

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-3-дн  
спеціальності 053– Психологія  
освітня програма: Психологія  
Поштар Вікторія Василівна  
Керівник: Ткалич М. Г., д.психол.н., професор  
кафедри психології  
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н., доцент  
кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістерський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Поштар Вікторії Василівні

Тема роботи Психологічні чинники становлення самооцінки в умовах війни

керівник роботи Ткалич М. Г., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати підходи до розробки проблеми самооцінки в умовах війни; виявити психологічні особливості формування самооцінки; розробити логіку емпіричного дослідження і здійснити підбір методів і методик дослідження; зробити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів; розробити програму корекційної роботи з метою навчання навичкам саморегуляції власного психічного стану для практикуючих психологів; сформулювати висновки.

5. Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць, 14 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад-грудень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	січень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ В.В. Поштар

Керівник роботи \_\_\_\_\_ М.Г. Ткалич

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 82 сторінки, 14 таблиць, 14 рисунків  
64 джерела.

Об'єкт дослідження – самооцінка як одна із з фундаментальних властивостей людини та її становлення в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні чинники становлення самооцінки в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично дослідити та експериментально виявити психологічні чинники та особливості самооцінки в умовах війни.

Концептуальна гіпотеза дослідження: самооцінка може бути одним із чинників успішності соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Її формування буде ефективним, якщо буде розроблено та реалізовано модель формування адекватної самооцінки та її параметрів (адекватність, самовідношення, самоконтроль, потреба у досягненнях). Самооцінка і рівень домагань є автономними особовими конструктами, які можуть, як співпадати так і не співпадати за показниками стійкості.

Методи дослідження : теоретичні, емпіричні, математико-статистичні.

Практичне значення - результати дослідження можуть бути використані з метою організації, покращення психологічної корекції агресивності та способів формування психічної стійкості у особистості в умовах війни. Результати дослідження можуть бути використані при викладанні освітніх програм з вікової, педагогічної психології та складанні програм психокорекційних заходів для роботи з особистостями з порушенням розвитку самооцінки.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ,  
УМОВИ ВІЙНИ.

## SUMMARY

Poshtar V.V. Psychological Factors in the Formation of Self-Esteem in the Conditions of War.

Master's thesis: 82 pages, 14 tables, 14 figures, 64 sources.

The object of research is self-esteem as one of the fundamental properties of a person and his formation in the conditions of war.

The subject of the study is the psychological factors of the formation of self-esteem in the conditions of war.

The purpose of the study is to theoretically investigate and experimentally identify psychological factors and features of self-esteem in war conditions.

Conceptual hypothesis of the research: self-esteem can be one of the factors of success of socio-psychological adaptation of the individual in the conditions of war. Its formation will be effective if a model of formation of adequate self-esteem and its parameters (adequacy, self-attitude, self-control, need for achievements) is developed and implemented. Self-esteem and the level of harassment are autonomous personal constructs that may or may not coincide in terms of resilience.

Research methods: theoretical, empirical, mathematical and statistical.

Practical significance - the results of the study can be used for the purpose of organization, improvement of psychological correction of aggressiveness and methods of formation of mental stability in the individual in the conditions of war. The results of the research can be used in the teaching of educational programs in age-related and pedagogical psychology and in the preparation of programs of psychocorrective measures for working with individuals with impaired development of self-esteem.

PSYCHOLOGICAL FACTORS, FORMATION OF SELF-ESTEEM,  
CONDITIONS OF WAR.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	12
1.1. Основні підходи вітчизняних і закордонних вчених до вивчення самооцінки.....	12
1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості.....	21
1.3. Рівень домагань і підходи до дослідження.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ .....	31
2.1. Організація і методи дослідження.....	31
2.2. Результати діагностики та їх аналіз.....	36
2.2.1 Діагностика структури темпераменту по В.М. Русалову.....	36
2.2.2 Визначення темпераменту по особистісному опитувальнику Г.Айзенка.....	41
2.2.3 Діагностика «Самооцінки психічних станів» по Г.Айзенку.....	44
2.2.4 Діагностика по шкалі самооцінки.....	46
2.2.5 Визначення груп з синхронно стійкими і нестійкими конструктами по методиці Дембо-Рубінштейн.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПО ФОРМУВАННЮ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ.....	57
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Велика кількість змін та потрясінь, які спіткають нашу країну та українське суспільство, потребує від людини великих зусиль і готовності до ефективного використання своїх можливостей у нових умовах їх розвитку. Але людина не завжди виявляється готовою до змін, що відбуваються в суспільстві. Для того, щоб адекватно на них реагувати, вона повинна мати певні особисті якості. І саме самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки грає роль регулятора діяльності, забезпечуючи, тим самим, найкращу її адаптацію до умов життя, що постійно змінюються.

