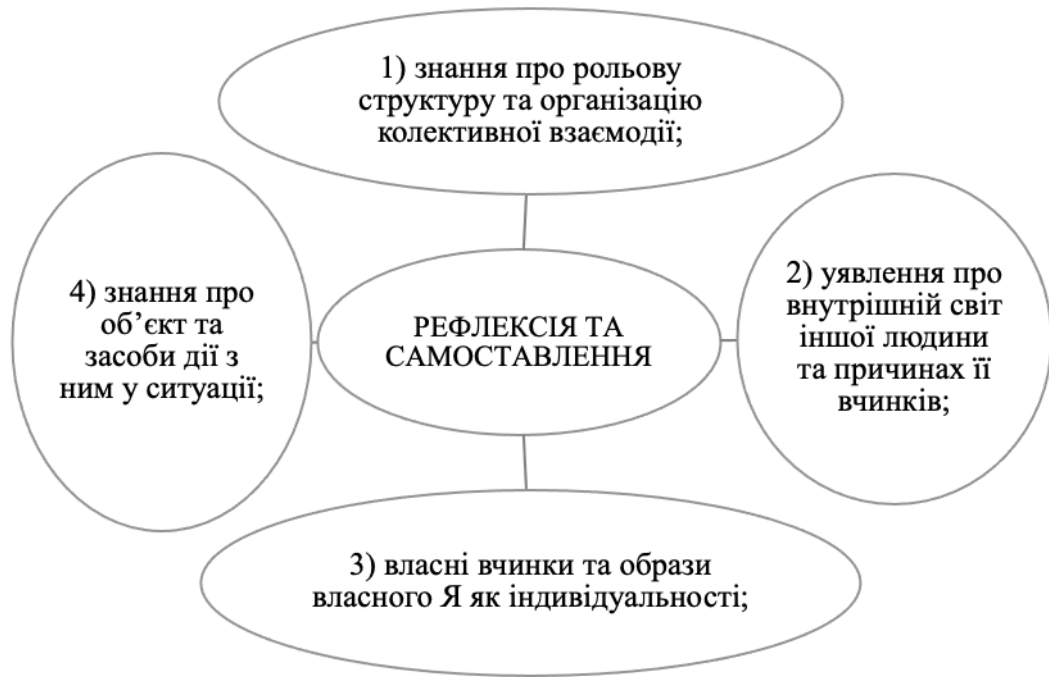


Рис. 3.6 Структура функціонування явища рефлексії та самоствавлення старшокласників

Джерело: побудовано автором на основі [26, с. 84].

1. Комунікативний аспект, що проявляється в тому, що рефлексія трактується як суттєва складова розвиненого спілкування та міжособистісного сприйняття, як специфічна якість пізнання людини людиною. Тут доречно також зазначити таке порівняння: «роздуми за іншу особу», здатність зрозуміти, що думають інші люди, робити певні висновки зі ставлення інших осіб до того чи іншого проблемного питання, й усвідомлення того, як людина сприймається партнером по спілкуванню, формування власної точки зору та вміння її доводити без емоційної складової.

2. Кооперативний аспект рефлексії, що в останні роки набуває найбільшої актуальності та популярності при здійсненні аналізу суб'єкт-суб'єктних видів діяльності та відіграє певну роль у забезпеченні проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб'єктів, а також кооперації їхніх спільних дій.

При цьому рефлексія проявляється як процес вивільнення суб'єкту з процесу діяльності, як його вихід у зовнішню позицію по відношенню до неї.

3. Особистісний аспект рефлексії, що виражається, з однієї сторони, в будіванні нових образів себе в результаті спілкування з іншими людьми та активної діяльності, що знаходить реалізацію у вигляді відповідних учинків. З іншого боку, він проявляється у виробленні більш адекватних знань про світ.

Рефлексія тут є не тільки принципом диференціації в кожному розвиненому та унікальному людському "Я", але й інтеграції "Я" у неповторну цілісність, що не зводиться ані до одної з її окремих складових, ані до механічної суми.

4. Інтелектуальний аспект рефлексії, що висвітлюється як розуміння рефлексії, з точки зору уміння суб'єкта виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні вчинки. Крім того, розгляд рефлексії в її інтелектуальному аспекті сприяє розробці проблеми про психологічні механізми теоретичного мислення.

