

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра загальної психології

Дипломна робота

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему:

«Самооцінка та рівень домагань у структурі особистості підлітків»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПСз-42
Спеціальності - 053 «Психологія»

Шумська Л. А.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
кафедри загальної психології

Олійник А. В.

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент кафедри
соціальної психології

Пілецька Л. С.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МІСЦЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА	6
1.1. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття самооцінки.....	6
1.2. Поняття рівень домагань у психології.....	20
1.3. Психологічні особливості самооцінки підлітків.....	21
Висновки до розділу I.....	34
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	35
2.1. Програма емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань у структурі особистості підлітків.....	35
2.2. Результати емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань у структурі особистості підлітків.....	40
2.3. Рекомендації щодо формування здорової самооцінки.....	48
Висновки до розділу II.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Поняття самооцінки тлумачиться як афективна та когнітивна оцінка особистістю самої себе відповідно до наближеності реального образу себе до його бажаного стану. Зокрема, її структура охоплює когнітивний (система переконань) та емоційний компоненти (ставлення до себе та пов'язані з ним емоції). Варто підкреслити, що вона здійснює вплив на психічне здоров'я, оскільки саме від її рівня залежить провідний емоційний фон, рівень впевненості в собі, стиль поведінки у більшості ситуацій, ставлення до себе та до інших. Відповідно порушення пов'язані з нестабільною та неадекватною самооцінкою тягнуть за собою проблеми в емоційній, поведінковій, соціальній та інших сферах. Як наслідок, низька чи завищена самооцінка, яка асоціюється з конфліктами, проблемами у побудові стосунків, погіршенням успішності та підвищеним рівнем стресу в житті такої особи зумовлює порушення процесу психоемоційного розвитку особистості. Зокрема, вони можуть супроводжуватися розвитком розладів афективного спектру (тривожність і депресія), поведінковими розладами (девіації, адикції, аутоагресія) та заважати формуванню важливих для переходу в доросле життя психічних структур. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що крім короткотривалих наслідків порушення самооцінки тягне за собою і довготривалі ефекти пов'язані з нижчим рівнем освіченості, проблемами у сфері реалізації, труднощів у фінансовій сфері, проблемами з працевлаштуванням та схильність до асоціальної поведінки. Відтак, наразі особливої актуальності набуває вивчення чинників, які впливають на формування самооцінки підлітка. На сьогодні все ще відсутня єдність думок дослідників щодо сприятливих та несприятливих для самооцінки факторів. Однак, наявні припущення про її взаємозв'язок з рівнем домагань. Оскільки рівень самооцінки визначається ставленням особи до себе, а рівень поваги до себе пов'язаний із відповідністю досягнень рівню домагань з цього випливає висновок про ймовірну залежність самооцінки підлітків з характерним для них максималізмом проявленим у високому рівні домагань та їх самооцінкою. Отже, на основі написаного вище

можна зробити висновок про важливість дослідження впливу рівня домагань на самооцінку підлітків з метою розробки ефективних методів її корекції та відповідно профілактики пов'язаних з нестабільністю самооцінки проблем у сфері психічного здоров'я, негативних соціальних і економічних наслідків.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості.

Предмет дослідження: особливості самооцінки та рівня домагань у осіб підліткового віку.

Мета дослідження: виявлення та емпіричне дослідження взаємозв'язків між рівнем домагань підлітків та характеристиками їх самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити підходи до визначення конструктів самооцінки та рівня домагань.
2. Емпірично визначити взаємозв'язки між самооцінкою та рівнем домагань підлітків, а також їх вплив на загальний психоемоційний стан.
3. Розробити психокорекційну програму спрямовану на стабілізацію самооцінки у підлітків.

Стан розробки проблеми: Проблемою самооцінки цікавився цілий ряд українських та іноземних вчених. На сьогодні розроблені концепції та теорії самооцінки, наявні численні підходи до пояснення її структури, представлені дослідження сприятливих та деструктивних факторів пов'язаних з її рівнем, зокрема, С. Мрук і В. Страус. Дослідники акцентують увагу на впливі соціального оточення на розвиток самооцінки дитини, визначають її взаємозв'язок з рівнем успішності в школі та колі ровесників, зокрема Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Г. І. Меднікова. Однак, мало уваги приділяється внутрішнім факторам, які пов'язані зокрема з особистістю підлітка та його самооцінкою на які можна здійснювати безпосередній психокорекційний вплив.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні методи дослідження до яких належать аналіз теорій та конструктів, синтез уявлень про структуру самооцінки, порівняння підходів до визначення чинників пов'язаних з її рівнем, систематизація поглядів на особливості її

становлення та класифікація сприятливих і несприятливих факторів пов'язаних з формуванням самооцінки, індукція та дедукція. Також, використано такі емпіричні методи дослідження як анкетування, опитувальники, тести та чек-листи. Зокрема, використовувалися “Шкала самооцінки Розенберга”, “Шкала сприйнятого психічного благополуччя”, “Шкала дитячої самооцінки Пірса-Гарріса”, “Профіль самосприйняття Хартера”. Для статистичної обробки даних використовувався метод кореляційного аналізу.

Практичне значення. Результати теоретичного та емпіричного дослідження мають практичну цінність, оскільки на їх основі можлива розробка рекомендацій пов'язаних з гармонізацією самооцінки підлітків, а також підготовка нових інструментів для її психологічної корекції.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури з 53 найменувань та додатків. У роботі представлено 7 діаграм. Загальний обсяг роботи складає 53 сторінки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МІСЦЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

1.1. Теоретичний аналіз підходів до визначення поняття самооцінки

Самооцінка вже тривалий час знаходиться в центрі досліджень багатьох психологів. Водночас все ще спостерігаємо розбіжність у підходах до її вивчення та тлумачення. Відсутня єдність поглядів на складові самооцінки та чинники її формування. Представники різних психологічних шкіл акцентують свою увагу на різних поясненнях природи самооцінки та провідних чинників її формування [27]. Однак, вона має два основні компоненти, які згадуються в кожній з теорій самооцінки. Зокрема, самооцінка пов'язана з когнітивною оцінкою та емоційним ставленням особи до себе.

Бренден, який стверджує, що певна ступінь самооцінки привернула увагу громадськості наприкінці 50-х років, визначає її як оцінку особистості представлену через оціночні судження [28]. Айн Ренд сказала, що вона залежить від її власних сил [30]. Зігельманн називає впевненість у собі «загальною оцінкою своєї цінності як особистості, яка може бути високою або низькою на основі всіх позитивних і негативних образів, що складають самооцінку» [38].

Аналіз публікацій пов'язаних з вивченням питання самооцінки свідчить про її ціннісну та естетичну феноменологію. Водночас тут важливо диференціювати внутрішню та інструментальну цінність, оскільки дані поняття відмінні між собою [39]. Зокрема інструментальна цінність пов'язана з потенційною користю, яку людина може отримати від слідування їй по життю. При цьому внутрішня цінність характеризується позитивним сприйняттям чогось як хорошого без прив'язки до корисності. Відтак, внутрішня цінність пов'язана з характеристиками особистості, її якостями та особливостями структури ідентичності, а також здатністю до рефлексії й самоусвідомлення. Також, внутрішнє сприйняття себе пов'язане з зовнішнім виглядом і внутрішніми переживаннями. Отже, внутрішнє відчуття цінності детерміноване особистісними

досягненнями (корисністю пов'язаною з цілим рядом особистісних та міжособистісних компетентностей) і особливостями сприйняття себе. Часто в науково-популярній літературі поняття внутрішньої цінності позначається термінами поваги та симпатії. При цьому, перше поняття більше пов'язане з набором особистісних здібностей, знань, умінь, навичок, талантів і компетентностей. Симпатія у свою чергу формується на основі моральних якостей, привабливості та інших компонентів соціальної цінності [21]. Однак, дослідниками ще згадується при вивченні феномену самооцінки термін чесноти, який пов'язаний з цінністю особистих здібностей та характеристик для спільноти й соціуму.

У більшості досліджень під самооцінкою розуміють характеристику ставлення людини до самої себе. Дане визначення пов'язує з поняттям глобальної самооцінки. Деколи її ще називають самооцінкою характеру, оскільки вона являється відносно стійкою особистісною конструкцією. Підходи до тлумачення сутності самооцінки варіюються від розуміння під нею імпульсів пов'язаних з особливостями прояву лібідозної енергії щодо себе до сприйняття себе, як члена та частини чогось більшого. Однак, основний підхід пов'язаний із поясненням самооцінки через рівень прихильності до себе. Даний підхід асоціює поняття прихильності та любові до себе із значеннями оцінки особистістю самої себе і передбачається, що вони будуть високими при хорошому ставленні до себе. Водночас у його світлі низька самооцінка характеризується негативними чи амбівалентними почуттями щодо себе. Відтак, особи з низькою самооцінкою часто відчують ненависть до себе чи окремих властивостей власної особистості.

Концепція самооцінки пов'язана з такими конструктами як оцінка людиною власних здібностей та окремих особистісних якостей. Відтак, наявність сумнівів у собі чи академічних здібностях пов'язана з низькою самооцінкою. Водночас популярна та впевнена в певному оточенні особа характеризується високим рівнем самооцінки. Система переконань, що лежить в основі оцінювання особою самої себе перегукується із такими поняттями, як самоефективність пов'язана з вірою у свою здатність справлятися із життєвими викликами та впевненість у

власних силах. Однак варто зазначити, що дані поняття не являються тотожними та синонімами попри зв'язок з оцінкою особистістю власних здібностей і сил.

Поняття самооцінки та самоцінності пов'язані між собою. Зокрема, особи з високим значеннями показника самооцінки відрізняються високим рівнем відчуття особистої цінності, що пов'язано з позитивним ставленням до себе та своїх якостей. При цьому, попри наявні зв'язки варто розуміти, що людина з низьким рівнем внутрішньої цінності все одно може оцінювати себе на оптимальному рівні, вона здатна мати позитивне ставлення до себе попри нестачу впевненості у собі.

Причинно-наслідковий зв'язок між самооцінкою та самоповагою також невідомий. Когнітивні моделі самооцінки включають процеси «знизу вгору» [25]. Вони припускають, що позитивна самооцінка, особливо в предметній області, створює високу самооцінку. Звідси випливає висновок, що глобальна самооцінка базується на цих більш конкретних оцінках. Емоційна модель, в якій самооцінка визначається як спадний процес припускає, що причинно-наслідковий зв'язок переходить від загальної самооцінки до конкретної: любов до себе в цілому змушує людей вірити, що у них є багато позитивних якостей та зумовлює формування позитивної самооцінки [31].

Нарешті, термін самооцінка використовується для позначення досить миттєвих емоційних станів, особливо ті, які виникають внаслідок позитивного чи негативного результату [31]. Це те, що люди мають на увазі коли вони говорять про досвід, який підвищує їхню самооцінку або загрожує їх самоповазі. Наприклад, людина може сказати, що її самооцінка була захмарною після того, як вона просунулася по службі, або людина може сказати, що її самооцінка дуже низька після розлучення [38]. Слідуючи словам, які написав Вільям Джейм, ми будемо називати ці емоції самопочуттям або почуттям власної гідності [35]. Почуття гордості чи задоволення собою (з позитивного боку), або приниження та сором за себе (з негативного боку) є прикладами того, що ми маємо на увазі під почуттями пов'язаними з самооцінкою [37].

Оскільки вони включають почуття до себе, деякі дослідники (наприклад, Батлер) використовують термін стан самооцінки для позначення емоцій, які ми називаємо почуттям власної гідності та характерною самооцінкою, яка може означати те, як люди загалом ставляться до себе [20]. Ці терміни означають еквівалентність між двома явищами, що означає істотна відмінність є простою, глобальна самооцінка є стійкою, тоді як почуття власної гідності є тимчасовим. Припущення риса-стан має важливі наслідки. По-перше, це свідчить про те, що почуття гордості за себе схоже на високу самооцінку та почуття сорому за себе схоже на низьку самооцінку [21]. Це, у свою чергу, змушує дослідників припустити, що аналог високої самооцінки або низької самооцінки може бути створений шляхом тимчасового ведення людини у стани при яких вона відчуває себе добре чи погано. Зазвичай це досягається шляхом надання людям позитивного або негативного зворотного зв'язку, який пов'язаний із собою (наприклад, повідомлення людям, що вони мають високі або низькі здібності). Інші дослідники не погоджуються з таким підходом, стверджуючи, що ці маніпуляції не надають відповідний аналог високої або низької самооцінки.

Ще один момент про почуття власної гідності. Кілька разів ми говорили про базову людську потребу відчувати себе добре. У психології це так називають мотивом самовдосконалення [31]. Цей термін означає, що люди мотивовані мати високе почуття власної гідності. Вони хочуть пишатися собою, а не соромитися себе [33]. Вони прагнуть максимізувати та захистити своє почуття власної гідності. Те, як люди намагаються задовольнити цю потребу, відрізняється залежно від часу, культури та субкультур, але потреба універсальна.

Афективні моделі самооцінки припускають, що самооцінка розвивається в ранньому віці і характеризується двома типами почуттів [31]. Одне з цих почуттів (які ми будемо називати почуттями належності) корениться в соціальному досвіді; інше (яке ми назвемо почуттям майстерності) є дещо більш особистого характеру [32]. Приналежність – це відчуття того, що когось безумовно люблять і цінують, а не за будь-яку особливу якість чи причину, а просто для того, ким він чи вона є. Почуття причетності дає людям надійну базу в житті. Це дає їм відчуття, що, що б

не сталося, їх цінують і поважають. Кілька років тому на це звернув увагу американський психолог Карл Роджерс як на аспект самооцінки, коли він обговорював потребу людей у безумовному позитивному ставленні [37].

Почуття приналежності не виникає на свідомому рівні. Вони більш інтуїтивно зрозумілі. Належність - це відчуття того, що нас люблять, і безпека, яку це почуття приносить [31]. Другий важливий аспект самооцінки - це відчуття компетентності. Майстерність передбачає сприйняття того, що хтось впливає на світ — не обов'язково у великому сенсі, а в повсякденному житті. Майстерність — це не те саме, що сприймана компетентність [32].

Нам не потрібно думати, що ми досвідчені піаністи чи студенти-відмінники, щоб розвинути відчуття майстерності. Швидше, майстерність – це відчуття, яке ми відчуваємо, коли ми занурені в якусь діяльність або є прагнення подолати певну перешкоду. Афективна модель стверджує, що лише перше має відношення до генезису самоповаги [32]. Афективні підходи до розуміння самооцінки виділяють наступні моменти: (1) безумовне почуття приналежності та почуття володарювання складають суть високої самооцінки, і (2) ці почуття зазвичай розвиваються на ранньому етапі життя, в основному в результаті взаємодії батьків і дітей [21]. Цей акцент на досвіді раннього дитинства не означає що самооцінка ніколи не може змінитися. Це просто означає, що ранній досвід закладає основу для високої або низької самооцінки. Подальший життєвий досвід також може вплинути на самооцінку, хоча жоден з них не може бути настільки важливим, як стосунки батьків і дітей [38].