На нашу думку, вплив бойової обстановки належить до найважчих. Війна вимагає від людей необхідності вести себе за правилами воєнного часу, занурюючи їх у життєву ситуацію з особливою ціннісно-сміисловою системою та життєвими пріоритетами, коли такі поняття, як життя та смерть набувають виняткової значущості. Психологічна шкода, отримана внаслідок військової травми, призводить до соціальної дезорієнтації, неадекватності уявлень людини про світ і свою соціальну роль, порушення здатності підтримувати соціальні контакти, втрату цілісності «Я», зниження самоповаги, глибокої внутрішньої спустошеності.

Дослідження психологічних чинників становлення самооцінки під час війни стала однією з найпопулярніших. Хоча цій проблемі і приділяється багато уваги, вона залишається актуальною й у наш час.

Психологів і педагогів завжди цікавили питання самооцінки та її впливу на життєдіяльність індивіда. Так, українські дослідники О.О. Головка, Л.І.Відінська, І.О. Меліхова, Л.І. Гаврищак, Т.І.Юферева та інші, довели, що невміння правильно оцінити свої можливості та результати своєї діяльності може мати негативні наслідки, такі як афект неадекватності, підвищена тривожність та проблеми у спілкуванні.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості людини. Вона включає в себе оцінку себе, своєї діяльності, свого становища в групі та відношення до інших людей. Самооцінка пов'язана з потребою людини в самоствердженні, бажанням знайти своє місце в житті та підтвердити себе як члена суспільства.

У вітчизняній психології більшість досліджень, в яких прямо чи опосередковано вивчалася самооцінка та її взаємодія з іншими когнітивними показниками, зосереджені в рамках окремих вікових періодів, у зв'язку з певною провідною діяльністю, з розвитком діяльності спілкування, саморегуляції, зі становленням окремих особистісних та соціально-психологічних особливостей. У роботах, присвячених вивченню взаємовідносин самооцінки та рівня домагань, зазначається, що від їх характеру багато в чому залежить розвиток особистості, її здатність до саморегуляції (Б.С.Братусь, Л.І.Гаврищак, О.І.Савонько та інші). Доведено, що невміння правильно співвіднести свої можливості з дійсністю, свої домагання з реальними результатами діяльності призводить до різних негативних наслідків: виникнення афекту неадекватності (О.О.Головко, М.С.Неймарк, Л.С.Славина та інші), розвитку підвищеної тривожності (Л.Відінська, І.О.Меліхова та інші), порушення у спілкуванні (Л.І.Гаврищак, Т.І.Юферева та інші).

Варто відзначити, що необхідність подальшого вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань в умовах військових дій обумовлена поглибленням розуміння процесу розвитку та функціонування самооцінки й рівня домагань [16]. І саме у воєнний час проблема дослідження самооцінки потребує спеціального вивчення, чим і зумовлено вибір теми нашого дипломного дослідження.

Об'єкт дослідження – самооцінка як одна із з фундаментальних властивостей людини та її становлення в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічні чинники становлення самооцінки в умовах війни.



Мета дослідження – теоретично дослідити та експериментально виявити психологічні чинники та особливості самооцінки в умовах війни.

Концептуальна гіпотеза дослідження:

Самооцінка може бути одним із чинників успішності соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. Її формування буде ефективним, якщо буде розроблено та реалізовано модель формування адекватної самооцінки та її параметрів (адекватність, самовідношення, самоконтроль, потреба у досягненнях). Самооцінка і рівень домагань є автономними особовими конструктами, які можуть, як співпадати так і не співпадати за показниками стійкості.

Експериментальні гіпотези:

1. нестабільність самооцінки і рівня домагань пов'язана з психічними особливостями досліджуваних;
2. існують гендерні особливості у проявах темпераменту у досліджуваних із стійкою самооцінкою: у дівчат переважають нестабільні, у той час як у юнаків - стабільні типи темпераменту;
3. вираженість психічних станів та ступінь стійкості самооцінки залежить від гендерної закономірності, а саме: жінки більш тривожні, ніж чоловіки, як зі стійкою, так і з нестійкою самооцінкою, а, також, більш агресивні, фрустровані і ригідні, ніж чоловіки.