Також можна провести спеціальний тренінг з визначення мети власного навчання. Ще одним напрямом покращення та стимулювання позитивного спрямування формування самосвідомості старшокласника в соціумі може стати організація навчального діалогу або навчальної дискусії за певною тематикою розвитку особистості в сучасному світі. Будується таке спілкування за типом співробітництва, але не за типом рівності, а за типом відкритості дій, прагненнями та цілями кожного індивіда в навчальному середовищі 25, с. 24].

Таке співробітництво в майбутньому може розвинути децентрацію.

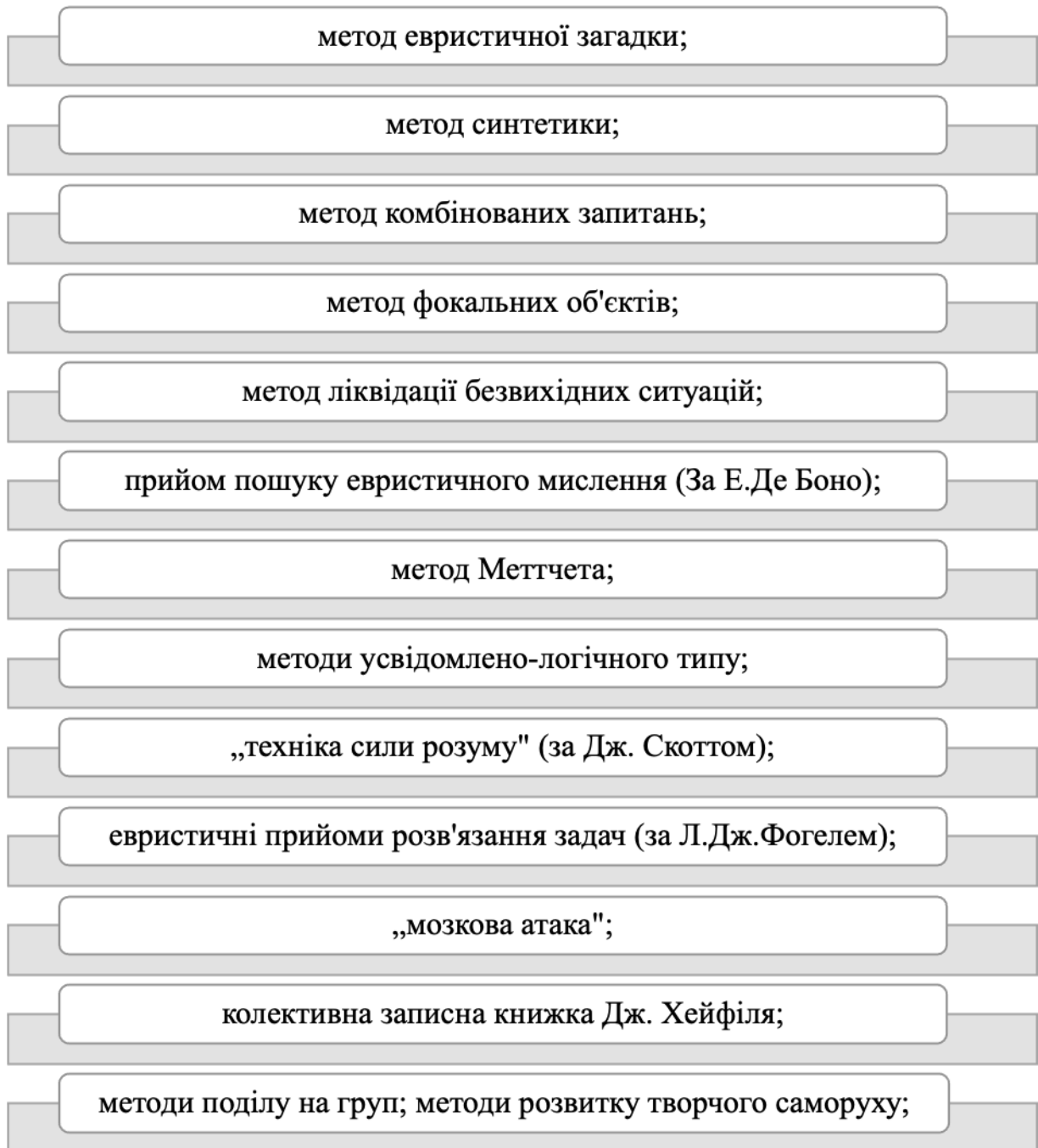


Рис. 3.7 Методи стимуляції творчості старшокласників

Джерело: побудовано автором на основі [24, с. 67], [15, с. 12].