Однією з причин того, що останній досвід є менш наслідковим, є те, що він завжди сприймається крізь призму або схему, яка була встановлена раніше [21]. Як тільки розвивається висока або низька самооцінка, вона визначає те, як ми бачимо себе, інших людей, свій досвід і події, з якими ми стикаємося [27]. Часто цей керівний процес відбувається автоматично або передсвідомо, що ускладнює виявлення та ще важче виправляється. Тому самооцінка має тенденцію зберігатися [29].

Когнітивні моделі пропонують інший погляд на природу та походження самооцінки [27]. Вони розглядають самооцінку як більш-менш свідоме рішення, яке приймають люди про їхню цінність як особистості. Якщо ви думаєте, що володієте багатьма соціально бажаними якостями, то ви буде мати високу самооцінку. З точки зору трьох значень самооцінки, які ми обговорювали. Раніше когнітивні моделі наголошували на тому, як ми оцінюємо себе в різних сферах визначає наш загальний рівень самооцінки [29]. Найпростіша з цих моделей передбачає, що самооцінка є сукупністю того, як люди оцінюють свої специфічні якості та атрибути.

Аргумент щодо двох вимірів самооцінки навряд чи є новим. Протягом багатьох років інші пропонували версії тієї самої базової дихотомії [36]. Найбільш чітке трактування було запропоновано Тафароді та Сванном, які назвали два виміри самокомпетентністю та самолюбством і описали їх як конститутивні виміри глобальної самооцінки [40].

Самокомпетентність – це ціннісне переживання себе як причинного агента, навмисної істоти, яка може досягти бажаних результатів, виявляючи свою волю [35]. Як узагальнена риса, вона відноситься до загальної позитивної чи негативної орієнтації на себе як на джерело сили та ефективності [38]. Самокомпетентність тісно пов'язана, але не еквівалентна самоефективності, яка визначається як «переконавання людей у їх здатності здійснювати контроль над подіями, які контролюють їхнє життя» [31].

У своїй початковій концепції самоефективності Бандура розрізняв очікувану ефективність, впевненість людини в тому, що певну дію можна виконати за задумом, від очікуваного результату, впевненості людини в тому, що дія призведе до бажаного результату [34]. Таким чином, шеф-кухар, який прагне догодити своїм клієнтам, може повністю вірити в свої кулінарні здібності, але все ж побоюватися реакції своїх вибагливих відвідувачів. Ця молекулярна різниця між здатністю людини виконувати дію та причинно-наслідковими зв'язками, які визначають наслідки дії, хоча й концептуально дійсна, часто розчиняється в суб'єктивності навмисної поведінки. Це тому, що цілі, які представляють наші

наміри, найчастіше визначаються як бажані наслідки, а не просто механізми, які використовуються для їх реалізації [32]. Подібно до того, як баскетболіст отримує мало задоволення від майстерного кидка, який не пройшов крізь кільце, вищевказаний шеф-кухар не отримає задоволення від ідеально приготованого шедевра, який відкидають її відвідувачі. Наші очі зазвичай зосереджені на нагороді, і саме за цим критерієм ми схильні вимірювати успіх наших зусиль. Іншими словами, тверді переконання в ефективності часто передбачають очікування кінцевих результатів, що відповідають цілям [37]. Особливо це стосується загальної самоефективності, загальної впевненості або віри, яку люди мають у своїй здатності досягти своїх цілей [38]. Саме самоефективність у своїй узагальненій формі риси найбільше відповідає виміру самокомпетентності глобальної самооцінки [39].

Бандура стверджував, що самоефективність відокремлена від самооцінки. Це явно стосується самоефективності, пов'язаної з конкретними завданнями [40]. Концептуальний поділ також стосується загальної самоефективності, але її відношення до досвіду на цьому рівні може бути настільки важко помітити, що робить дану різницю практично незначною [31]. Ми повинні визнати, що людський розвиток характеризується як потребою знати, «хто ми є», так і «що ми можемо зробити» [37]. Відповідно, особиста історія успіху і невдач неминуче породжує узагальнене ставлення до себе як до агента. Чим успішнішим він був у здійсненні незліченних свідомих намірів, які складають життя та дії, тим сильнішим він відчувається [38]. Як аспект особистої ідентичності ця сила сприймається як позитивна цінність, незалежно від будь-якого вторинного морального значення, яке їй надається. Таким чином, релігійна навернена, яка відкидає досягнення свого минулого, тому що тепер вважає їх нечестивими, все одно збереже відчуття себе компетентною та ефективною [40]. Її новий сором за досягнення, які колись приносили їй гордість, може бути глибоко неприємним, але це не підірве її віри у власну волю. Це тому, що цінність успішної дії подвійна: одна частина — це примітивне й миттєве задоволення від «ефекту», а інша — моральне тлумачення успіху [31]. Ці два аспекти не обов'язково повинні

бути узгодженими. Усе це свідчить про те, що загальна самоефективність, визначена як глобальне очікування, і самокомпетентність, визначена як глобальний вимір самоцінності, є лише двома наслідками одного й того ж сукупного процесу [32]. А саме, самокомпетентність є ціннісним відбитком загальної самоефективності на ідентичності [33]. У відповідності з цим уніфікуючим тлумаченням дослідження дискримінантної валідності глобальної самооцінки та загальної самоефективності не змогли чітко розмежувати ці дві конструкції.

Ще одна відмінність заслуговує на згадку. Однією стороною особистої ефективності є здатність належним чином реагувати на вимоги соціального та матеріального світу [30]. Інша сторона — це досвід автономії, коли людина відчуває себе вільною ставити цілі та переслідувати наміри, які представляють її особисті інтереси [36]. І те, і інше має важливе значення для повного та збалансованого відчуття компетентності [37]. Як би вправно в'язень не танцював під музику куль своїх викрадачів, він ніколи не почуватиметься особливо ефективним. Той, чиє життя сповнене вибору та самоспрямування, але позбавлене успіху, також не розвине в собі впевненості волі.

Моральна значущість властивостей і вчинків людини, згадана вище, відображає внутрішню сторону цінності. Це представлено в самооцінці як самолюбство. По суті, самосимпатія - це ціннісне переживання себе як соціального об'єкта, хорошої чи поганої людини [40]. Як узагальнена риса, вона зводиться до хронічного, загального почуття цінності людини як соціально значущої особистості. Під «соціальним» ми не маємо на увазі припущення, що самолюбство — це переважно наше сприйняття цінності, яку нам приписують інші, хоча це, безумовно, одне з постійних джерел цього [31]. Скоріше зріле самолюбство базується на соціальній цінності, яку ми собі приписуємо [32]. Навіть сидячи наодинці в темній і беззвучній кімнаті, ми здаємося собі соціальними об'єктами, розташованими у фізичному, часовому та моральному просторі. Таким чином, ми відтворюємо за допомогою рефлексивного мислення соціальне судження, спочатку передане нам іншими. Зрештою, де беруться наші

моральні критерії, як не в оточуючих? Суттєві характеристики «доброти» — будь то чарівність, краса, чесність, добросердечність чи будь-який інший аспект особистої цінності — повинні бути взяті в інших, щоб стати особистими стандартами самосприйняття [31].

Оскільки судження про особисту цінність стає внутрішнім, сила інших впливати на наше самолюбство зменшується [32]. Маленькі діти сприймають оцінки інших із щирою довірою. Якщо їм кажуть, що вони хороші, то вони вірять, що вони хороші. Старші діти, навпаки, розглядають численні можливі «значення» висловлювання чи жесту, намагаючись розшифрувати справжній навмисний стан джерела [33]. Більше того, навіть якщо оцінювальні повідомлення сприймаються як справжні, старші діти часто сумніваються в їх достовірності, приписуючи їх помилковості чи нерелевантності джерела, або спотворенню, спричиненому їхніми власними соціальними «уявленнями» [24]. Це пояснює, чому самооцінка врешті-решт стає пріоритетною над оцінкою інших у розвитку та підтримці почуття самолюбства. Незважаючи на це, на жодному етапі розвитку ми не заціпеніємо перед моральним судженням тих, ким ми цікавимося [31]. Як соціальні тварини, ми не можемо утриматися від того, щоб зазирнути в дзеркало, яке нам показують інші, як би ми не могли, не довіряти зображенням, які ми там бачимо [32].

Ми описали самокомпетентність і самолюбство як рівноправні виміри глобальної самооцінки. Однак для багатьох, хто підтримує одновимірну концепцію самооцінки, самооцінка є самооцінкою, а самокомпетентність є лише одним із її джерел [32]. Найвпливовішим прихильником цієї альтернативної точки зору був Морріс Розенберг [33]. Протягом усієї своєї кар'єри Розенберг відстоював просту, єдину концепцію самооцінки як «відчуття, що людина «досить хороша»

Простота була досягнута шляхом підпорядкування самокомпетентності самолюбстві та визначення останньої як глобальної самооцінки [32]. Заявляючи, що самокомпетентність «може сприяти» самооцінці, Розенберг розглядав першу як конкретне джерело більш узагальненої оцінки себе, а не як конститутивний

вимір [34]. Це важливе концептуальне зобов'язання. Воно означає, що вимірювання глобальної самооцінки є рівносильним вимірюванню самолюбства, у широкому розумінні як «доброта». Проте широко використовувана власна шкала самооцінки Розенберга, яка складається з 10 пунктів, не підтримує його концептуальну позицію [35]. Всупереч задуму, показник виявляється двовимірним, що складається з індикаторів як самокомпетентності, так і самолюбства. Загалом, одновимірна концепція не зовсім точно відображає нашу базову природу як автономних агентів, так і соціальних істот [38]. Підпорядкування одного виміру самоцінності іншому розмиває цю фундаментальну подвійність.

Бажання врахувати як самолюбство, так і самокомпетентність у концепції глобальної самооцінки спонукало деяких теоретиків представити нібито одновимірний погляд, який охоплює обидва [31]. Навпаки, ми вважаємо, що розрізнення між двома формами самооцінки є теоретично і практично важливим і заслуговує на формальне представлення в складній концепції глобальної самооцінки [32]. На нашу думку, самооцінка та самоцінка визначають самооцінку так само, як довжина та ширина визначають прямокутник.

На противагу цьому ми припускаємо, що співвідношення самокомпетентності та самолюбства узгоджується з їх гіпотетичним походженням, яке передбачає значну взаємозалежність. Зокрема, можна припустити два шляхи взаємного впливу. По-перше, оскільки особиста компетентність дуже цінується в західній культурі, ми схильні пишатися своїми здібностями, надаючи їм моральне значення [31]. Подібним чином інші, хто отримує користь від нашої компетенції, часто хвалять нас за це, тим самим підтверджуючи нашу суспільну цінність. Таким чином, успіх може сприяти самопочуттю, а також самокомпетентності. По-друге, схвалення та прийняття, які ми отримуємо від інших, часто супроводжуються заохоченням, допомогою, співпрацею та загальним сприянням нашим зусиллям розвивати свої навички та здібності [33]. Найбільше це видно у «сприятливій» любові батьків до своїх дітей. Тому ті, кому подобаються, отримують явну перевагу в досягненні своїх цілей.

Через ці форми взаємного впливу не дивно, що ті, хто має високу самооцінку в одному аспекті, також мають тенденцію мати високу оцінку в іншому. Співвідношення самокомпетентності та самолюбства, таким чином, не підриває концепцію самооцінки як двовимірного ставлення.

Згідно з Хартером, самооцінка в основному пов'язана з власною гідністю та тим, як люди оцінюють себе, і відноситься до позитивної самооцінки, яка походить від порівняння індивідів з іншими [7, 8]. Люди схильні оцінювати себе з різних точок зору, вплив різних факторів від їх самооцінки може залежати цінність конкретного об'єкта для людей [7, 8].

Самооцінка розглядається як важливий позитивний елемент у стресових ситуаціях [9,10]. Люди, з високим рівнем самооцінки мають кращі стратегії подолання та ефективність, коли відчувають тиск [11]. Однак ті, у кого низька самооцінка, можуть відчувати, що їм важко впоратися зі складними проблемами, це призведе до негативних емоцій і проблем із психічним здоров'ям [12]. Відповідно до попереднього дослідження, самооцінка була негативно пов'язана зі стресом [12, 13]. Тому самооцінка важлива для емоційного розвитку та психічного здоров'я підлітків.

Бренден, який певною мірою стверджує, що привернув увагу громадськості до самооцінки в кінці 1950-х років, визначає її як оцінку однієї особини, яка передає собі її через оціночне судження [23]. Айн Ренд сказала, що людина певною мірою покладається на свою силу, що й зветься самооцінкою [33]. Сігельман називає самооцінкою загальну оцінку цінності як особистості, яка може бути висока або низька, виходячи з усіх позитивних і негативних уявлень про себе, які складають самооцінку [34]. Оскільки кожне з цих та інших літературних визначень здається, збігаються, давайте спробуємо знайти «спільну основу» визначення самооцінки. Повертаючись до досліджуваного поняття, яке прийшло в англійську мову, ми знаходимо, що «шанування» було вплетене в усе, участь в оцінюванні («щоб знайти значення») якогось предмета, а пізніше когось [31]. Для цілей продажу та купівлі на європейському ринку, об'єкт потребував «справедливої» оцінки грошової оцінки, щоб наблизити цей об'єкт та його точне

значення [32]. Певні об'єкти вимагали «високої» оцінки на основі того факту, що вони мали більшу вартість, ніж цінність. Тоді прикладом «Висока» оцінка була королівська реліквія. Її цінність була більшою, ніж вартість, тому що передавалася від одного покоління до наступного в цій королівській родині [33].

Щоб зробити прийнятними «справедливе» і «високе», як оцінки об'єктів ренесансні експерти-оцінювачі враховували три речі. По-перше, було те, що називається «цінність» - визнання цінності та/або вартість об'єкта [34]. Другий аспект «повага» - слово, побудоване навколо ідеї честі [35]. У той час честь означала фіксовану ціну за метою ранжування об'єкта на відповідній сходинці сходів важливості. По-третє, це «вдячність» спільної цінності та цінності об'єкта, як, наприклад, насолода його досконалістю та красою [36]. Ці ж три фактори були зрештою застосовано до людей. «Зважати» означало визнати цю особу, що мала цінність та/або цінні досягнення; «повага» полягала в тому, щоб поставити цю особу на сходинку важливості, заснованої на визнанні особи та її досягнення; а «оцінити» означало приємно «відчути» наслідки рангових досягнень — приємність, яка могла бути де завгодно від простого схвалення до глибокої вдячності [34]. Поєднання поваги і вдячності називалося «шанування», і вони стали трьома його основними складовими. Коли людина оцінила себе за цими трьома факторами: якостями, характером пов'язаним з поведінкою та результатами роботи – результатом була самооцінка [37].