Завдання дослідження:

1. проаналізувати підходи до розробки проблеми самооцінки в умовах війни;
2. виявити психологічні особливості формування самооцінки;
3. розробити логіку емпіричного дослідження і здійснити підбір методів і методик дослідження;
4. зробити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;
4. розробити програму корекційної роботи з метою навчання навичкам саморегуляції власного психічного стану для практикуючих психологів;
5. сформулювати висновки.

Методи дослідження :

Для реалізації поставлених завдань і здійснення дослідження був використаний комплекс методів дослідження, вибір та поєднання яких залежали від змісту проблеми, яка вивчалася, а саме:

Теоретичні:

- метод теоретичного аналізу і узагальнення наукових досліджень з проблеми самооцінки.

Емпіричні:

- методи наукового спостереження;

- бесіда (уточнення, розширення та контроль даних, отриманих за допомогою інших методів);

- опитувальник Г.Айзенка для діагностики нейротизму і інтроєкстроверсії;

- опитувальник по В.М. Русалову для дослідження ергічності, темпу, пластичності і емоційності;

- методика самооцінки психічних станів по Г.Айзенку для діагностики різних психічних станів;

- «Шкала самооцінки та рівня домагань» Дембо-Рубінштейн (модифікація А.Прихожан) для психологічної діагностики стану самооцінки та рівня домагань.

Математико-статистичні:

Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням критерія Т-Стюдента та коефіцієнта кореляції Спірмена.

Емпірична база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася у 2023-2024р.р. В експериментальному дослідженні брали участь 100 студентів віком від 19-21 років.

Наукова значимість полягає у використанні нових методів дослідження, а також розкритті нових закономірностей співвідношення самооцінки та рівня домагань в умовах війни.

Теоретичне значення дослідження полягає у теоретико-методологічному визначенні, експериментальній констатації та порівняльному аналізі підходів до визначення змісту понять самооцінка та рівень домагань, що дало змогу з'ясувати їх сутність, структуру та психологічні чинники. Результати дослідження доповнюють уявлення про механізм функціонування самооцінки як складової системи регуляції поведінки особистості.

Практичне значення - результати дослідження можуть бути використані з метою організації, покращення психологічної корекції агресивності та способів формування психічної стійкості у особистості в умовах війни. Результати дослідження можуть бути використані при викладанні освітніх програм з вікової, педагогічної психології та складанні програм психокорекційних заходів для роботи з особистостями з порушенням розвитку самооцінки.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувалася методологічним обґрунтуванням теоретичних положень, послідовною реалізацією теоретичних положень у вирішенні завдань емпіричного дослідження, використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (64), додатків (5). Зміст роботи висвітлено на 71 сторінках основного тексту і містить 13 таблиць і 14 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТАНОВЛЕННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **1.1. Основні підходи вітчизняних і закордонних дослідників до вивчення самооцінки**

Здійснений теоретичний аналіз літературних джерел дозволив зробити висновки про те, що самооцінка грає важливу роль у формуванні особистості людини, оскільки включає оцінку себе, своєї діяльності, свого становища в групі та відношення до інших членів групи. Крім того, самооцінка пов'язана з потребою у самоствердженні та прагненням знайти своє місце в житті, підтвердити себе як члена суспільства у власних очах та очах оточення. Адекватна самооцінка сприяє внутрішній гармонії особистості. Це послужило значним поштовхом для вибору теми дослідження.

На нашу думку, підступна агресія і жорсткі військові дії мають безпосередній вплив на різні аспекти життя і розвитку людини. Розглянемо більш детально питання, пов'язані з впливом психологічних чинників на становлення самооцінки в умовах воєних дій.

Зазначимо, що самооцінка впливає на всі сфери життєдіяльності людини, є найважливішим регулятором діяльності, сприяє саморозвитку особистості. Від особливостей самооцінки залежить не лише рівень домагань, але і активність особи і взаємовідносини з навколишніми людьми.

Сутність, природу й структуру, проблеми виникнення й функціонування самооцінки розглядали як закордонні (А.Адлер, А.Бандура, Й.Боулбі, Е.Еріксон, Ч.Кулі, А.Маслоу, Дж.Мід, К.Роджерс, К.Хорні та ін.), так і вітчизняні вчені (Б.Г.Ананьєв, Л.І.Божович, Л.С.Виготський, І.С.Кон, Г.С.Костюк, В.К.Котирло, М.І.Лісіна і інші) [27].