Тобто здатність будувати свої дії з урахуванням дій партнера, в чіткій послідовності, розуміти вірогідність, суб'єктивність думок, виявляти різницю емоційних станів учасників спільної дії, проявляти ініціативність, тобто здатність здобувати відсутню інформацію, готовність запропонувати партнеру план спільних дій, пошук даних, яких не вистачає на даному етапі, здатність

інтелектуалізувати конфлікт. В цьому аспекті істотні зміни відбуваються і в емоційно-почуттєвій сфері. Сучасною психологією та соціальними напрямками дослідження було сформовано такі можливі методи стимуляції творчості, як один з аспектів переконання формування активної позиції в шкільному середовищі та загалом позитивного світобачення, через усвідомлення свого власного напрямку та покращення власних природних здібностей та професійних навичок: (рис. 3.7)

У зв'язку з цим також можна сформулювати такі способи організації свого "Я", навчання і професійної діяльності, надання рекомендації щодо:

1. планування свого часу або своїх справ (за ступенем обов'язковості, важливості, регулярності, імовірності виконання);
2. фіксування їх у письмовому вигляді або запам'ятовування, самонастроювання на виконання запланованого;
3. критичного самооцінювання і діагностування своїх позитивних якостей та слабких сторін;
4. формулювання своїх цілей (життєвих, професійних, близьких, перспективних);
5. старшокласників також ознайомлюють з основами психотренінгу, наголошуючи на тому, що він ґрунтується на внутрішніх творчих можливостях особистості і спрямований на досягнення й підтримання високої психічної та фізичної форми за рахунок розумового зосередження.

Все це зможе покращити власне об'єктивне само ставлення старшокласників до власного бачення подальшого життєвого шляху та власних цілей, формування власного організаційного процесу здобуття певної професії, потім спрямування отриманих знань в трудову діяльність на певній посаді.

ВИСНОВКИ

Дана дипломна робота була присвячена вивченню особливостей понять самооцінки та її ролі у психологічному благополуччі особистості старшокласника. В процесі дослідження було зазначено, що самосвідомість сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, тотожності самому собі в минулому, сьогодні і майбутньому; визначає характер і особливості інтерпретації набутого досвіду.

Під самосвідомістю розуміється процес пізнання людиною самої себе, в результаті якого утворюється уявлення про себе як суб'єкта дій і переживань («образ Я») і складається емоційно-ціннісне ставлення до себе. Загалом, на думку більшості психологів, самосвідомість у структурному відношенні являє собою єдність трьох сторін: 1) пізнавальної (самопізнання), 2) емоційно-ціннісної (самоствлення), 3) регулятивної (саморегуляція), взаємопов'язаних з діяльністю людини і взаємообумовлених нею. Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самої себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні прояви особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, так як може змінюватись впродовж життя.

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види: адекватна самооцінка - та, що відповідає реальності; неадекватна самооцінка - коли людина себе неправильно оцінює.

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя старшокласників, можна виокремити 3 групи підлітків: з низьким рівнем психологічного благополуччя, із середнім рівнем психологічного благополуччя, із високим рівнем психологічного благополуччя. Серед опитаних переважаю старшокласники із середнім рівнем психологічного благополуччя. Наступною за кількісними показниками буде група із низьким рівнем психологічного благополуччя. Порівняно небагато виявлено старшокласників із високим рівнем психологічного благополуччя.

Виявлено, що для опитуваних з адекватною самооцінкою більш притаманні середній та високий рівень психологічного благополуччя, серед опитуваних із низькою самооцінкою переважає низьким та представлений певною мірою середній рівень благополуччя, опитуваним із завищеною самооцінкою характерний низький рівень психологічного благополуччя.