Згодом прикметники були додані для класифікації як хтось дивився на себе. «Висока» самооцінка прийшла до висновку, що для нього «велике значення» себе потрібне (тобто мати впевненість у собі); «низька» самооцінка, самосвідомість робить людину «маленькою» та неповноцінною людиною, яка не означає багато для нього/неї [18]. Наразі немає загальноприйнятих визначень для «добре», «високо» або «низько»; також немає конкретики про те, що вони описують; ні де закінчується і де починається їх протилежність. Навіть якщо ми залишимо прикметники, інші терміни, потрібні людям, які не оцінюють своїх якостей, кількості, досвід, поведінку та робочі продукти належним чином? Оскільки люди рідко визнають і не цінують усі риси своєї гідності та цінності, чи не означає це

низьку самооцінку? Щоденні розмови говорять нам, що замість того, щоб бути реалістами, більшість людей оцінює все, що варто і цінність, яку вони визнають, є або позитивною або негативно спотворена чи фантазійна. Очевидно, самооцінка не є адекватним терміном щоб охопити всі комбінації того, як люди бачать себе [42]. Вертикаль «висока/низька» також не являється лінійним виміром, який використовується для опису самооцінки досить широко, щоб охопити всі численні виняткові ситуації [32]. Винятком є «найгірші хлопці на вулицях» - ті, у кого немає страху померти; без страху перед будь-якою людиною; і без вагань вбивати когось без причини. Чи мають вони високу чи низьку самооцінку? Або він просто сильний, повний, цілеспрямований, сильний і руйнівний? Якщо у них добре розвинені розумові процеси можна залишити недоторканим, але перевернути на конструктивну сторону, це буде «латеральна», «горизонтальна» чи «діагональна» самооцінка? Хоча наразі дослідники застрягли із «рукою самооцінки» та передали доступні знання нам наші предки-медики, ми все ще можемо використовувати її три основні компоненти уваги, повага, вдячність [31]. Однак, на ці три компоненти потрібно дивитися по-різному, залежно від того, як вони розглядаються в літературі.

«Позбавлений самооцінки» робот (механічний пристрій, що працює від комп'ютера для виконання повторюваних і нудних завдань) не може мати самооцінки оскільки не має «я» і, отже, не може оцінювати, хто це, що робить, або як це виглядає [31]. Навпаки, коли «я» поміщається всередину людського тіла, а потім створює судження про себе (незалежно та/або під впливом сторонніх), прийде самооцінка в буття. У своєму найповнішому стані самооцінка є підсумковим судженням про все тобто те, як людина може оцінити себе.

Компоненти: (1) ким ви є (тобто філософія життя та характер); (2) що хтось робить (матеріальні та/або нематеріальні продукти праці щодо людей, природи, предметів або самого себе); (3) те, що хтось має (тобто вроджені, розвинені або набуті якості та кількості); (4) різні рівні зовнішнього вигляду (тобто фізичного тіла, особистість і репутація); і (5) до кого або до чого прив'язаний (наприклад, Бог, концепція, «особлива» особа чи група, гроші, майно чи влада) [31].

Незважаючи на оцінку та її різні методи, кожна з цих п'яти категорій і кожна з підкатегорій, рівнів або вимірів, що містяться в цих п'яти, мають «позитивні» і «негативи», пов'язані з цінністю та/або самоцінністю. Якщо усі «позитиви» переважають «негативи» і тим самим забезпечують достатній рівень впевненості в собі, уявлення про себе - це «хороша» або «висока» самооцінка; якщо навпаки, «низька» самооцінка [35].

1.2. Поняття рівень домагань у психології

Теорія домагань визначає основною детермінантною відчуття щастя та поваги до себе характер співвідношення рівня домагань та отриманих особистістю результатів. З неї відомо про відсутність бажання у людей виводити остаточні судження щодо себе чи когось, що зумовлює часте звернення до самоаналізу та порівняння бажаного і реального у їх житті [32]. При цьому порівняння відбувається з баченням власного близького й далекого майбутнього, а також власним сьогоденням і минулим. Його результат залежить від рівня віддаленості бажаного від реального [33]. Однак, на дану реакцію та оцінку впливають різноманітні чинники до яких належить й самооцінка. Зокрема, низька самооцінка зумовлює високий рівень домагань при відсутності ресурсів для відповідності та постійне невдоволенням отриманим результатами через їх невідповідність бажаному навіть якщо будуть оцінюватися як хороші зі сторони [35].

Отже, від рівня домагань залежить вибір та формулювання цілей, а також завдань. Відтак вищі та важчі для досягнення цілі характерні для амбітних людей з високою чи завищеною самооцінкою [32]. Однак значне завищення вимог до себе зумовлює виникнення проблем з самооцінкою та її зниження. Зокрема, дана закономірність відзначається при постійній постановці перед собою ряду важких цілей, яких нереально досягти [33]. Такий розрив між прагненнями та можливостями породжує ще й підвищену тривожність, депресію та іноді аутоагресію.

Звідси впливає висновок про можливість переоцінки та недооцінювання рівня домагань. Чинником ідеальної самооцінки виступає достатній рівень домагань, сформований на основі реалістичної оцінки власних здібностей і сил. Однак, у випадку підвищення рівня домагань людина переживає фрустраційні емоції та почуття. Якщо з якої-небудь причини людина багато чого від себе не очікує, практично не ставить цілей і задоволена дрібницями, має сенс говорити про обережність у плані рівня домагань. Вона не намагається ні з ким змагатися, а навпаки, максимально уникає конкуренції [31].

1.3. Психологічні особливості самооцінки підлітків

Браун виокремлював основні психосоціальні завдання, які мають виконувати підлітки в період переходу до дорослості для успішного особистісного та психологічного розвитку. Відтак, на його думку існує чотири ключові завдання: проявлення, що пов'язане з формуванням ідентичності та прагненням до автономії; приналежність, тобто перебування у комфортних відносинах та визнання зі сторони однолітків; самоефективність передбачає віру в можливість досягати цілей, компетентність у знаходженні шляхів до їх досягнення; відповідальність, тобто здатність брати на себе зобов'язання щодо певних цілей, діяльності та переконань [34].

Він визначив два способи, якими ці основні завдання пов'язані з ризиками, на які йдуть підлітки. По-перше, багато видів ризикованої поведінки можуть або сприяти, або перешкоджати успішному виконанню цих завдань. По-друге, підлітки можуть вдатися до ризикованої поведінки, щоб допомогти собі подолати невдачу в одній із цих сфер [30].

Спочатку Браун розглянув взаємозв'язок між ризиком і розвитком ідентичності, який деякі психологи розглядали як перш за все індивідуальний психологічний процес, а інші – як більш соціальний процес. Згідно з першою точкою зору, спочатку пов'язаною з роботою Еріка Еріксона, завдання розуміється як процес дистанціювання від поглядів інших, особливо батьків, щоб сформувати чітке уявлення про те, ким ти є як особистість і як ти хочеш поводитися у світі [38]. Якщо цей процес успішний, люди, швидше за все, уникатимуть значного ризику, але для осіб, які мають більш дифузний стан ідентичності, може існувати зв'язок із вживанням наркотиків та іншими ризиками. Ті, хто дотримується другої точки зору, вважають, що індивіди черпають своє уявлення про себе з соціального світу і що вони мають головний інтерес до того, як їх сприймають і як інші реагують на них [39]. Результатом також може бути злагожене відчуття безпеки, але для людей, які проходять через

цей процес у соціальному контексті, в якому ризик є нормою, вони, ймовірно, будуть більш схильні до ризику [40].

Дослідники виявили інші компоненти, які також відіграють роль у формуванні ідентичності, такі як ідентифікація за статтю, етнічною приналежністю та сексуальною орієнтацією. Частина завдання для підлітків полягає в тому, щоб розпізнати критерії цих можливих ідентичностей, оцінити їх і вирішити, чи і як включати їх у своє особисте самовідчуття. Цей процес є особливим викликом для молоді-іммігранта, якій часто доводиться розшифровувати як культуру своєї родини, етнічної чи національної групи, так і культуру, до якої вони іммігрували [31]. Дослідження молоді іммігрантів свідчать про те, що за таких обставин багато молодих людей обирають або тісно дотримуватися своєї домашньої культури, дотримуючись традиційних звичаїв і стилю одягу та здобуваючи репутацію хорошого хлопця чи дівчини, або відмовляються від цього варіанту в на користь більш звичної ідентичності для поточного місця проживання [32]. Американізована орієнтація часто означає спілкування з однолітками, схильними до ризику.

Розвиток автономії тісно пов'язаний із формуванням ідентичності та також зазвичай концептуалізується переважно як психологічний або міжособистісний процес. Деякі дослідники, пояснив Браун, припустили, що існує універсальний процес, завдяки якому люди розвивають здорову автономію [31]. Якщо люди розвивають високе почуття волі (беруть на себе відповідальність за власні дії), зберігаючи при цьому тісні зв'язки зі значущими дорослими, вони, ймовірно, розвинуть здорове «автономне, взаємодіюче я», що, ймовірно, призведе до відносно низького ризику [39]. Коли цей процес йде не так, результатом часто є підвищення ризику. Інші дослідники показали, що молоді люди, які розвивають автономію занадто рано або занадто пізно, часто мають гірші результати, ніж ті, хто розвиває її одночасно з однолітками [32].

Нарешті, підлітки проводять набагато більше часу зі своїми однолітками, ніж молодші діти, і зазнають більшого їхнього впливу, ніж раніше. Прагнення приєднатися та прийняти на цьому етапі роль члена певної спільноти робить

підлітків більш відкритими для впливу однолітків, а також сприяє швидкому розвитку нових стосунків — менше часу витрачається на обговорення основи для дружби, ніж на інших етапах життя. Дослідники визначили лінійну закономірність, яка пов'язує вік і відкритість до впливу однолітків, з піком відкритості до антисоціальних впливів приблизно в 9 класі [31]. Відкритість як нейтральним, так і просоціальним впливам вища на кожному етапі. Менш відомо про причини, що лежать в основі траєкторії відкритості впливу, хоча Браун зазначив, що це, ймовірно, пов'язано з нейробіологічними розробками, про які йшлося вище [30].

Деякі дані свідчать про те, що підлітки найбільш сприйнятливі до впливу однолітків на ранніх етапах нових стосунків або безпосередньо перед розвитком нових стосунків. Ризикована поведінка також корелює з декількома більш специфічними типами соціальних ситуацій, включаючи романтичні стосунки, які розвиваються в ранньому підлітковому віці, спілкування зі старшими однолітками або дозвіл групи однолітків, романтичні або сексуальні стосунки зі старшими партнерами та слабкий нагляд дорослих [31]. На думку Брауна, це свідчить про те, що, окрім когнітивних і біологічних процесів, які впливають на поведінку підлітків, важливо розуміти значення, яке підлітки надають ризикованій поведінці в соціальному контексті, в якому вони з ними стикаються. Якщо підлітки вважають, наприклад, що ризиковане водіння робить їх більш привабливими або що незахищений секс робить їх більш вірними — ці образи можуть бути важливими для їх особистої ідентичності — у групі однолітків, вони можуть вирішити вести таку поведінку, незважаючи на усвідомлення ризиків [31].

Ця реальність підкреслює важливість розвитку соціальної компетентності, ще одного з ключових завдань підліткового віку. Здатність ефективно брати участь у соціальних стосунках дуже важлива як для розвитку особистості, так і для отримання визнання з боку бажаних груп однолітків [30]. Дві навички мають особливе значення для розвитку соціальної компетентності: контроль імпульсів і регуляція емоцій. Окремі підлітки, які дуже ефективно контролюють свої імпульси, ймовірно, матимуть зовсім іншу модель соціальних стосунків, ніж

особи, які цього не роблять, і вони менш схильні проявляти агресивну поведінку [29]. Отже, багато інших людей будуть прагнути уникати імпульсивних підлітків, залишаючи їх з групою однолітків, що складається з інших агресивних індивідів. Такі групи однолітків, як правило, менш стабільні, ніж інші. Подібна картина і з регуляцією емоцій — підлітки, які не мають успіху в ній, намагаються створити стабільні стосунки з однолітками [38]. Останнє ключове завдання, розвиток зобов'язань, є захисним фактором; наприклад, релігійна та громадська участь пов'язана з низьким рівнем відхилень і, отже, меншою залученістю до багатьох ризикованих форм поведінки.

Браун підкреслив важливість спільного розгляду цих розвиваючих компетенцій [31]. Дефіцит соціальних навичок або соціальної компетентності, наприклад, допомагає утвердити репутацію підлітка, його або її особистості в групі однолітків як агресивної та непередбачуваної людини. Ця репутація спрямовує підлітка до однолітків, які поділяють деякі з цих недоліків, тим самим посилюючи соціальний тиск, якому підліток піддається [30]. Саме це злиття сил має більший вплив на прийняття ризику, ніж будь-який фактор окремо. У той же час, однак, ці ж фактори можуть також мати позитивний вплив [21]. Просоціальна ідентичність, здорова автономія та стосунки з просоціальними однолітками, яким сприяють сильні соціальні навички, ймовірно, захистять їх від ризику [40].

Роберт Вм. Блум також підкреслив важливість індивідуальних рис і навичок, які можуть допомогти підліткам пережити підлітковий вік і захистити їх від ризику [31]. До них належать цінності, цілі, позитивна орієнтація та приналежність фактори, які, ймовірно, формуються в позитивному контексті сім'ї та громади, а також розвиток ефективних навичок подолання тривоги, стресу та негараздів [32]. Виявляється, припустив він, що вроджені риси особистості, такі як стійкість, відіграють важливу роль, але розвитку соціальної компетентності також навчаються.

Браун припустив, що психосоціальні завдання, швидше за все, сприяють ризику, ніж перешкоджають йому [31]. Ключові завдання підліткового віку ставлять перед підлітком на перше місце пошук можливих ідентичностей і

створення комфортної соціальної ідентичності, спроби отримати визнання в групах і розвинути навички орієнтуватися в романтичних стосунках [32]. Ці завдання потребують нових навичок, і всі вимагають певного рівня ризику, щоб отримати те, що, ймовірно, буде дуже позитивним. Особи, які не беруть участь у таких ризиках, залишаються позаду. Він застеріг від недооцінки певних видів ризику та того, наскільки дорослі насправді заохочують ризик.