У роботах вітчизняних дослідників (Г.С.Костюк, В.К.Котирло та ін.) зазначається, що самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом і найважливішим утворенням особистості [21]. Вона являє собою форму відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і залежить від прийнятих людиною цінностей, її особистісної сутності, вимог до поведінки й діяльності.

Самооцінка існує у двох взаємопов'язаних формах: загальній і частковій. Загальна самооцінка відображає узагальнені знання суб'єкта про себе і засноване на них цілісне ставлення до себе, а часткова - оцінку конкретних проявів і якостей. Результатом взаємодії, взаємовпливу загальної й часткової самооцінки йде її постійна зміна й корекція. Самооцінка виконує регулятивні функції, виступаючи необхідною внутрішньою умовою організації суб'єктом своєї поведінки, діяльності, відносин [25].

У дослідженнях закордонних психологів також аналізуються питання виникнення і функціонування самооцінки, основні чинники формування самооцінки, зокрема акцентується емоційна або когнітивна складова самооцінки. У дослідженнях вітчизняних психологів відзначається, що самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом, який функціонує як компонент самосвідомості особистості.

Термін «самооцінка» був уведений У.Джеймсом, який запропонував два визначення самооцінки[18]:

1. Самооцінка – «образ самого себе» у структурі особистості.
2. Самооцінка – середнє арифметичне окремих самооцінок за вимірами особистісної значущості. Вона відображає загальний показник до власного «Я», яке може бути позитивно збалансованим або негативним.

Дослідник виділив дві форми самооцінки: самовдоволення і невдоволення собою. Самооцінка - це складне утворення, яке є частиною розвитку самосвідомості і формується в онтогенезі. Згідно з його точкою зору, глобальне особове Я складається з двох складових - Я-свідомого і Я-об'єкту, які існують одночасно. Я-об'єкт включає матеріальне Я (одяг, будинок, сім'я),

фізичне Я (тіло), соціальне Я (громадське визнання, репутація) і духовне Я (сам «мислячий» суб'єкт) [18].

У.Джеймс розглядає те, що діє Я - як суб'єкт думки, але при характеристиці емпіричного Я виходить за межі свідомості.

У структурі самооцінки є два взаємозв'язані компоненти: когнітивний, який містить знання людини про себе у різній мірі узагальненості, і афективний (переживання людини через те, що вона дізнається про себе). Виділяють три види самооцінки і відповідні їм функції: прогностична - оцінка своїх можливостей і відношення до них; актуальна - оцінка і корекція дій на основі цієї оцінки; ретроспективна - оцінка досягнутих рівнів розвитку і підсумків діяльності.

З.В.Спринська відокремлює наступні визначення, які дають змогу виокремити дві форми самооцінки [49]:

1. глобальна самооцінка пов'язана із загальною оцінкою, прийняттям та оцінкою самого себе, що становлять тло афективного самозвіту;

2. специфічна самооцінка, яка стосується конкретних самооцінок за різними вимірами оцінювання.

Вітчизняні дослідники виділяють два основні компоненти самооцінки – когнітивний та емоційний, що функціонують в єдності один з одним. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, другий показує ставлення до себе. Знання про себе особистість отримує у соціальному контексті, і вони завжди супроводжуються емоціями [45].

Ю. Ліпковська виділяє такі види самооцінки:

1. Адекватна. Особистість правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді.

2. Неадекватна (завищена, занижена). У людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості [23].

К. Роджерс поділяє загальне ставлення до себе на самооцінку (ставлення себе як носію певних властивостей і переваг) і самоприйняття (прийняття себе незалежно від своїх якостей і переваг) [40]. При цьому самооцінка за якістю ґрунтується найчастіше на порівнянні своїх досягнень з досягненнями інших людей. Самоприйняття є стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою, що формується в процесі онтогенезу, а також шляхом свідомих зусиль. Дослідник розглядає самоприйняття і самооцінку як два аспекти самовідносини, що виявляється складною будовою, що включала принаймні дві підсистеми: самооцінну та емоційну.

Самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні, прагненні людини знайти себе в цьому житті. Вона залежить від рівня розвитку здібностей і домагань. Самооцінка може бути високою і низькою, адекватною, неадекватною. Стабільна самооцінка зменшує схильність до депресивних станів, тоді як нестійка самооцінка може бути пов'язана з орієнтацією на соціум і невпевненістю в собі[25].