Запропоновано основні рекомендації щодо формування позитивного самоствавлення та адекватної самооцінки старшокласників в умовах навчального закладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янов А.І. Самосвідомість та саморозвиток як основні фактори благополуччя особистості. Педагогіка, психологія та соціологія. 2013. № 18. С. 45–50.
2. Андрєєнкова В.Л., Дацко О.В., Лунченко Н.В., Мараховська Т.А. Навчальна програма «Базові навички медіатора в навчальному закладі та громаді. Забезпечення участі жінок і дітей у розв'язанні конфліктів та миротворенні» / загальна редакція: Левченко К.Б., доктор юрид. наук, професор. Київ. 2016. С. 71-78;
3. Барліт О.О. Соціально-педагогічна та психологічна проблема низької самооцінки підлітка в освітньому середовищі. Запоріжжя : Олекс, 2011. С. 52-64;
4. Борщевська А. В. (2014). Самооцінка та її рівень у школах як чинник психічного здоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Вип. 6. с. 48-52.
5. Віговська О. О. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості // Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2018. – Випуск № 3 (12). С. 67-98;
6. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Жанна Петрівна Вірна // Серія Проблеми сучасної психології. – 2017. – Випуск № 2. – С. 20-25;
7. Бабатіна С. В. Поняття самосвідомість та саморозвиток в психології. ВІСНИК НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2014. – № 2. С. 84-92;
8. Базика Є. Л. Феномен психофізіологічного стану особистості під час розвитку її самосвідомості. Междисциплинарные исследования в науке и образовании. 2017. – № 1. С. 89-95;

9. Берегова Н.П. Дослідження «самосвідомості» як психологічного феномену сучасного підлітка. Український психолого-педагогічний науковий збірник. № 19. 2020. С. 10-24;
10. Вайда Т. С. Низька самооцінка як дисбалансне явища сучасного шкільного життя. Психологія та педагогіка. 2016. – № 2. С. 197-211;
11. Варавічева В. І. Феномен самооцінки: проблеми і перспективи дослідження. Питання психології. № 3. 2015. С. 8-17;
12. Гайдамашко І.А. Технології профілактики третирування у шкільному середовищі. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. № 2. С. 28–32.
13. Губко А. А. (2013). Самооцінка особистості як соціально-психологічний феномен. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. Вип. 114. с. 46-50.
14. Губко А.А. Психологічні аспекти самоствавлення в структурі самооцінки старшокласників. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 46–50.
15. Глушук Ю. Л. Психологічні особливості прояву самосвідомості в підлітковому періоді. Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 5 (11). 2017. С. 12-23;
16. Грисенко Н. В. Особистісні особливості в аспекті її самоствавлення в соціумі. Науковий журнал «Молодий вчений». № 11 (51). 2017. С. 98-105;
17. Іванух В. А. Психологічні чинники самосвідомості та саморозвитку Психологічні проблеми сучасності: тези X науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (Львів, 11.04.2013). 2013. – С. 24-26;
18. Дубінка М. Специфіка професійного самовизначення особистості. Наук. зап. КДПУ. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград. 2015. №. 140. С. 47–51;
19. Колтунович Т. А. Самооцінка в підлітковий період – конфлікт між «важливим» і «приємним». Науковий журнал «Молодий вчений». 2017. – № 5 (45). – С. 211–218

20. Косікова Є. В. Особистісні чинники самооцінки та самосвідомості старшокласників на перших курсах навчання. Актуальні проблеми психології Т. XI. № 18. 2015. С. 12-23;
21. Крейдун Н.П., Невосенна Н. О. Поліванова О. Є. Особливості особистості в аспекті розвитку її самооцінку. Проблеми сучасної освіти : збірник науково-методичних праць. № 4. 2016. С. 6-13;
22. Краєва І.А. Експертна оцінка стану освітнього середовища на предмет комфортності і безпеки. Психологічна наука і освіта. 2013. №6. С.5–8
23. Король А. С. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя в Україні. 2009. № 1–2 (13). С. 84–93.
24. Костюк О. Досвід Канади щодо антибулінгової роботи в середній школі порівняльно-педагогічні студії. 2015. №4(26). С.28–35.
25. Лушпай Л.І. Шкільний період як різновид суспільної агресії . Наукові записки Національного університету Острозька академія. Флчна. 33. - С. 85-89.
26. Макарова Ю.Л. Особливості розвитку самосвідомості в підлітковому періоді – теоретичний аспект. Психологія та педагогіка. Серія: наука і соціологія. 2017. Т. 6. № 5А. С.181–192.
27. Лозовецька В. Т. Професійна орієнтація молоді в умовах сучасного ринку праці: монографія. Київ: ІПТО НАПН України, 2012. № 6. С. 142-157;
28. Лугова В. М. Самооцінка: основні причини, наслідки та шляхи її розвитку в соціумі. Вісник Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця. № 14. 2017. С. 25-37;
29. Мотрук Т. О., Стеценко Д. В. Самооцінка та низький авторитет як інгібітор розвитку успішної особистості. Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (Суми, 15.05.2014). 2014. С. 292-297;
30. Підкуркова А. В. Явище самооцінки в житті старшокласників. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». № 4 (35) 2017. С. 10-19;