У тому, що Рейна назвав класичним поглядом на прийняття рішень, розум працює подібно до комп'ютера [31]. Тобто найуспішніші особи, які приймають рішення, більш точно обробляють більше інформації. Вони «обчислюють» рішення, точно оцінюючи ризики, зважуючи потенційні винагороди, а потім діючи на основі балансу між ними. Здатність міркувати таким чином покращується в міру дорослішання особистості. Цей загальний, класичний погляд охоплює кілька різних конкретних моделей, деякі з яких включають обробку таких факторів, як соціальні норми, самоефективність і сприйнятий контроль над результатами [23]. Рейна також згадав ряд інших теорій, таких як обробка інформації, прийняття поведінкових рішень, теорія запланованої поведінки та готовність до прототипу. Відзначаючи докази на користь класичної моделі, вона припустила, що, хоча вона може пояснити значну частину відхилень у прийнятті ризику в реальному житті, вона не враховує належним чином підвищення ризику серед підлітків.

Звичайно, багато рішень, які приймають підлітки, не є обґрунтованими чи навмисними, сказала вона. Як згадувалося раніше, емоції, змінена чутливість до винагороди та підвищена імпульсивність, очевидно, відіграють певну роль у прийнятті підлітками рішень. Обговорювані раніше відмінності в процесі розвитку мозку також необхідно враховувати в концептуальній картині прийняття рішень підлітками. Було показано, що імпульсивність поступово зменшується зі зрілістю, коли здатність відкладати задоволення зростає. Ці здібності, однак, не повністю враховують підліткову схильність до ризику, як окремо, так і разом.

Крім того, деякі емпіричні дані суперечать класичній точці зору, зазначив Рейна [25]. Дослідження реакцій на те, що економісти називають стандартною

азартною грою — наприклад, ситуацію, в якій суб'єктів просять вибрати між гарантованими 100 доларами та шансом виграти 200 доларів, ризикуючи нічого не виграти — показали, що дорослі, як правило, вибирають певні 100 доларів. Дивує, за її словами, те, що саме діти найбільш раціонально, у класичному економічному розумінні, реагують на цей вибір, оцінюючи ризик кількісно. Чим старші люди, тим більша ймовірність, що вони реагуватимуть якісніше. Вони використовують те, що вона назвала «основною по суті» інтуїцією, щоб зробити свій вибір, що дозволяє їм уникнути ризику й завдання шкоди своїй самооцінці

У підлітковому віці діти продовжують формувати свою самооцінку. Їхня здатність думати про можливості та міркувати більш абстрактно може пояснити подальшу диференціацію себе в підлітковому віці. Однак саморозуміння підлітка часто сповнене суперечностей. Молоді підлітки можуть вважати себе комунікабельними, але водночас замкнутими, щасливими, але часто примхливими, розумними та абсолютно неосвіченими [23]. Ці протиріччя разом зі зростаючим усвідомленням підлітком того, що їх особистість і поведінка, здається, змінюються залежно від того, з ким вони і де вони знаходяться, можуть змусити підлітка почуватися шахраєм [28]. З батьками вони можуть здатися більш злими і похмурими, з друзями вони більш комунікабельні і нерозумні, а на роботі вони тихі й обережні. «Хто з них насправді я?» може бути приспівом молодого підлітка виявивши, що підлітки більше, ніж діти, наголошують на таких рисах, як доброзичливість і уважність, підкреслюючи їхню зростаючу стурбованість тим, як інші можуть їх сприймати. Хартер також виявив, що старші підлітки додають цінності та моральні норми до свого самоопису [30].

У міру того як самооцінка диференціюється, самооцінка також і формується. На додаток до академічних, соціальних, зовнішнього вигляду та фізичних/спортивних аспектів самооцінки на середньому та етапі пізнього дитинства підлітки також додають уявлення про свою компетентність у романтичних стосунках, на роботі та в близькій дружбі [36]. Самооцінка часто падає, коли діти переходять з однієї школи в іншу, наприклад, з початкової школи до середньої або з молодшої школи до середньої [23]. Ці падіння, як правило, є

тимчасовими, якщо немає додаткових стресових факторів, таких як конфлікт між батьками чи інші сімейні розлади [20]. У більшості підлітків самооцінка підвищується від середнього до пізнього підліткового віку, особливо якщо вони відчують себе компетентними у стосунках з однолітками, задоволені своїм зовнішнім виглядом і спортивними здібностями [19].

Еріксон вважав, що основним психосоціальним завданням підліткового віку є встановлення ідентичності [21]. Підлітки стикаються з питанням «Хто я?» Це включає питання щодо їх зовнішнього вигляду, вибору професії та кар'єрних прагнень, освіти, стосунків, сексуальності, політичних і соціальних поглядів, особистості та інтересів. Еріксон вважав це періодом плутанини та експериментів щодо ідентичності та свого життєвого шляху [25]. У підлітковому віці ми переживаємо психологічний мораторій, коли підлітки відкладають відданість своїй ідентичності, вивчаючи варіанти. Кульмінацією цього дослідження є більш послідовний погляд на себе [34]. Ті, кому не вдається пройти цю стадію, можуть або ще далі відійти в соціальну ізоляцію, або загубитися в натовпі. Однак новіші дослідження показують, що мало хто залишає цей віковий період із досягненням ідентичності, і що більшість процесів її формування протікає в молодому віці.

Найменш зрілим статусом, який часто зустрічається у багатьох дітей, є дифузія ідентичності. Розповсюдження ідентичності — це статус, який характеризує тих, хто не вивчив варіанти і не взяв на себе зобов'язання щодо ідентичності [31]. Ті, хто наполягає на цій ідентичності, можуть безцільно дрейфувати, не маючи зв'язку з оточуючими або не маючи сенсу в житті.

Ті, у кого конфіскована ідентифікаційна інформація, взяли на себе зобов'язання щодо ідентифікації, не вивчивши варіанти [31]. Деякі батьки можуть приймати ці рішення за своїх дітей і не давати підлітку можливості зробити вибір [31]. В інших випадках підлітки можуть сильно ототожнювати себе з батьками та іншими людьми у своєму житті й бажати піти їхніми стопами [34].

Мораторій на ідентифікацію – це статус, який описує тих, хто досліджує діяльність у спробі встановити особистість, але ще не взяли на себе жодних зобов'язань. Це може бути тривожний та емоційно напружений період часу,

оскільки підліток експериментує з різними ролями та досліджує різні переконання. Нічого не визначено, і питань багато, але відповідей мало [31]. Досягнення ідентичності стосується тих, хто після дослідження взяв на себе зобов'язання. Це тривалий процес, який не часто досягається до завершення підліткового віку.

Під час навчання в середній школі та коледжі підлітки та молоді люди переходять від дифузії ідентичності та викупу до мораторію та досягнень. Найбільші здобутки в розвитку ідентичності досягаються в коледжі, оскільки студенти коледжу стикаються з більшою різноманітністю вибору професії, стилю життя та переконань. Це, ймовірно, підштовхне питання щодо ідентичності. Значна частина роботи з ідентифікацією, яку ми виконуємо в підлітковому та юнацькому віці, пов'язана з цінностями та цілями, оскільки ми прагнемо сформулювати особисте бачення чи мрію про те, чого ми сподіваємося досягти в майбутньому [19].

Психологи розвитку досліджували кілька різних сфер розвитку особистості, і деякі з основних областей включають:

Релігійна ідентичність: релігійні погляди підлітків часто подібні до поглядів їхніх сімей [27]. Більшість підлітків можуть ставити під сумнів певні звичаї, обряди чи ідеї віри своїх батьків, але мало хто повністю відкидає релігію своєї сім'ї.

Політична ідентичність: на політичну ідеологію підлітків також впливають політичні переконання їхніх батьків. Нова тенденція 21 століття – зниження партійності серед дорослих. Багато дорослих не приєднуються ні до демократичної, ні до республіканської партії, а вважають себе більш «незалежними». Їхні діти-підлітки часто наслідують їхній приклад або стають більш аполітичними [29].

Професійна ідентичність: у той час як підлітки попередніх поколінь уявляли собі, що вони працюють на певній роботі, і часто працювали ще учнями або неповний робочий день у певних професіях, з підлітками, сьогодні це рідко трапляється [30]. Розвиток професійної ідентичності займає більше часу, оскільки

більшість сучасних професій вимагають спеціальних навичок і знань, які потребують додаткової освіти або набуваються на самій роботі [31]. Крім того, багато посад, які обіймають підлітки, не належать до тих професій, які більшість підлітків шукатиме у дорослому віці.

Гендерна ідентичність: це також стає дедалі тривалішим завданням, оскільки ставлення та норми щодо статі постійно змінюються. Ролі, відповідні чоловікам і жінкам, розвиваються. Деякі підлітки можуть відмовитися від гендерної ідентичності як способу боротьби з цією невизначеністю, і вони можуть прийняти більш стереотипні чоловічі чи жіночі ролі [25].

Етнічна ідентичність стосується того, як люди усвідомлюють себе на основі свого етнічного чи расового походження. Відомо, що: «Завдання формування етнічної ідентичності включає сортування та розв'язання позитивних і негативних почуттів і ставлень щодо власної етнічної групи та інших груп і визначення свого місця по відношенню до обох» [31]. Коли групи відрізняються за статусом у культурі, представники недовідомої групи повинні знати звичаї та цінності представників домінуючої культури [34]. Зворотне буває рідко. Це робить етнічну ідентичність набагато менш помітною для представників домінуючої культури. Для багатьох підлітків із числа етнічних меншин виявлення власної етнічної ідентичності є важливою частиною формування ідентичності.

Модель формування етнічної ідентичності Фінні базується на моделі формування ідентичності Еріксона та Марсії [20]. Завдяки процесу дослідження та взяття зобов'язань людина приходить до розуміння та створює свою етнічну ідентичність. Фінні пропонує три етапи або статуси щодо етнічної ідентичності:

Недосліджена етнічна ідентичність: підлітки та дорослі, які не стикалися з проблемами етнічної ідентичності, можуть перебувати на першій стадії неперевіреної етнічної ідентичності. [31] Це часто характеризується віддачею переваги домінуючій культурі або тим, що особа мало замислюється над питанням своєї етнічної спадщини. Це схоже на дифузю в моделі ідентичності Марсії. До цієї групи також входять ті, хто прийняв етнічну приналежність своїх

батьків та інших членів сім'ї, мало замислюючись про самі проблеми, подібно до статусу викупу Марсії [21].

Пошук етнічної ідентичності: підлітки та дорослі, які вивчають звичаї, культуру та історію своєї етнічної групи, знаходяться на етапі пошуку етнічної ідентичності, подібно до статусу мораторію Марсії [24]. Часто якась подія «пробуджує» підлітка чи дорослого до їхньої етнічної групи; або особистий досвід із упередженнями, випадок, який висвітлюється у засобах масової інформації, або навіть більш позитивна подія, яка визнає внесок когось із етнічної групи особи. Підлітки та дорослі на цьому етапі зануряться у свою етнічну культуру. Для деяких «це може призвести до відмови від цінностей домінуючої культури» [26].

Досягнута етнічна ідентичність: ті, хто активно досліджував свою культуру, швидше за все, глибше оцінять і зрозуміють свою етнічну спадщину, що призведе до прогресу в напрямку досягнення етнічної ідентичності [21]. Досягнута етнічна ідентичність не обов'язково означає, що індивід дуже причетний до звичаїв і цінностей своєї етнічної культури. Можна бути впевненим у своїй етнічній ідентичності, не бажаючи зберігати мову чи інші звичаї.

Розвиток етнічної ідентичності потребує часу, приблизно 25% десятикласників з етнічних меншин дослідили та вирішили проблеми. Чим більш етнічно однорідною є середня школа, тим менше дослідження і досягнення особистості. Більше того, навіть у більш етнічно різноманітних середніх школах підлітки, як правило, проводять більше часу зі своєю групою, зменшуючи контакт з іншими етнічними групами. Це може пояснити, чому для багатьох коледж стає часом дослідження етнічної ідентичності. Перехід до коледжу може стати досвідом для підвищення свідомості, який спонукає до дослідження.

Важливо також відзначити, що ті, хто досягає етнічної ідентичності, можуть періодично переглядати питання етнічності. Цей цикл між дослідженням і досягненням є звичайним не лише для формування етнічної ідентичності, але й для інших аспектів розвитку ідентичності і називається циклом МАМА або рухом вперед і назад між мораторієм і досягненням. Двокультурна/багаторасова

ідентичність: етнічні меншини повинні боротися з питанням про те, як і в якій мірі вони ідентифікуватимуть себе з культурою навколишнього суспільства та з культурою своєї родини [27]. Фінні припускає, що люди можуть впоратися з цим різними способами [27]. Деякі можуть зберігати ідентичності окремо, інші можуть поєднувати їх певним чином, а треті можуть відкидати деякі з них. Бікультурна ідентичність означає, що особа бачить себе як частину як групи етнічної меншини, так і більшого суспільства. Ті, хто багаторасовий, тобто чий батьки походять з двох або більше етнічних чи расових груп, мають більш складне завдання. У деяких випадках їх вигляд може бути неоднозначним. Це може призвести до того, що інші постійно просять їх класифікувати себе. Фінні зазначає, що процес формування ідентичності може початися раніше і займати більше часу, щоб завершитися.

Врахувати різні фактори впливу на ідентичність та самооцінку підлітків, елементи сім'ї, здавалося, сильно пов'язані зі ступенем самооцінки підлітків. Дослідження показали, що на самооцінку підлітків може вплинути ступінь інтимності в дитинстві та підлітковому віці, прояв батьківської турботи, режим сімейного виховання [21]. З точки зору того, як близькість з батьками в дитинстві може вплинути на ступінь самооцінки: при дослідженні розвитку самооцінки дітей, яких батьки залишають по роботі, було встановлено що існує позитивна кореляція між віком, у якому батьки залишили їх, і рівнем самооцінки [14]. Такий результат обумовлений передчасним розставанням дітей і батьків, в результаті чого формується байдужість до сімейної прихильності та загальні психологічні проблеми, такі як уникнення прихильності, тривожна прихильність і амбівалентна прихильність. Відсутність батьківської турботи та захисту не дає сформувати хороші стосунки між батьками та дітьми, залишаючи тінь у серці дитини та перешкоджаючи розвитку самооцінки [15].

Підлітковий вік - це час розвитку індивідуальної самооцінки. Гармонійні сімейні стосунки також безпосередньо впливають на самооцінку підлітків та її розвиток. Усвідомлена схожість між батьками і дітьми забезпечить стійку і послідовну підтримку розвитку самооцінки підлітків [32]. Чим вище

сприймається подібність, тим вищою буде самооцінка та самоцінність. І навпаки, нижча самооцінка у протилежному випадку. Сімейне виховання тісно пов'язане з трьома поглядами людини - моральним світоглядом, світоглядом, та цінностями, які можуть визначати більшу частину пізнання людиною світу та подальшого розвитку життя і визначають, як людина пізнає себе [34]. Існуючі дослідження показують, що розвиток самооцінки підлітків пов'язаний зі стилем виховання. У дослідженні Чжана та Ліня вчені обстежили 895 учнів середньої школи як у селі, так і в місті з областей, і вони виявили, що існує суттєва кореляція між самооцінкою середньої школи учнів та стилями виховання. Це показує, що батьківські навички та пізнання, ставлення та концепція освіти безпосередньо впливають на самооцінку дітей. Правильне сімейне виховання впливає на дітей і їх життя і відіграє значну роль у психічному здоров'ї старшокласників у всіх аспектах [14].