Самооцінка – складна динамічна особистісна освіта, особистісний параметр розумової діяльності. Вона виконує насамперед регулятивну функцію.

Проаналізувавши вищевикладені підходи, можна зробити такі висновки [25]: Існують два рівні самовідносини - рівень приватних самооцінок та рівень узагальненої самооцінки, причому основним принципом організації цих рівнів у єдину систему є інтеграція приватних самооцінок з урахуванням їхньої суб'єктивної значущості. Структура самовідносини зводиться до структури аспектів, що входять в Я-концепцію «Я». Поведінка людей із високою самооцінкою протилежно добре відомої психотерапевтам картині поведінки людей, які зазнають депресивного стану. Для останніх характерна якраз пасивність, невпевненість у собі, у правильності своїх спостережень і суджень, вони знаходять у собі сил, щоб впливати інших людей, протистояти їм, що неспроможні легко і без внутрішніх коливань висловити свою думку.

О.М.Кириченко аналізуємо самооцінку за допомогою понять категорій діяльності - результат, засіб, операції [21].

1. В якості результату самооцінки виділяються наступні характеристики: в результаті здійснення самооцінки індивід звіряє себе з еталоном і, залежно від результатів перевірки, виявляється задоволена або незадоволена собою, констатує якісні, змістовні особливості свого Я, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, свого відношення до оточення і до себе. Самооцінка відповідає на питання: «не що я маю, а чого це варте, що це означає» [21]. Таким чином, результатом самооцінки є або констатація деяких якостей, або результат зіставлення цих якостей з деяким еталоном, або результат деякого емоційно-чуттєвого відношення.

2. Дослідження засобів самооцінки включає ціннісні орієнтації, ідеали, світогляд, рівень домагань, Я-концепцію. Будь-який аспект людського життя може бути оцінений, тому зміст самооцінки безмежний.

3. У самооцінці виділяються наступні операції: самопізнання, як побудова образу «Я-реальне», зіставлення оцінюваної якості із стандартом, реакція на досягнутий результат [21].

На думку З.В.Спринської [49], загальна самооцінка відображає узагальнене знання суб'єкта про себе, базується на цілісному ставленні і т.д. В якості засобів або стандартів самооцінки застосовуються такі параметри як: ціннісні орієнтації, ідеали особи, рівень домагань, «Я-концепція», а також вимоги, що пред'являються колективом. Самосвідомість же - це усвідомлене відношення людини до своїх потреб, здібностей, мотивів, переживань і думок. Вона також включає емоційно-сенсорну оцінку своїх суб'єктивних можливостей, яка є основою для раціональних дій і вчинків. Уявлення про себе формується під впливом оцінки інших людей, а також відповідності мотивів, цілей і результатів вчинків і дій соціальним нормам та канонам поведінки, прийнятим у суспільстві.

Зупинимося на більш детальному розгляді самосвідомості, розвиток якої включає такі етапи [22]:

1. формування основ самосвідомості (від народження до 2-3 років), коли дитина починає усвідомлювати себе як суб'єкта власних дій і вчинків, розуміти



свої потреби і бажання, та прагне виразити себе через власні дії. Виконання ролі в іграх має важливий вплив на розвиток самосвідомості. Під час гри дитина починає розрізняти себе від ролі, яку вона виконує.

2. від 3 до 10-12 років дитина починає спостерігати за собою з боку і уявляти, як вона виглядає в очах оточення. Це може викликати занепокоєння і незручність. Цей період називається «кризою безпосередності».

3. з 12 до 18-20 років починається формування самосвідомості на абстрактно-логічному рівні. Людина починає задумуватися про себе, ставити перед собою питання. Підлітковий і юнацький вік називають віком другого народження особи, коли вона відкриває для себе своє «Я». Ми завжди маємо певне ставлення до себе, і це відображається у нашій поведінці, стосунках з іншими людьми і наших майбутніх планах [22].

Зазначимо, що самосвідомість людини складається з трьох підструктур [25]:

1. когнітивна підструктура включає усвідомлення себе в системі діяльності, взаємовідносин з іншими людьми і особистого розвитку. Я-концепція, яка формується на основі уявлення про себе в різних ситуаціях і думок оточення, надає почуття впевненості або невпевненості.

2. Емоційно-ціннісний компонент відображає відношення людини до себе та своєї особистості. Він проявляється у самоповазі, почутті власної гідності, самооцінці та рівні домагань. Основою цього компонента є самоповага, яка включає в себе віру у власні сили та можливості. Самоповага означає прийняття себе та любов до себе.