31. Погрібна С. В. Професійне самовизначення: проблеми теорії та практики. Соціологія. № 5 (9). 2017. С. 106-117;
32. Петросяшин В.Р. Дослідження свідомості особистості в період її саморозвитку та самооцінки: проблеми та перспективи росту. Психологія та соціологія. 2021. Випуск № 3. С. 67-98;
33. Сидорук І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. – 2020. – Випуск № 3. – С. 5-12;
34. Яворовська Л. М. Фактори прояву явище булінгу в школі / Лариса Михайлівна Яворовська // Вісник Херсонського державного університету, Науковий журнал «Наука і освіта» – 2015. – Випуск № 12. – С. 225-232;
35. Харченко А. С. Булінг як проблема прояву індивідуальності та особистості в сучасній школі / Харченко Анжела Станіславівна Харченко, Гончарова Наталія Олексіївна // Вісник Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, Серія Психологія і особистість – 2019. – Випуск №2 (12). – С. 43-52;
36. Чуйко Г . В. Булінг в школі як негативний феномен сучасної психології / Галина Василівна Чуйко, Ян Васильович Чаплак // Збірник статей Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича, Серія Психологія та педагогіка – 2019. – Випуск №11 (15). – С. 123-132;
37. Чудновський В. Л. Проблема становлення життєво важливих орієнтаційних принципів особистості / Валерій Леонідович Чудновський / Психологічний журнал, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка – 2017. —Том 25, Випуск № 6. — С. 5 – 11;
38. Щирбакова Л. А., Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес і результати адаптації / Леонід Абрамович Пергаменщик, Ігор Олександрович // Психологічна діагностика – 2005 – Том 3. – С. 73-96;

39. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління, навч. посібник – 2014. –Київ, Вид.: «Академвидав». – Видання 2, доповнене– С. 2-542;
40. Юрчиковська А. П. Психологічне здоров'я особистості, навч. посібник / Ангеліна Павлівна Терлецька, Борис Петрович Будяков, Вікторія Олександрівна Бура // Київський політехнічний університет, кафедра психології – 2015. –Київ, Вид.: ВПЦ «Київський університет». – С. 4-452;
41. Юрков О. В. Психологія управління, курс лекцій / Олександр Володимирович Юрков, Валентина Володимирівна Іванова // Мукачівський державний університет – 2017. – Мукачево, Вид.: МДУ Мукачево – С. 3-342;
42. Шевеленкова Т. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості / Тетяна Дмитрівна Шевеленкова, Фесенко Павло Петрович // Психологічна діагностика – 2005 – Том 3. – С. 95-129;
43. Фролова О. С. Саморозвиток особистості та самосвідомість як соціально-психологічне явище. Вісник Київського національного педагогічного університету ім. Драгоманова. № 4 (10). 2014. С. 4-17;
44. Бабатіна С. І. Синдром «завищеної самооцінки» і соціальна відповідальність у навчальному віці. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6 (дата звернення 19.10.2022);
45. Вайда Т. С. Самооцінка як компонент поведінки особистості в соціумі. Науковий журнал «Психологія та соціологія». 2016. № 2. С. 197-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення 19.10.2022);
46. Інжиєвська Л. А. Психологічні особливості професійної самоідентифікації молодого фахівця. URL: <http://vuzlib.com/content/view/434/94/> (дата звернення 19.10.2022);
47. Мудлик А. В. Психологічні особливості прояву самооцінки та самосвідомості у старшокласників. 2019. С. 1-14. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/51/364> (дата звернення 19.10.2022);

48. Фролова О. Самосвідомість як соціально-психологічне явище URL: <http://business-territory.com.ua/articles/prokrastinatsiyaloyavishche> (дата звернення 15.11.2020);

49. Freund A., Cohen A., Blit-Cohen E. et al. Professional socialization and commitment to the profession in social work students: A longitudinal study exploring the effect of attitudes, perception of the profession, teaching, training, and supervision. *Journal of Social Work*. 2017. Vol.17, Issue 6. P. 635–658.

50. Kaldi S., Xafakos E. Student teachers' school teaching practice: The relation amongst perceived self-competence, motivation and sources of support. *Teaching and Teacher Education*. 2017. Vol. 67. P. 246–258.

51. Rezvani A., Khosravi P., Dong L. Motivating users toward continued usage of information systems: Self-determination theory perspective. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 76. P. 263–275.