Багато факторів впливають на розвиток самооцінки у старшокласників, включаючи сім'ю, суспільство, осіб, школу, однолітків, вчителів та інші фактори [31]. Навпаки, найбільший вплив мають вчителі на старшокласників. У процесі спілкування зі старшокласниками, характер, ставлення, словесне вираження та очікування впливатимуть на учнів. Бажаючи, щоб учні мали хороший рівень самооцінки, вчителі повинні покращити свій рівень якості спілкування з ними, серйозно любити кожного учня і піклуватися про нього. Крім того, зовнішньо є доречним мовлення та вираження свого ставлення, як джерела самооцінки учнів. Крім того, встановлення гармонійних стосунків між вчителями і учнями також важливе. Вчителі повинні не тільки поважати своїх учнів і ставитися до кожного з них справедливо, але передавати добрі очікування щодо них. Попередні дослідження показали, що чим вищі очікування щодо учнів, тим вищий рівень впевненості; якщо вчителі дають учням занадто багато критики та покарання, це серйозно зашкодить їхній самооцінці та впевненості [16].

Міжособистісні стосунки старшокласників у школі також можуть впливати на їхню самооцінку. Якщо учень росте в люблячій і турботливій сім'ї та має близьку групу друзів, які підтримують його в школі, його самооцінка може бути

вищою, ніж самооцінка середньої дитини [31]. Навпаки, якщо у дитини є мало друзів, це також може зашкодити самооцінці підлітка. Крім того, щоб навчитися спілкуватися інші можуть зробити так, щоб учні дізналися про себе в очах інших, щоб усвідомити самостійне мислення та обстеження, що сприяє покращенню саморозуміння [35]. При цьому спілкуючись з людьми вони можуть зняти психологічний тиск щодо учнів і зменшити шкоду, спричинену негативними емоціями. Крім того, слухання розмов інших може посилити соціальні зв'язки учнів, їх зовнішнє прийняття, а потім підвищити ступінь внутрішнього самовизнання [31].

Висновки до розділу I

У більшості досліджень під самооцінкою розуміють характеристику ставлення людиною до самої себе. Дане визначення пов'язує з поняттям глобальної самооцінки. Деколи її ще називають самооцінкою характеру, оскільки він являється відносно стійкою особистісною конструкцією. Підходи до тлумачення сутності самооцінки варіюються від розуміння під нею імпульсів пов'язаних з особливостями прояву лібідозної енергії щодо себе до сприйняття себе, як члена та частини чогось більшого. Однак, основний підхід пов'язаний із поясненням самооцінки через рівень прихильності до себе. Даний підхід асоціює поняття прихильності та любові до себе із значеннями оцінки особистістю самої себе і передбачається, що вони будуть високими при хорошому ставленні до себе. Водночас у його світлі низька самооцінка характеризується негативними чи амбівалентними почуттями щодо себе. Відтак, особи з низькою самооцінкою часто відчують ненависть до себе чи окремих властивостей власної особистості.

Теорія рівня домагань у дослідженні якості життя фокусується на наслідках розбіжності між поставленими цілями чи бажаннями з погляду результатів та поточним рівнем добробуту людини.

Вона враховує той факт, що люди не можуть і не хочуть виносити абсолютні судження. Швидше, вони постійно проводять порівняння зі своїм оточенням, з минулим чи зі своїми очікуваннями щодо майбутнього, тим самим розвиваючи претензії (домагання). Потім результати оцінюються за їх відхиленням від цих прагнень.

Підлітковий вік є важливою частиною життя, оскільки в цей період людина переживає великі зміни — не лише фізичні, але й емоційні та соціальні. У цей період підлітки вчаться ставати більш незалежними та самостійно приймати рішення. Маючи позитивну самооцінку, вони, швидше за все, зроблять правильний вибір і витримають життєві труднощі, набудуть стійкої ідентичності та достатнього рівня автономії.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Програма емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань у структурі особистості підлітків

Програма емпіричного дослідження передбачає опис етапів емпіричного дослідження, виокремлення індикаторів рівнів самооцінки та рівня домагань, підбір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки досліджуваних на підготовчому етапі дослідження. Наступний етап пов'язаний із власне психодіагностичними заходами та збором емпіричних даних. Останній етап пов'язаний з обробкою, інтерпретацією та аналізом отриманих сирих балів, а також проведення статистичного кореляційного аналізу між рівнем домагань та самооцінкою. В основу емпіричного дослідження лягли два погляди на самооцінку, що описувалися у першому розділі. Зокрема, модель додавання припускає, що глобальна самооцінка являє собою суму того, як люди оцінюють їхні більш специфічні якості. Модель ваги за важливістю передбачає, що самооцінка залежить не тільки від того, як оцінюють себе в конкретних сферах, а також від того, наскільки важливо, на їх думку, бути хорошими у цих сферах. Модель самоідеалу припускає, що самооцінка залежить від різниці між тим, ким вважає себе зараз і ким би в ідеалі хотіла бути особа.

Ось як виглядають різні діапазони самооцінки:

Завищена самооцінка: відчуття переваги над іншими. Люди з надмірно високою самооцінкою часто зарозумілі, поблажливі та висловлюють почуття права. Вони схильні не помічати власних недоліків і критикувати інших.

Низька самооцінка: почуття неповноцінності перед іншими. Люди з низькою самооцінкою цінують думку інших вище своєї. Іноді їм важко прийняти компліменти, оскільки вони схильні зосереджуватися на своїх уявних слабкостях, а не на перевагах. Вони часто бояться невдач і вважають, що всі інші кращі за них.

Здорова самооцінка: передбачає наявність точного та збалансованого бачення себе. Люди зі здоровою самооцінкою визнають і приймають свої здібності та свої недоліки, свої сильні та слабкі сторони. Вони мають реалістичні очікування щодо себе та інших.

Здорова самооцінка сприяє почуттю цінності та безпеки. Якщо у підлітка здорова самооцінка, він, швидше за все, матиме позитивні стосунки з іншими. Його впевненість дозволяє робити все можливе в школі. Здорова самооцінка допомагає зберігати позитивний погляд, навіть якщо не відповідає очікуванням, оскільки може бути більш відкритим до відгуків і можливостей зростання. Самоприйняття звільняє від необхідності підлаштовуватися, щоб бути прийнятим іншими. Коли самооцінка здорова, менша ймовірність розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривога, розлади харчування або залежності.

Ознаки здорової самооцінки:

- чіткість у вираженні потреб і думок
- впевнене прийняття рішень
- здатність будувати безпечні та щирі відносини з іншими
- реалістичність в очікуваннях від себе
- стійкість до стресу та можливих життєвих труднощів

Індикатори низької самооцінки

- труднощі у процесі прийняття рішень
- залежність від одобрення зі сторони інших людей
- нестача впевненості в собі
- схильність до уникнення ризику
- страх перед невдачами
- надмірна самокритичність
- самоприниження
- негативне ставлення до себе
- перебування у нездорових відносинах
- мислення через призму «все або нічого»

- надмірна схильність до узагальнення
- чорно-біле мислення
- зосередженість на негативі
- відкидання всього позитивного
- труднощі з привласненням власних досягнень
- катастрофічний характер мислення
- надання переваги інтуїтивним відчуттям замість фактів
- схильність до персоналізації почутого та сприйнятого

Для вимірювання рівня самооцінки використовувалися такі методика, як шкала самооцінки Розенберга (RSES). Вона складається з десяти пунктів згідно з якими висловлюють за допомогою чотирибальної шкали типу Лайкерта — від повністю згоден до абсолютно не згоден. RSES є одним із найбільш широко використовуваних показників самооцінки. Самооцінка не є унітарною конструкцією і була розділена порівну для вимірювання двох аспектів із 5 пунктів; самокомпетентність і любов до себе.

– Самокомпетентність (СК) розуміється як інструментальна цінність людини. Шмітт і Аллік визначили самокомпетентність як «відчуття себе впевненим, здібним і ефективним».

– Любов до себе (SL) визначається як почуття внутрішньої самоцінності. Шмітт і Аллік визначили самопочуття як «відчуття себе хорошим і соціально значимим».

Історичним припущенням у психології було те, що висока самооцінка корисна, а низька самооцінка шкідлива. Однак з'явився більш тонкий погляд на самооцінку, згідно з яким переваги високої самооцінки обмежуються підвищеною ініціативою та щастям. Крокер і Парк зазначають, що самооцінка пов'язана з самозосередженістю на міжособистісних стосунках і цілях досягнення, а висока самооцінка може призвести до проблем у вигляді втрати зв'язку, підвищення конкурентоспроможності та зниження турботи про благополуччя групи. Ці дослідники стверджують, що психологам слід менше турбуватися про підвищення

рівня самооцінки, а більше про процеси, за допомогою яких люди її прагнуть підвищити. Альтернатива самоповазі, співчуття до себе, може мати багато користі для самооцінки без недоліків.

Мінімальний загальний бал – 0, а максимальний – 30, причому вищі бали означають вищу самооцінку. Результати складаються з чотирьох необроблених балів і чотирьох центилів:

- Повна самооцінка
- Власна компетентність (сума перших п'яти пунктів)
- Любов до себе (сума других п'яти пунктів)
- Самокомпетентність мінус любов до себе (SC-SL).

Центилі показують, наскільки самооцінка клієнта порівнюється з вибіркою дорослих. Центилі є корисним засобом для контекстуалізації відповіді особи порівняно з нормативною вибіркою. У той час як типова здорова доросла людина набирає приблизно 50-й центиль (плюс-мінус 20), для пацієнтів з депресією дуже часто центиль нижче 5.

Незважаючи на те, що вища самооцінка не завжди є більш адаптивною, докази показують, що самооцінка негативно та лінійно пов'язана з розладами настрою та тривогою, тому було показано, що вища самооцінка захищає від деяких психічних розладів. Оцінки вище 90 центиля свідчать про грандіозність.

Самооцінка була основним показником результату, оцінюваним за допомогою вибраних показників із профілю самосприйняття для дітей. Зведену оцінку було отримано з трьох пунктів опитування, які оцінювали сфери загальної самооцінки та зовнішнього вигляду. Пункти опитування включали: «Мені подобаюся я таким, який я є», «Я задоволений своїм виглядом» і «Я б хотів, щоб я був кимось іншим». Учасників попросили відповісти, чи відчувають вони дескриптор подібним до них, використовуючи 4-бальну шкалу Лайкерта, і значення були підсумовані в шкалу (альфа Кронбаха = 0,64). Для цього дослідження ми визначили низьку самооцінку як найнижчий квінтиль розподілу.

Для перевірки зв'язку між позитивним психічним здоров'ям і самооцінкою було створено змінну, що оцінює сприйняте психічне благополуччя. Шкала сприйнятого психічного благополуччя (MWB) складається з трьох запитань, які стосуються стану здоров'я, відношення до власного життя та розуміння його сенсу.

Рівень домагань досліджувався за допомогою анкети, яка охоплює питання щодо бажань, цілей, прагнень та реальних отриманих результатів і поточних досягнень.

Вибірка. Підлітки, які навчаються в школах та ліцях Івано-Франківської та Чернівецької областей, віком від 12 до 15 років. Загалом 25 дівчат і 25 хлопців.

2.2. Результати емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань у структурі особистості підлітків

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження вказує на те, що відсоток підлітків із заниженою самооцінкою був більшим серед старших підлітків і дівчат (35%). Підлітки з високим рівнем домагань мали особливо високі показники низької самооцінки (30%). Підлітки з більшим прагненням до популярності та влади мали нижчі значення самооцінки. Підлітки з чуйними та вимогливими батьками, також отримали низькі значення за показником самооцінки. Водночас активні підлітки, що відрізняються високим рівнем залучення до шкільного життя відрізнялися високим значенням самооцінки. Такі школярі займаються спортом, відчують приналежність до команди та шкільних спільнот. Підлітки з високим рівнем прояву характерної для високої самооцінки поведінки складають 20% учасників дослідження. Водночас 60% опитуваних мають середні прояви поведінкових моделей, що характерні для адекватної самооцінки. При цьому, 20% досліджуваних отримали низькі значення показника характерної для високої самооцінки поведінки. Низький рівень тривожності, що асоціюється з високою самооцінкою характерний для 15% респондентів. При цьому, 55% опитуваних отримали середні значення показника тривожності. Водночас у 30% досліджуваних слабо виражена тривога, що сприяє стабільності їх самооцінки та більшій впевненості в собі. Рівень впевненості у собі знаходиться на високому рівні в 25% досліджуваних, середнє значення за даним критерієм отримало 65% підлітків і низький рівень характерний для 10% учасників дослідження. Високий інтелектуальний статус відзначається у 20% підлітків. Середній рівень розумових показників спостерігається у 55% опитуваних підлітків. Водночас низькі значення розумових здібностей бачимо в 25% учасників дослідження. Результати представлені на рисунку 2.1.