3. поведінкова підструктура визначає можливість саморегуляції та здатність людини приймати самостійні рішення, управляти своєю поведінкою, контролювати її та нести відповідальність за свої дії. Вона відображає уявлення та переживання людини щодо своєї здатності вирішувати завдання, які ставить перед нею життя, а також ті, які вона ставить перед собою. Це виражається в її упевненості або невпевненості у собі.

Самосвідомість має такі функції, як розвиток та вдосконалення особистості відповідно до соціально-моральних вимог суспільства та свідоме використання психологічних закономірностей для досягнення успіху в перетворенні природи та суспільства. Знання про себе різноманітні і включають рефлексію або самовідображення як психологічний механізм самосвідомості. Це допомагає сформулювати поняття про себе, або Я-концепцію. Кожна сторона самосвідомості визначається способом життя, діяльністю, спілкуванням та рівнем розвитку психіки. Кожна сторона самосвідомості детермінована способом життя, діяльністю і спілкуванням, а також рівнем розвитку психіки [25].

Аналізуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що людина, як соціальна істота, усвідомлює себе як частину суспільства, свій соціальний статус, ролі та соціальні зв'язки з іншими людьми.

Узагальнюючи вищесказане, зазначимо, що самосвідомість - це свідомість особи про себе як суб'єкта, яка пізнає свої особові особливості, такі як спрямованість і відношення, психічні стани, процеси, властивості характеру, здібності, прояви власної активності, вчинки, взаємодії з навколишнім світом. Особа також усвідомлює свої індивідуальні властивості, такі як зовнішній вигляд, функції тіла, особливості соматичної організації.

Перейдемо до розгляду образу «Я», який можна розглядати як соціальну установку, яка складається з когнітивних, емоційних і поведінкових ознак. Особливий інтерес представляє підхід до вивчення образу «Я» на ранніх етапах розвитку, який розробляється у рамках концепції спілкування М.І.Лисіною. Структура образу «Я» складається з когнітивного (знання про себе) і афективного (відношення до себе) компонентів, які є нерозривно пов'язаними [33].

Самооцінку розглядають як один з елементів самовідношення, разом з самоповагою, самосимпатією та самосприйняттям [27]. Вона складається з двох компонентів - когнітивного і емоційного. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, а емоційний - її відношення до себе і рівень

задоволеності собою. У процесі самооцінювання ці компоненти взаємодіють між собою: окремо вони не можуть існувати. Знання про себе, які формуються в соціальному контексті, неминуче супроводжуються емоціями, сила і напруженість яких залежать від значущості оцінюваного змісту для особи. Когнітивний компонент самооцінки базується на порівнянні себе з іншими людьми, зіставленні своїх якостей з встановленими стандартами і виявленні можливих розбіжностей.

На початкових етапах розвитку переважає афективна сторона, а з часом формується афективно-когнітивна єдність образу «Я».

Виділяють наступні аспекти проблеми «Я» [18]:

1. «Я» - ідентичність, яка означає, що людина зберігає свою структуру незважаючи на зміни в довкіллі.

2. «Це» - (суб'єктивність) яка пов'язана зі свідомістю, поняттям дійової особи, спостерігача, яке називається "Я". Дослідники звертають увагу на процеси і механізми свідомої саморегуляції поведінки при вивченні цього аспекту.

3. Образ «Я», який включає конкретні процеси і механізми самосвідомості, адекватність самооцінок, структурні компоненти образу Я і їх зміна, роль самосвідомості в загальному балансі психологічної діяльності.

Предметом самосприйняття і самооцінки індивіда може бути його тіло, його здібності, його соціальні відносини та також інші особистісні прояви [2]. Відповідно до цього виділяється система приватних самооцінок. Однак передбачається, що ці приватні самооцінки, взяті в їх динамічній сукупності, інтегруються в деяке узагальнене ті, хто пережив, пов'язане з цілісним чином «Я». Саме це узагальнена і щодо стійка самооцінка і є предметом психологічного аналізу, у більшості дослідженні.

Р.Бернс сприймає самооцінку як сукупність установок «про себе» і відокремлює три елементи Я-концепції [18]:

1. образ «Я» - уявлення індивіда про себе;

2. самооцінка - афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, оскільки конкретні риси образу «Я» можуть викликати більш менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або засудженням;

3. потенційна поведінкова реакція, тобто дії, які можуть бути викликані «Я» і самооцінкою.