52. Halstead David. The bully around the corner: changing brains — changing behaviours. — Brain Power Learning Group, Canada, 2006. — P. 151

53. Богуславська Анастасія. Насильство у школі // «Україна молода», 24.04.2007. — Доступний з <http://www.umoloda.kiev.ua/number/904/171/32933/>.

54. DeVoe J. F., Kaffenberger S. Student Reports of Bullying: Results From the 2001 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey (NCES 2005–310) — U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2005. — P. 31.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Ріфф

(адаптація Л. А. Пергаменщика, Н.Н.Лепешинського)

Молодість підвищує ціну талантів

Франсуа Вольтер

Привіт, сьогодні Вашій увазі пропонується методика англійського психолога, науковця та соціолога К. Ріффа «Шкали психологічного благополуччя» (**Riffs Psychological Weil-Being Scale**), що вимірює ваш рівень розвитку «особистісного потенціалу» для визначення вашого самопочуття в соціумі з однолітками.

В загальному дане поняття структурно представлене з трьох складових: «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я», «особистісна зрілість».

Це дозволить описати як Ви відчуваєте себе стосовно вашого «внутрішнього світу» та стосовно власного життя.

Пам'ятайте, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Ваша анкета є анонімною! Дані ніде, крім наукового психологічного дослідження не будуть використовуватись! Тому просимо бути максимально чесними та відвертими. Нам важлива думка кожного!

повністю не згоден	скоріше не згоден	де в чому не згоден	де в чому згоден	скоріше згоден	повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Багато людей вважають мене люблячим (-чою) і турботливим (-вою).						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб більше відповідати навколишньому оточенні.						
3. Взагалі, я, вважаю, що сам (-а) несу відповідальність за те, як я живу.						
4. Я не зацікавлений (-а) в діяльності, яка розширить мій кругозір / світогляд .						

5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробив (-а) в минулому і що сподіваюся зробити це в майбутньому.
6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Я вважаю підтримку близьких марною.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе самостійно, з плином часу.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно про майбутнє.
12. Загалом, я відчуваю впевненість і позитивне само ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім (-ньою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.
15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що оточує мене.
16. Я належу до числа людей, які відкриті для всього нового.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішні, так як майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що багато хто з людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями
20. Я схильний (-на) турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.
21. Я досить добре справляюся з більшою частиною щоденних обов'язків

72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів (-ла) б нічого змінювати.					
73. Мені важко повністю розкритися в спілкуванні з іншими людьми.					
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.					
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.					
76. Я вже давно не намагався (-лась) змінити або покращити своє життя.					
77. Мені приємно думати про те, чого я досягнув (-ла) у житті.					
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий (-а) за них.					
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.					
80. Я суджу себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.					
81. Мені вдалося створити собі такий стиль життя і такий образ життя, які мені дуже подобається.					
82. Старого пса не навчиш новим трюкам.					
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.					
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.					

Роз'яснення:

Ствердженням приписується значення в балах, рівне числовому значенням відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються в зворотних значеннях:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
<u>Позитивні відносини з іншими</u>	1, 19, 25, 37, 49, 67,	79 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74

<u>Управління оточенням</u>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісте зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета в житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самосприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Змістовна інтерпретація шкали підрахунків

Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежене кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту і піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований і фрустрована; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими. Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі відносини з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності і близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємні поступки.

Шкала «Автономія»

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійної та незалежної, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих критеріями. Респондент з найменшим балом - залежить від думки і оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням».

Високий бал - респондент має владу і компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, що надаються можливості, здатний вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людини, який зазнає труднощів в організації повсякденної діяльності, відчуває себе нездатним змінити або поліпшити складаються обставини, нерозважливо відноситься до надавати можливостям, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання»

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» і самореалізовуватися, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі і своїх діях з плином часу; змінюється відповідно до своїми знаннями і досягненнями. Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити своє поведінка.

Шкала «Мета в житті»

Випробуваний з високим балом за даною шкалою має мету в житті і почуття спрямованості; вважає, що минула і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети в житті; має наміри і цілі на все життя. Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «Самоприйняття»

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває

занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.

Випробуваний з низьким балом - позбавлений сенсу в житті; має мало цілей або намірів; відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети в своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

Шкала «самоприйняття».

Найбільший бал характеризує респондента як людини, який позитивно ставитися до себе, знає і приймає різні свої боку, включаючи хороші і погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він або вона є.