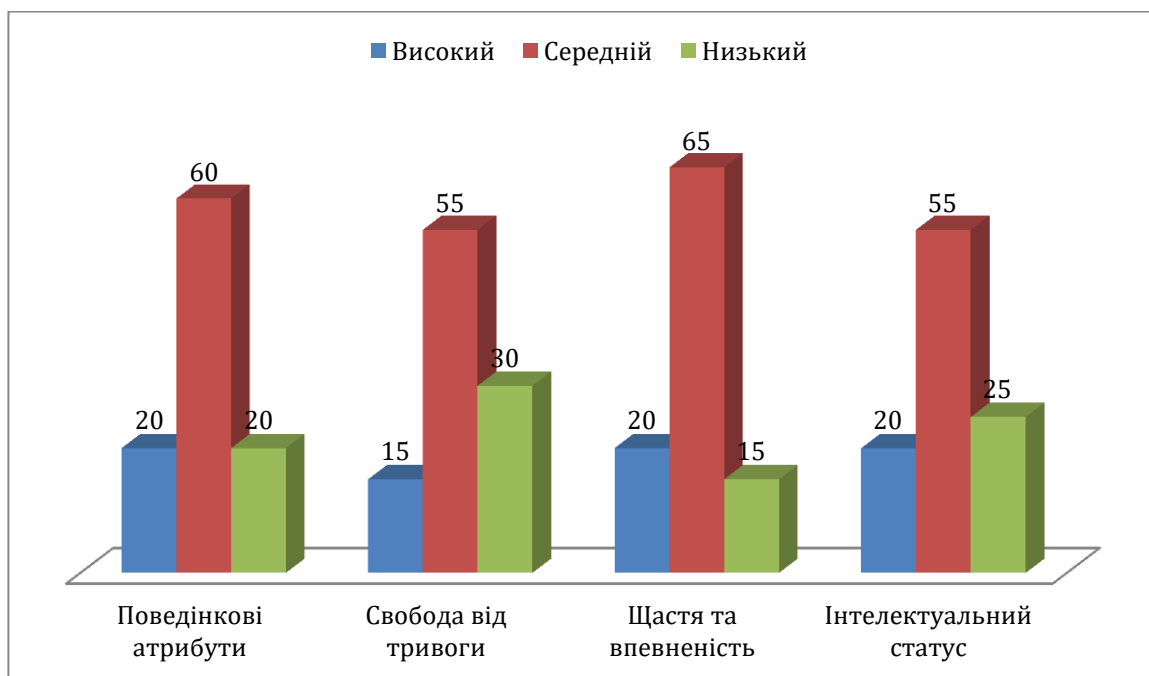


Рис. 2.1. Показники рівня самооцінки

Варто підкреслити, що висока глобальна самооцінка відзначається у 25% досліджуваних підлітків. Водночас 60% опитаних мають середній рівень глобальної самооцінки й тільки 15% досліджуваних відрізняються її низьким значенням. Свій зовнішній вигляд позитивно оцінюють 20% підлітків. При цьому, 50% респондентів отримали середні бали за шкалою задоволення власним виглядом зовні. Однак, 30% досліджуваних отримали низькі бали за критерієм зовнішності. Щодо рівня задоволеності собою, відзначаємо високі значення даного критерію у 20% підлітків. Водночас 45% досліджуваних проявляють середній рівень задоволення собою та своїми успіхами. Однак, 35% респондентів отримали низькі показники за рівнем задоволеності собою. Аналізуючи результати опитування за допомогою анкети бачимо зв'язок між рівнем самооцінки та стилем батьківського виховання. Більш чуйне та вимогливе батьківство та або хороша або відмінна успішність у школі знизили ймовірність низької оцінки, як і участь у командних видах спорту, що свідчить про зв'язок самооцінки з рівнем самоповаги. Результати представлені на рисунку 2.2.

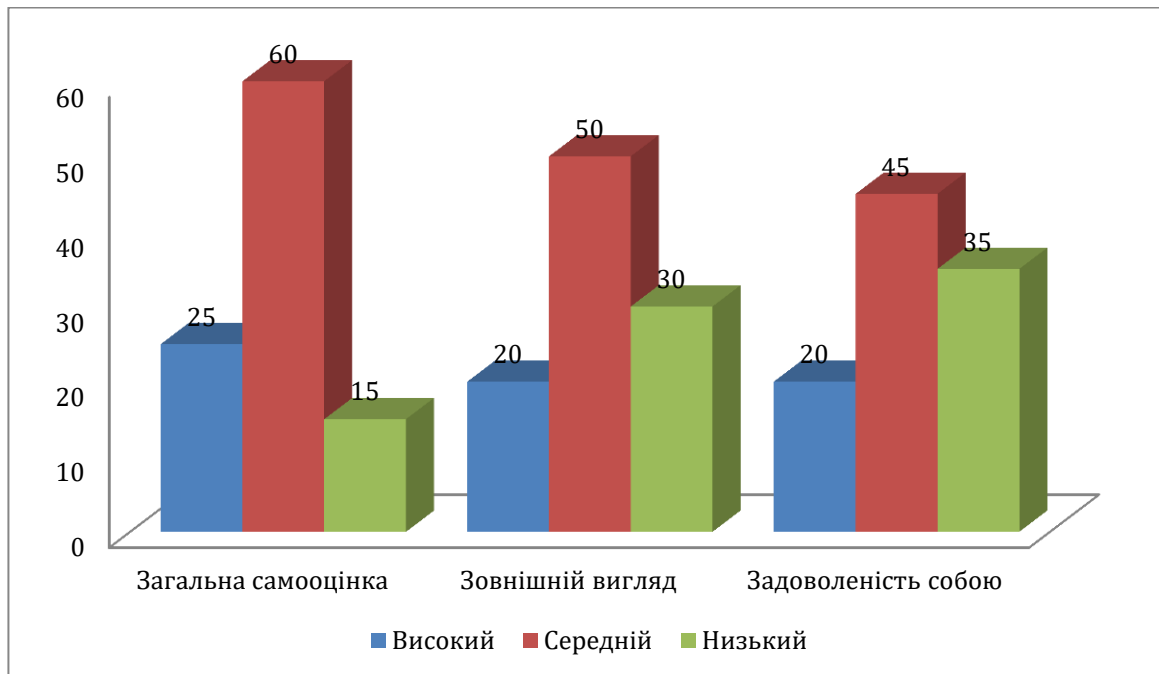


Рис. 2.2. Показники рівня самооцінки за профілем самосприйняття

Дослідження мало на меті оцінити та поглибити наукове розуміння місця рівня домагань й самооцінки підлітків у структурі особистості, а також дослідити їх ресурси і перевірити здатність передбачати подальше сприйняття психічного благополуччя. Дослідження показує нижчий початковий рівень самооцінки у дівчат, ніж у хлопців. Дівчата часто повідомляють про більш інтерналізовані проблеми психічного здоров'я, і раніше було показано гендерні відмінності. У цьому дослідженні, однак, стать не виділялася як незалежний предиктор. Однак при проведенні аналізу окремо для хлопчиків і дівчат зв'язок між самооцінкою, початковим рівнем благополуччя був сильнішим для дівчат, ніж для хлопчиків.

Психічне благополуччя також важливо для хлопців. У шкільному опитуванні було виявлено подібний результат щодо самооцінки, статі та задоволеності життям, де дівчата повідомили про нижчий рівень самооцінки, а хлопчики мали вищу якість життя. Оцінка власного фізичного стану на високому рівні характерна для 20% підлітків, які взяли участь в дослідженні. При цьому, половина респондентів отримали середній рівень задоволеності власним фізичним самопочуттям та тілом. Однак, 30% досліджуваних отримали низький рівень прихильності до власного тіла, що на відміну від задоволеності ним асоціюється з низькою самооцінкою. Задоволені своїм життям 15% підлітків на високому рівні,

а 60% на середньому рівні. Однак в 25% опитуваних відзначається низький рівень задоволення власним життям. Щодо осмисленості життям, то високі значення даного показника знаходимо в 10% досліджуваних. При цьому, 60% підлітків з нашої вибірки мають середні значення за критерієм задоволеності життям. Водночас 30% респондентів відрізняються низьким рівнем задоволення власним життям. Варто підкреслити, що вищі показники задоволеності життям асоційовані з вищими значеннями самооцінки. Результати представлені на рисунку 2.3.

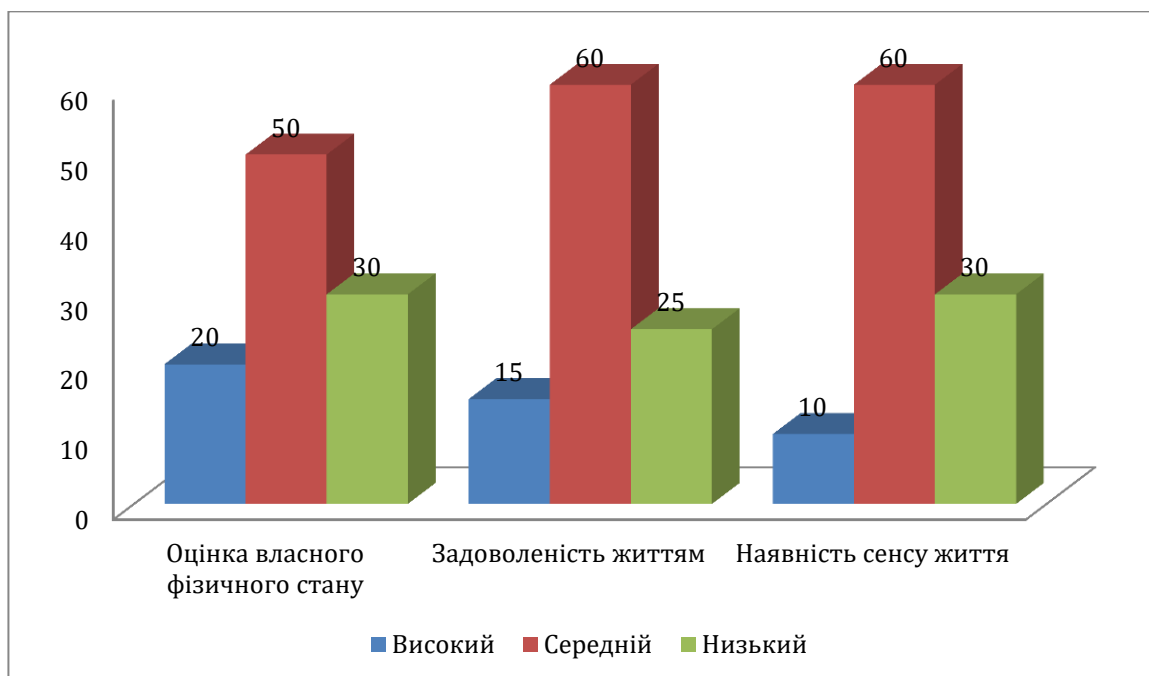


Рис. 2.3. Показники рівня самооцінки психологічного благополуччя

У цьому дослідженні самооцінка була стабільною з невеликим зниженням, тоді як попередні дослідження показали, що самооцінка зростає з віком [31]. Дивлячись на самооцінку загальної вибірки, більшість підлітків мали нормальний рівень. Було виявлено, що низька самооцінка вдвічі частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців. Хлопчики, навпаки, частіше мали високу самооцінку. Одним із пояснень може бути вплив гендерних ролей на самооцінку підлітків, з огляду на які не дивно, що хлопчики повідомляють про вищу самооцінку. Хлопчики частіше опиняються в ситуаціях, що заохочують до влади, збудження, конкуренції та конфлікту для яких важливий достатній рівень впевненості в собі. Дівчата частіше стикаються з ситуаціями підтримки, саморозкриття та інтимної близькості при яких відчувають тривогу, сором і зняковіння асоційовані з

низькою самооцінкою. Таким чином, дівчата проявляють емоції, пов'язані з інтерналізованими вимірами, тоді як хлопчики, як правило, проявляють емоції, пов'язані з зовнішніми вимірами.

Глобальна самооцінка, визначена за шкалою самооцінки Розенберга, залежить від цінностей особистості та її сприйняття іншими людьми. Зокрема, значення загальної самооцінки високі в 30% досліджуваних підлітків. Водночас середні показники загальної самооцінки відзначаємо у 50% досліджуваних. Однак, 20% респондентів отримали низькі значення за даним критерієм. Відчуття особистої компетентності, а отже й віри у здатність справлятися з викликами та завданнями знаходиться на високому рівні в 25% підлітків з нашої вибірки. Водночас 45% досліджуваних отримали середні значення за показником самоефективності. Тільки 30% учасників дослідження мають низькі значення віри в себе. Підкреслюємо на пряму кореляцію між показником віри в себе та самооцінкою (0,83), а відтак і рівнем особистої компетентності (0,87). Подобаються собі 30% досліджуваних, середні значення даного показника виявлено у 50% підлітків, а низький рівень симпатії до себе визначено у 20% досліджуваних. Любов до себе на високому рівні виражена у 25% учасників дослідження, половина респондентів мають середні значення за показником любові до себе й низькі показники характерні для 25% досліджуваних. Наявність прямої кореляції між показниками любові до себе та самооцінкою також підтверджено за допомогою кореляційного аналізу (0,9). Високий рівень кореляції виявлено між рівнем самооцінки та особистої компетентності, любов'ю до себе (0,85) та позитивним сприйняттям себе (0,89). Погане ж відношення до себе, як і низький рівень любові та турботи про свій стан асоційовані з низьким значенням самооцінки. Результати представлені на рисунку 2.4.

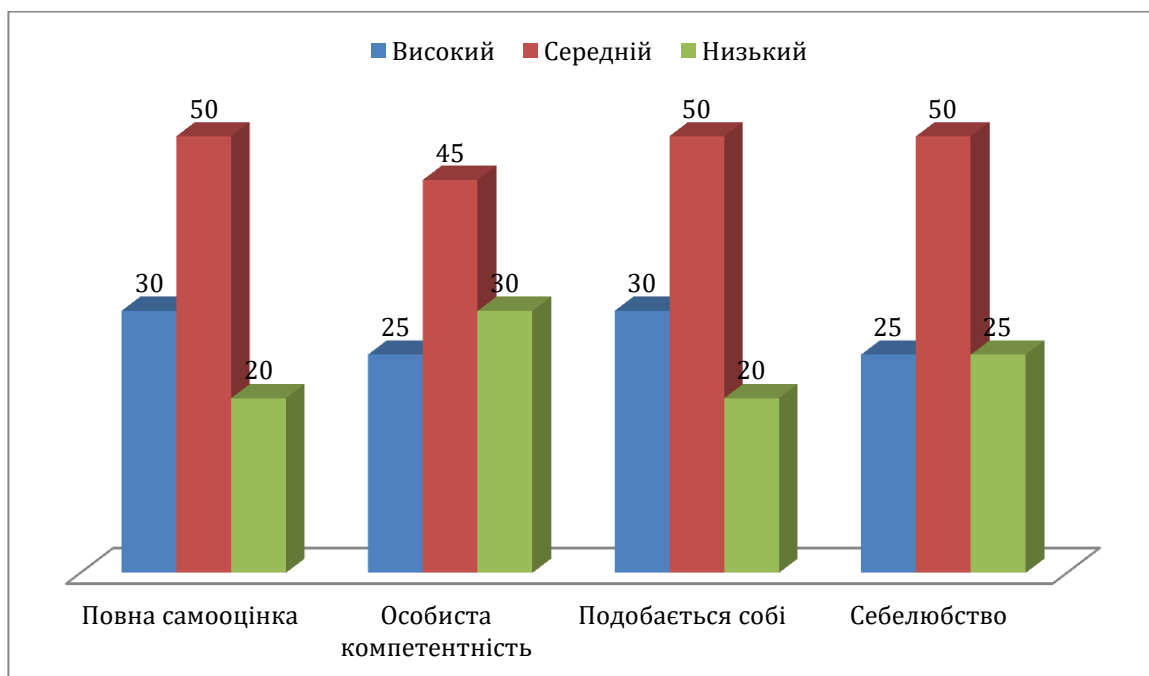


Рис. 2.4. Показники рівня самооцінки

Зміни поширені в періоді ідентифікації в підлітковому віці, від дитинства до дорослого віку. Ця ідентифікація пов'язана з самооцінкою або самоцінністю, і дане дослідження включає осіб у підлітковому віці.