У Р.Бернса концепція «Я» представлена у вигляді ієрархічної структури. На вершині знаходиться глобальна концепція «Я», яка включає всі аспекти індивідуальної самосвідомості, такі як почуття власної унікальності. Автор розглядає глобальну концепцію «Я» як сукупність установок, спрямованих на самого себе, оскільки образ «Я» і самооцінка взаємопов'язані і впливають на поведінку [18].

Існують три основні модальності самоустановок:

1. Реальне «Я» - це установки, якц відображують уявлення про себе самого.

2. Дзеркальне (соціальне) «Я» - це установки, які відображають уявлення інших про індивіда.

3. «Ідеальне Я» - установки, якц відображать уявлення про те, ким індивід хотів би бути [33].

Я-концепція є важливою характеристикою особистості, оскільки відображає різні характеристики самого себе, організовані у цілісний образ. Саморефлексія має дві основні сторони: когнітивну, яка виражається у самооцінці та визначенні власних рис, та емоційну, яка впливає на формування емоцій та почуттів, спрямованих на себе.

Отже, самооцінка – це складний суб'єктивний конструкт, який відображає сприйняття, емоційну оцінку та прийняття індивідом самого себе. Дослідники стверджують, що самооцінка є відносно стабільною протягом усього життя, зростає в молодому віці, і варіюється в різних культурах. У деяких соціальних контекстах і релігіях самооцінка та самоповага впливають із самого факту людського буття, а в інших – самооцінка залежить від того, ким є або що робить людина [12].

Деякі теоретики підкреслюють, що самооцінка людини може бути змінною результату [4] і залежить від декількох чинників, таких як процеси соціалізації, соціальні, когнітивні та біологічні зміни, якість міжособистісних відносин, схвалення/ включення або відторгнення/виключення з боку інших, особисті переконання, цінності та успіх або невдачі у досягненні своїх цілей. Іншими словами, самооцінка людей залежить від того, наскільки вони задоволені в різних сферах життя.

Останні дослідження переважно показали, що від рівня самооцінки залежить і задоволеність життям та тісно пов'язана з рівнем домагань, оскільки ці поняття роблять вплив на соціальне положення особистості в групі і на її формування, як особи і його взаємовідносин з оточенням [13].

## **1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості**

Підкреслимо, що самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, яке регулює поведінку та діяльність людини, є автономною характеристикою особи та центральним компонентом, що формується за активної участі самої особи. Вона відображає своєрідність внутрішнього світу людини та відіграє провідну роль у дослідженні проблем самосвідомості.

Самосвідомість характеризується, як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня її розвитку, її особовий аспект, органічно включений в процес самопізнання. З самооцінкою пов'язують оцінні функції самопізнання, що вбирають в себе емоційно-ціннісне відношення особи до себе, специфіку розуміння нею самої себе [4].

Самопізнання включає такі поняття, як самовідчуття, самоспостереження, самоаналіз та саморегуляція. Самовідчуття відображає рівень фізіологічної та психічної комфортності стану людини. Самоспостереження - це метод пізнання психічних явищ шляхом уважного вивчення самою людиною своєї свідомості. Самоаналіз - це аналіз власного розсуду, переживань, потреб та вчинків.

Саморегуляція - це процес управління психологічними та фізіологічними станами людини та її вчинками [46].

Самооцінка починає формуватися в ранньому дитинстві у процесі розвитку особистості та впливу на людину зовнішніх чинників. Першим чинником є найближче соціальне оточення дитини, сім'я. Дитина повністю залежна від дорослих, що знаходяться біля неї, вони її виховують, формують, розвивають. Оцінка батьків відіграє в більшості випадках стимулюючу роль, мобілізує зусилля дитини на отримання певного результату. Тобто думку виражену значущими людьми вони приймають як думку про себе і використовують її у своїх власних судженнях про себе [23].

Але у підлітковому віці вплив батьків помітно знижується. Підлітки критично оцінюють своїх батьків, їхню думку і починають виробляти власну позицію щодо батьківської оцінки. Наступним чинником, який впливає на формування самооцінки є працівники шкільних закладів, вчителі. На думку Г.В.Остапенка [36] успіхи й невдачі у навчанні, оцінка вчителем результатів навчальної праці починають визначати і відношення дитини до самої себе. У ході освітнього процесу у дітей зростає критичність, вимогливість до себе та навколишнього світу. Група ровесників є фактором соціалізації особистості, стимулює її до прийняття нових правил поведінки, оцінки результатів діяльності та забезпечує досвід, який має тривалий вплив на розвиток особистості.