Оцінка рівня самоповаги вказує на її високий рівень серед 30% респондентів. При цьому, 45% досліджуваних мають низькі значення показника відчуття внутрішньої цінності. Водночас для 25% респондентів відчуття самоцінності знаходиться на вкрай низькому рівні. Детальний розподіл результатів представлено на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Показники рівня внутрішньої цінності

При цьому значення показника поваги до себе знаходяться на високому рівні в 20% учасників дослідження. Разом з тим, 50% підлітків отримали середні бали за шкалою поваги до себе й низький рівень поваги до себе характерний для 30% досліджуваних. Варто підкреслити наявність зв'язку між рівнем поваги до себе та успішністю в навчальній діяльності, статусом у шкільній та класній спільноті, а також рівнем успішності в позакласних заняттях до яких належить спорт, танці, подорожі, рукоділля, творчість. Результати дослідження представлені на рис. 2.6.



Рис. 2.6. Показники рівня поваги до себе

Що стосується рівня домагань, він знаходиться на високому рівні серед 25% досліджуваних, які ставлять до себе значно завищені вимоги. При цьому, 50% респондентів отримали оптимальні значення рівня домагань необхідні для прояву активності, розвитку та становлення. Водночас для 25% учасників дослідження характерні низькі значення рівня домагань, що проявляється в їх байдужості, пасивності, відсутності інтересу до участі в шкільному житті. Розподіл результатів представлено на рис. 2.7.



Рис. 2.7. Показники рівня домагань

Бачимо, що дівчата вдвічі частіше мали низьку самооцінку, ніж хлопці (35% проти 25% з низькою самооцінкою, 45% проти 50% з середнім значенням рівня самооцінки, 30% проти 25% з високою самооцінкою). Переселенці частіше мали низьку самооцінку (30% проти 15%). Рівень домагань був пов'язаний із низькою самооцінкою, причому підлітки з високим рівнем домагань мали вдвічі більше шансів мати низьку самооцінку, ніж з нормальним рівнем домагань (35% проти 25%). Низька самооцінка також була пов'язана як з вищим бажанням пошуку гострих відчуттів, так і з непокірністю (35% досліджуваних). Підлітки з більш високим бажанням пошуку гострих відчуттів або бунтарством на 50% частіше мали низьку самооцінку (25%). Важливо, що низка факторів була пов'язана з меншим ризиком формування низької самооцінки.

2.3. Рекомендації щодо формування здорової самооцінки

Успішне вирішення завдань психосоціального розвитку підліткового віку прямо пов'язане з подальшим гармонійним розвитком особистості. При цьому, неадекватність самооцінки створює проблеми у особистісному становленні зумовлені порушенням у сферах міжособистісних відносин, спілкування, входження в бажані спільноти й формування ідентичності. Отже, важливо сприяти розвитку та формуванню стабільної й адекватної самооцінки у осіб підліткового віку на що й спрямована дана програма.

Зокрема, вона охоплює серію тренінгових занять тривалістю 1,5, години, які проходять двічі в тиждень. Загальна кількість зустрічей становить 14. При цьому, їх можна розбити на тематичні блоки до яких належить модуль пов'язаний із самопізнанням, модуль спрямований на зміну переконань щодо себе, модуль пов'язаний із розвитком внутрішньо особистісної компетентності через роботу з емоційним інтелектом, модуль спрямований на корекцію рівня домагань на основі розуміння своїх здібностей, сильних сторін і прагнень, модуль розвитку соціальної компетентності та заняття для закріплення нового бачення себе й закріплення сформованої у процесі проходження програми самооцінки.

Зокрема, перше заняття має на меті аналіз особистості підлітка. Після знайомства для створення атмосфери довіри, учасники програми діляться своїми очікуваннями щодо проходження тренінгів та описують свої сильні сторони, вони змальовують власний образ поточного та бажаного Я. Опісля учасники тренінгу малюють дерево власної особистості з відображенням власних намірів та прагнень, знань і навичок, а також рис характеру пов'язаних з позитивною оцінкою себе та проявом поваги до себе.

Друге заняття націлене на діагностику рівня поточної самооцінки за допомогою проєктивної методик «Антарктида». Зокрема, підлітки малюють на схемі кола точки пов'язані з їх оцінкою своєї здатності контролювати життя, повагою до себе, відчуття власної цінності, ставлення до власної особистості, оцінку свого фізичного стану, характеристику своїх особистісних рис та рівня

любові до себе. Опісля учасники заняття намалювали точки пов'язані з бажаним рівнем оцінки за кожним з описаних показників. Далі підлітки написали детальний план досягнення бажаного стану й створили перелік звичок для досягнення бажаних змін.

Третє заняття спрямоване на зміну переконань засобами КПТ для усунення вірувань пов'язаних з низькою самооцінкою. Досягнення бажаного результату пов'язане з використанням когнітивного щоденника, формулювання нових формул пов'язаних з посланнями впевненої людини собі та вибором шляхів їх закріплення у повсякденному житті.

На четвертому занятті продовжилася переоцінка давніх переконань та пов'язаних з ним страхів, що зумовлюють зниження самооцінки. Далі учасники малювали свій страх і подумки його трансформували на свого захисника. За допомогою вправи гарячий стілець учасники дослідили причини виникнення свого страху та уклали угоду пов'язану з його корисним використанням замість блокування власних дій.

П'яте заняття розпочало модуль розвитку внутрішньої компетентності. Зокрема, учасники заняття вивчали свою супер силу. Вони створювали карту своїх сильних сторін й особистих переваг. Також, малювали особистий всесвіт із зазначенням характерних для них особливостей характеру.

Шосте заняття пов'язане з розвитком емоційного інтелекту. Зокрема, здатності до розуміння власних емоцій та самоконтролю для підвищення впевненості у собі. Мета досягалася за допомогою методів арт-терапії та тілесно-орієнтованих методик пов'язаних з дихальними та танцювальними практиками для зниження рівня психоемоційної напруги.

Заняття з сьомого по дев'яте пов'язані з розвитком навичок самопрезентації, впевненої та ефективної комунікації. Для досягнення цієї мети використовувалися вправи спрямовані на розвиток навичок встановлення контакту, його підтримання, активного слухання співрозмовника та чіткого висловлення власних думок.

Заняття з десятого по дванадцяте націлене на формування навичок міжособистісної взаємодії, а також асертивної поведінки пов'язаної з підвищеним рівнем самооцінки. Зокрема, мета досягалася шляхом виконання вправ на встановлення особистих кордонів, моделювання ситуацій взаємодії в різному середовищі й відігравання нових поведінкових моделей реагування.

Тринадцяте заняття охопило розвиток нової системи домагань, на онові вимірювання поточного рівня розвитку особистісних та між особистісних компетентностей. Також учасники програми визначали свої нові прагнення та наміри на основі проробленої раніше роботи. Вони вказували доступні їм ресурси для їх реалізації.

Чотирнадцяте заняття спрямоване на закріплення нової самооцінки шляхом виконання вправ спрямованих на підвищення віри в себе та впевненості в собі. На цьому етапі підлітки розвивали навички любові до себе, турботи про себе, вчилися підтримувати себе та підвищувати рівень віри в себе в моменти переживання невдач і труднощів.

Поряд з програмою для підліткових груп варто наголосити на рекомендаціях для батьків, що полягають у підтримці осіб підліткового віку в період їх активного становлення, створення довірливої атмосфери у сім'ї, відритого діалогу з дитиною та надання переваги демократичному й чуйному стилю батьківського виховання. Дані зміни у ставленні до дитини сприятимуть стабілізації її психоемоційного стану й самооцінки за умови надання достатнього рівня незалежності й простору для дослідження своєї ідентичності.

Висновки до розділу II

Глобальна самооцінка, оцінена за шкалою самооцінки Розенберга, залежить від цінностей особистості та її сприйняття іншими людьми. Зокрема, значення загальної самооцінки високі в 30% досліджуваних підлітків, середні показники загальної самооцінки відзначаємо у 50% досліджуваних. Однак, 20% респондентів отримали низькі значення за даним критерієм. Відчуття особистої компетентності, а отже й віри у здатність справлятися з викликами та завданнями знаходиться на високому рівні в 25% підлітків з нашої вибірки. Водночас 45% досліджуваних отримали середні значення за показником самоефективності. Тільки 30% учасників дослідження мають низькі значення віри в себе. Підкреслюємо пряму кореляцію між показником віри в себе та самооцінкою, а відтак і рівнем особистої компетентності. Подобаються собі 30% досліджуваних, середні значення даного показника виявлено у 50% підлітків, а низький рівень симпатії до себе визначено у 20% досліджуваних. Любов до себе на високому рівні виражена у 25% учасників дослідження, половина респондентів мають середні значення за показником любові до себе й низькі показники характерні для 25% досліджуваних. Наявність прямої кореляції між показниками любові до себе та самооцінкою також підтверджено за допомогою кореляційного аналізу. Високий рівень кореляції виявлено між рівнем самооцінки та особистої компетентності, любов'ю до себе та позитивним сприйняттям себе. Погане ж відношення до себе, як і низький рівень любові та турботи про свій стан асоційовані з низьким значенням самооцінки.

Що стосується рівня домагань, він знаходиться на високому рівні серед 25% досліджуваних, які ставлять до себе значно завищені вимоги. При цьому, 50% респондентів отримали оптимальні значення рівня домагань необхідні для прояву активності, розвитку та становлення. Водночас для 25% учасників дослідження характерні низькі значення рівня домагань, що проявляється в їх байдужості, пасивності, відсутності інтересу до участі в шкільному житті.

Успішне вирішення завдань психосоціального розвитку підліткового віку прямо пов'язане з подальшим гармонійним розвитком особистості. При цьому,

неадекватність самооцінки створює проблеми у особистісному становленні зумовлені порушенням у сферах міжособистісних відносин, спілкування, входження в бажані спільноти й формування ідентичності. Отже, важливо сприяти розвитку та формуванню стабільної й адекватної самооцінки у осіб підліткового віку на що й спрямована розроблена програма.

Поряд з програмою для підліткових груп варто наголосити на рекомендаціях для батьків, що полягають у підтримці осіб підліткового віку в період їх активного становлення, створення довірливої атмосфери у сім'ї, відриного діалогу з дитиною та надання переваги демократичному й чуйному стилю батьківського виховання. Дані зміни у ставленні до дитини сприятимуть стабілізації її психоемоційного стану й самооцінки за умови надання достатнього рівня незалежності й простору для дослідження своєї ідентичності.

ВИСНОВКИ

Самооцінка стосується позитивних (висока самооцінка) або негативних (низька самооцінка) почуттів, які особа відчуває щодо себе. Підлітки відчувають позитивні почуття характерні для високої самооцінки, коли вірять, що хороші та гідні, і що інші сприймають їх позитивно. Вони відчувають негативні почуття характерні для низької самооцінки, коли вважають себе неадекватними та менш гідними, ніж інші.

Самооцінка визначається багатьма факторами, включно з тим, наскільки добре оцінюється власна продуктивність і зовнішній вигляд, і наскільки задоволені стосунками з іншими людьми. Самооцінка частково є рисою, яка стабільна протягом тривалого часу, при цьому деякі люди мають відносно високу самооцінку, а інші – нижчу. Але самооцінка також є станом, який змінюється день у день і навіть година у годину. Коли досягли успіху у виконанні важливого завдання, коли зробили щось, що, на думку людини, є корисним або важливим, або коли відчуваємо, що інші нас приймають і цінують, самоуявлення міститиме багато позитивних думок, і тому матимемо високий рівень самооцінки. Коли зазнали невдачі, зробили щось шкідливе або відчуваємо, що нас ігнорують або критикують, негативні аспекти самооцінки стають більш доступними, і ми відчуваємо зниження самооцінки.

Самооцінку можна виміряти як явними, так і неявними показниками, і обидва підходи виявляють, що більшість людей сприймають себе позитивно. У нормальних популяціях висока самооцінка характеризується загальною прихильністю або любов'ю до себе. Низька самооцінка характеризується помірно позитивними або амбівалентними почуттями до себе.

Теорія рівня домагань у дослідженні якості життя фокусується на наслідках розбіжності між поставленими цілями чи бажаннями з погляду результатів та поточним рівнем добробуту людини.

Вона враховує той факт, що люди не можуть і не хочуть виносити абсолютні судження. Швидше, вони постійно проводять порівняння зі своїм

оточенням, з минулим чи зі своїми очікуваннями щодо майбутнього, тим самим розвиваючи претензії. Потім результати оцінюються за їх відхиленням від цих прагнень. Відсоток підлітків із заниженою самооцінкою був більшим серед старших підлітків і дівчат. Підлітки з високим рівнем домагань мали особливо високі показники низької самооцінки (30%). Підлітки з більшим прагненням до ризику і бунтарством мали вищі показники низької самооцінки, як і ті, хто повідомляв, що частіше беруть участь в житті школи. Підлітки, чиї батьки були більш чуйними та вимогливими, також мали нижчу самооцінку, як і ті, хто мав кращі оцінки в школі та регулярно брав участь у командних видах спорту.

Дослідження мало на меті оцінити та поглибити наукове розуміння місця рівня домагань й самооцінки підлітків у структурі особистості, а також дослідити їх ресурси і перевірити здатність передбачати подальше сприйняття психічного благополуччя.

Дивлячись на самооцінку загальної вибірки, більшість підлітків мали нормальний рівень. Було виявлено, що низька самооцінка вдвічі частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців. Хлопчики, навпаки, частіше мали високу самооцінку. Одним із пояснень може бути вплив гендерних ролей на самооцінку підлітків, що не дивно, враховуючи, як хлопчики повідомляють про вищу самооцінку. Хлопчики частіше опиняються в ситуаціях, що заохочують до влади, збудження, конкуренції та конфлікту. Дівчата частіше стикаються з ситуаціями підтримки, саморозкриття та інтимної близькості. Таким чином, дівчата проявляють емоції, пов'язані з інтерналізованими вимірами, тоді як хлопчики, як правило, виражають емоції, пов'язані з зовнішніми вимірами.

Шляхами корекції самооцінки виступає формування навички позитивного внутрішнього діалогу, особистої цінності та турботи про себе. Важливо навчати підлітків ставити реалістичні цілі та святкувати їх досягнення. При цьому, потрібно працювати із зниженням рівня страху перед помилкою, а також уникати порівнянь підлітка з ровесниками, краще вже порівнювати його з ним самим у минулому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильєв Г. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, (1), 2022, С. 29-34.
2. Веремейчик В. В., Селюкова Т. В. Особливості саморегуляції та самопрезентації у осіб з різним рівнем самооцінки. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 22. Х.: НУЦЗУ, 2017. С. 82.
3. Гуртова М. Ю. Психологічні умови становлення адекватної самооцінки підлітка з соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 57.
4. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегії в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал, (3), 2017, С. 135-143.
5. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2019. С. 130-137.
6. Колодницька А., Гавриловська К. П. Чинники формування соціометричного статусу особистості в підлітковому віці. 2022. 135 с.
7. Крюкова М. А., Курова А. В. Особистісні детермінанти відповідальності в підлітковому віці. Психологія та соціальна робота, (1 (53)), 2021, С. 114-124.
8. Лебедева Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії. Наукові записки Вінницького держ. педаг. ун-ту ім. М. Коцюбинського Серія: Педагогіка і психологія. 2018. № 53. С. 233-237.
9. Мазурик Ю. О. Чинники формування самооцінки в підлітковому віці з соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-

- практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 142.
10. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 2023, С. 121-125.
 11. Недбалюк О. О. Самооцінка як феномен самосвідомості особистості. Тези доповідей XIII Міжнар. наук.-практ. конф. Організаційна та економічна психологія в Україні: сучасні проблеми та перспективи розвитку. Київ, 2018. С. 50-51.
 12. Сеник Л. С., Онуфрієва Л. А. Вікові закономірності формування самооцінки у підлітковому віці. In "The VII International Scientific and Practical Conference" Problematic questions of science and problems of development", October 30-November 01, 2023, Berlin, Germany. 2023. 350 p. (p. 297).
 13. Сухарева Є. М. Розвиток самоставлення і самооцінки у підлітковому віці. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної інтернет-конференції молодих учених, 15-19 трав. 2017 Р., 277-280.
 14. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта.–Кропивницький, 2022. С. 186.
 15. Ткаліч К. В. Психолого-педагогічний супровід підлітків з тенденцією до деструктивної самооцінки. соціальної роботи: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона, 2023. С. 249.
 16. Фенина О. Я. Проблема рефлексії та рефлексивності особистості у становленні професійного самоменеджменту. Психологія: реальність і перспективи, (8), 2017, С. 286-291.

17. Хоружий С. М., Піонтківська О. Г. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», (1), 2021, С. 103-110.
18. Agam R., Tamir S., Golan M. Gender differences in respect to Self-Esteem and Body Image as Well as response to adolescents' School-based Prevention Programs. *J Psychol Clin Psychiatry*. 2015. P. 150-170. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2015.02.00092>.
19. Arsandaux J., Montagni I., Macalli M., Bouteloup V., Tzourio C., Galera C. Health risk behaviors and self-esteem among college students: systematic review of quantitative studies. *International journal of behavioral medicine*, 27, 2020, P. 142-159.
20. Branje S., de Moor E.L., Spitzer J., Becht A. I. Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *J Res Adolesc*. 2021;31: P. 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>.
21. Brummelman E., Sedikides C. Raising children with high self-esteem (but not narcissism). *Child development perspectives*, 14(2), 2020, P. 83-89.
22. Cingel D. P., Carter M. C., Krause H. V. Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, 45, 2022, P. 101-304.
23. Coffey J. K., Warren M. T. Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and emotion*, 44(5), 2020, P. 707-718.
24. Dhandra T. K. Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 55, 2020, P. 102-135.
25. Diener E., Richard E., Lucas. Shigehiro Oishi; advances and open questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychol*. 2018;4. P. 250-270. <https://doi.org/10.1525/collabra.11>.
26. Du H., King R. B., Chi P. Self-esteem and subjective well-being revisited: the roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*. 2017;12. P. 25-37. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>.

27. Gerdner A. Summarizing Report from Longitudinal Research on Development In Adolescence (LoRDIA). <https://ju.se/download/18.2aa556d817b488b760819621/1629452752609/Summarizing%20report%20from%20Longitudinal%20Research%20on%20Development%20In%20Adolescence%20%202021-02-26.pdf>.
28. Hank P., Baltes-Götz B. The stability of self-esteem variability: a real-time assessment. *J Res Pers.* 2019;79: P. 143–50. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.03.004>.
29. Hewitt J. P. The Social Construction of Self-Esteem. *The Oxford handbook of positive psychology*, 2020, 309 p.
30. Jankowiak B., Jaskulska S., Sanz-Barbero B., Waszyńska K., Claire K. D., Bowes N., ... Vives-Cases C. Will I like myself if you hurt me? Experiences of violence and adolescents' self-esteem. *Sustainability*, 13(21), 2021. P. 116-120.
31. Jordan C. H., Zeigler-Hill V., Cameron J. J. Self-esteem. *Encyclopedia of personality and individual differences*, 2020, P. 4738-4748.
32. Keane L., Loades M. E. Low self-esteem and internalizing disorders in young people: a systematic review. *Child Adolesc Ment Health.* 2017;22: P. 4–15. <https://doi.org/10.1111/camh.12204>.
33. Kernis M. Toward a conceptualization of optimal Self-Esteem. *Psychol. Inq.* 2003;14: P. 1–26. <https://www.jstor.org/stable/1449033>.
34. Krauss S., Orth U. Work experiences and self-esteem development: A meta-analysis of longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 36(6), 2022, P. 849-869.
35. Länsimies H., Pietilä A.M., Hietasola-Husu S., Kangasniemi M. A systematic review of adolescents' sense of coherence and health. *Scand J Car Sci.* 2017;31: P. 651–61. <https://doi.org/10.1111/scs.12402>.
36. Martínez I., Murgui S., Garcia O. F., Garcia F. Parenting and adolescent adjustment: The mediational role of family self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2021, P. 1184-1197.
37. Meyrose A. K., Klasen F., Otto C., Gniewosz G., Lampert T., Ravens-Sieberer U. Benefits of maternal education for mental health trajectories across childhood and

- adolescence. *Soc Sci Med.* 2018;202: P. 170–180.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.02.026>.
- 38.Moksnes U.K., Reidunsdatter R.J. Self-esteem and mental health in adolescents – level and stability during a school year. *Nor Epidemiol.* 2019. 255 p.
<https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>. 28 p.
- 39.Nguyen D. V., Wright E. P., Dedding C., Pham T. T., Bunders J. Low self-esteem and its association with anxiety, Depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Front Psychiatry.* 2019;10 p.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00698>.
- 40.Niveau N., New B., Beaudoin M. Self-esteem interventions in adults—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 2021, P. 104-131.
- 41.Orth U., Erol R. Y., Luciano E. C. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull.* 2018;144: P. 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>.
- 42.Orth U., Robins R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5. 2022, P. 150-175.
- 43.Patton G. C., Sawyer S. M., Ross D. A., Viner R. M. From advocacy to Action in Global Adolescent Health. *J Adolesc Health.* 2016;59: P. 375–377.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.08.002>.
- 44.Patton G. C., Sawyer S. M., Santelli J. S., Ross D. A., Afifi R., Allen N. B., et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet.* 2016;387: P. 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1).
- 45.Polanczyk G. V., Salum G. A., Sugaya L.S., Caye A., Rohde L. A. Annual research review: a meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatry.* 2015;56: P. 345–365.
<https://doi.org/10.1111/jccp.12381>.
- 46.Ravens-Sieberer U., Wille N., Erhart M., Nickel J., Richter M. Socioeconomic inequalities in mental health among adolescents in Europe. 2008.

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/76484/Hbsc_Forum_2007_socioec_inequalities.pdf. Assessed 20 Sept 2022.

47. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books; 1979. 150 p.
48. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press; 1965. 255 p.
49. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts and different outcomes. *Am Sociol Rev.* 1995;60: P. 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>.
50. Savira R., Rifai M., Wahyuningsih W. Correlation between TikTok use and teenagers' self esteem. *Indonesian Journal of Learning Studies (IJLS)*, 2(1), 2022, P. 19-24.
51. Stets J., Burke P. Self-Esteem. *And Identities Sociol Perspect.* 2014; 57: P. 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>.
52. Tafarodi R. W., Swann W. B. Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Pers Individ Differ.* 2001;31: P. 653–673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0).
53. Tus J. Self–concept, self–esteem, self–efficacy and academic performance of the senior high school students. *International Journal of Research Culture Society*, 4(10), 2020, P. 45-59.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «**ПНП**».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2	Час від часу, я думаю, що я ні на що не	ПП	П	НП	ПНП
*	здатний (-а).				
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших	ПП	П	НП	ПНП
	якостей.				
4	Я можу робити різні речі, як і більшість	ПП	П	НП	ПНП
	інших людей.				
5	Я відчуваю, що особливо не маю	ПП	П	НП	ПНП
*	чим пишатися.				
6	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-	ПП	П	НП	ПНП
*	ою).				
7	Я відчуваю, що я цінний (-а),	ПП	П	НП	ПНП
	принаймні, що я на рівних з іншими.				

8 *	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9 *	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
1 0	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Шкала дитячої самооцінки Пірса-Гарріса

Інструкція. Прочитайте кожне твердження та вкажіть свою згоду з ним чи заперечте його вірність для вас написавши “Так” або “Ні”.

1. Мої однокласники знущаються з мене.
2. Я щаслива людина.
3. Мені важко заводити друзів.
4. Я часто сумую.
5. Я розумний.
6. Я сором'язливий.
7. Я нервую, коли мене викликає вчитель.
8. Мій вигляд мене турбує.
9. Я лідер в іграх і спорті.
10. Я хвилююся, коли у нас у школі контрольні.
11. Я не популярний.
12. Я добре поведився в школі.
13. Зазвичай я винен, коли щось йде не так.
14. Я завдаю біди своїй родині.
15. Я сильний.
16. Я важливий член моєї сім'ї.
17. Я легко здаюся.
18. Я добре вмію навчатися.
19. Я роблю багато поганих речей.
20. Я погано поводжуся вдома.
21. Я повільно закінчую свої шкільні завдання.
22. Я важливий член свого класу.
23. Я нервую.
24. Я можу добре звітувати перед класом.

25. У школі я мрійник.
26. Моїм друзям подобаються мої ідеї.
27. Я часто потрапляю в біду.
28. Мені пощастило.
29. Я дуже хвилююся.
30. Мої батьки очікують від мене занадто багато.
31. Мені подобається бути такою, яка/який я є.
32. Я відчуваю себе осторонь.
33. У мене гарне волосся.
34. Я часто займаюся волонтерством у школі.
35. Я хотів би бути іншим.
36. Я ненавиджу школу.
37. Для ігор і спорту мене обирають серед останніх.
38. Я часто відчуваю злість з іншими людьми.
39. Мої шкільні однокласники вважають, що я маю гарні ідеї.
40. Я нещасна.
41. У мене багато друзів.
42. Я веселий/весела.
43. Я дурний щодо більшості речей.
44. Я гарний на вигляд.
45. Я користуюся популярністю серед хлопців.
46. Я часто сварюся.
47. Люди мені дошкуляють.
48. Моя родина розчарована в мені.
49. У мене приємне обличчя.
50. Коли я виросту, я буду важливою людиною.
51. В іграх і спорті я дивлюся, а не граю.
52. Я забуваю те, чого навчився.
53. Зі мною легко ладити.
54. Я користуюся популярністю серед дівчат.

- 55. Я хороший читач.
- 56. Я часто боюся.
- 57. Я відрізняюся від інших людей.
- 58. Думаю про погане.
- 59. Я легко плачу.
- 60. Я хороша людина.

Субшкали:

- Коригування поведінки (ВЕН): шкала з 14 пунктів, яка вимірює визнання або заперечення проблемної поведінки.
- Інтелектуальний і шкільний статус (ІНТ): 16-пунктова шкала, яка вимірює оцінку дитиною його чи її власних здібностей щодо інтелектуальних та академічних завдань.
- Зовнішній вигляд і атрибути (РНУ): шкала з 11 пунктів, яка вимірює оцінку його чи її власного зовнішнього вигляду, а також їхні оцінки певних особистісних якостей, таких як здатність висловлювати свої ідеї та лідерські здібності.
- Свобода від тривоги (FRE): 14-пунктова шкала, яка вимірює тривогу та дисфоричний настрій.
- Популярність (РОР): 12-пунктова шкала, яка фіксує оцінку дитиною свого соціального функціонування.
- Щастя та задоволення (НАР): шкала з 10 пунктів, яка вимірює почуття дитини, її переживання щастя і задоволення від життя.

Профіль самосприйняття Хартера

Наскільки важливі ці речі для вашого ставлення до себе як до особистості?

- + Дійсно важливо для мене
- Дещо важливо для мене
- Дещо важливо для мене
- + Дійсно важливо для мене

Твердження

1. Деякі діти думають, що важливо добре навчатися в школі працювати, щоб почуватися добре як особистість АЛЕ Інші діти не думають, що те як добре вони вправляються в школі це важливо.
2. Деякі діти не думають завести багато друзів і все це не важливо АЛЕ Інші діти думають, що мати багато друзів важливо для того, як вони почувуються як особистості.
3. Деякі діти вважають, що важливо бути хорошим у спорті, щоб любити себе як особистість АЛЕ Інші діти не думають, що те як добре ти займаєшся спортом це важливо.
4. Деякі діти вважають, що це важливо мати гарний вигляд, щоб відчувати себе добре АЛЕ Інші діти так не думають, що бути гарним - це дуже важливо.
5. Деякі діти думають, що це так важливо поводитися так як вони повинні АЛЕ Інші діти так не думають і, що те як вони себе поведуть має значення, бо важливо подобатися собі в цілому.
6. Деякі діти не думають, що отримати хороші оцінки - це все важливо для того, як вони почувуються АЛЕ інші діти думають, що отримують хороші оцінки, які важливі для їх самосприйняття

7. Деякі діти вважають, що це важливо бути популярним АЛЕ Інші діти так не думають, бо важливо, як вони почуваються.
8. Деякі діти не думають, що робити щось добре в легкій атлетиці важливо для того, як вони почуваються як людина АЛЕ інші діти відчують себе добре в легкій атлетиці і це важливо.
9. Деякі діти так не думають, що важливо, як вони виглядають для того як вони відчують себе як особистості АЛЕ інші діти так думають, що те, як вони виглядають важливо
10. Деякі діти так не думають, що як вони діють - це все важливо АЛЕ Інші діти думають, що важливо діяти так, як ти повинен, для того, щоб добре себе почувати.

Підрахунок балів

- + Дійсно важливо для мене = 1
- Дещо важливо для мене = 2
- Дещо важливо для мене = 3
- + Дійсно важливо для мене = 4

Субшкали

2, 5 Навчальна компетентність

8 Соціальна компетентність

3 Спортивна компетентність

3, 4 Фізичний вигляд

1, 7 Поведінкова компетентність

3, 10 Глобальна самооцінка