Отже, самооцінка це динамічне психолого особистісне утворення, яке змінюється під впливом різноманітних факторів, оточуючих умов і мінливих життєвих обставин. Основними чинниками формування самооцінки є батьківське ставлення до дитини, оцінка працівників закладів освіти, спільна діяльність з однолітками.

До характеристик самооцінки відносяться такі: рівень, адекватність, диференційованість і оптимальність. Розглянемо послідовно кожну з властивостей.

Самооцінка характеризується за такими параметрами [48] :

1. Рівень самооцінки говорить про те, наскільки високо чи низько індивід оцінює ту чи іншу свою якість і може бути відповідно високим, середнім чи низьким. Рівень загальної самооцінки не впливає із суми приватних самооцінок.

2. За співвідношенням з реальною успішністю - адекватна і неадекватна.

Адекватна самооцінка відповідає реальній успішності людини, тоді як неадекватна може бути завищеною або заниженою. Обидва варіанти неадекватної самооцінки гальмують загальний розвиток і успішність в діяльності. Завищена самооцінка призводить до невдач і неуспіхів, оскільки людина ставить перед собою нереальні цілі, які не відповідають її можливостям.

Щоб уникнути болючих переживань, людина повинна скоригувати свою самооцінку і знизити свої очікування або знецінити неуспіх, переконавшись, що він стався випадково або через несправедливість інших людей. конфліктних ситуацій і може сприяти прояву деліквентної поведінки.

При низькій самооцінці людина ставить перед собою занадто легкі цілі, що заважає її розвитку.

3. За особливостями будови - конфліктна і безконфліктна.

4. За характером тимчасової віднесеності - прогностична, актуальна и ретроспективна самооцінка [48].

За словником психології, самооцінка розвиненого індивіда є складною системою, що визначає його самовідношення і включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги і прийняття себе, а також приватні самооцінки, що характеризують відношення до різних аспектів особистості, дій і успішності в різних сферах діяльності.

Прогностична самооцінка визначає активність особи на початковому етапі діяльності, контролює необхідні будівельні процеси. Корируюча самооцінка спрямована на контроль та виконання необхідних завдань. Ретроспективна самооцінка використовується на завершальному етапі

діяльності для підведення підсумків, порівняння цілей, методів та засобів діяльності з її результатами.

Розглянемо етапи формування самооцінки [25].

На формування самооцінки великий вплив роблять позитивна (негативна) оцінка свого зовнішнього вигляду у свідомості дитини, а також у судженнях навколишніх людей, особливості типів сімейних систем, своєрідність взаємовідносин батьків з дитиною, оцінки учбових здібностей дитини є значущими.

Як наступна характеристика самооцінки іноді називається її диференційованість [48]. Кожна людина по-різному оцінює різні свої якості: якісь із них оцінюються високо, інші - низько. Диференційованість самооцінки показує, наскільки великий розкид в оцінках індивідом різних проявів. Чим більше варіантів приватних самооцінок, тим вищий ступінь диференційованості, і навпаки, чим одноманітніша людина оцінює різні свої характеристики, тим цілішою буде самооцінка.

Самооцінка може бути охарактеризована з погляду її оптимальності. Найчастіше зустрічається думка, за якою ознакою позитивної Я-концепції прийнято високу самооцінку. Проте деякі дослідники оптимальною вважають середню самооцінку. Інші вважають, що оптимальність самооцінки говорить її адекватність [25]. Найбільш виправданим основою виділення оптимальної чи неоптимальної самооцінки може бути успішність індивіда у провідній діяльності та ступінь задоволеності нею, які говорять про якість адаптації особистості. Чим більше вони виражені, тим оптимальніша самооцінка.

Значення самооцінки важко переоцінити. Часто, наголошуючи на значущості самооцінки, її називають центральною складовою, «ядром» особистості [4]. Відповідно, самооцінка виконує дуже важливі функції.

Більшість авторів називають основну функцію самооцінки управління та регуляції поведінки та діяльності [27]. Це забезпечує можливість якнайкраще пристосуватися до умов існування.



На процес формування самооцінки можуть впливати різноманітні умови [12]. На високий або низький рівень загальної самооцінки впливає цілий комплекс факторів, якими можна назвати індивідуальні особливості особистості і те, наскільки важливою є для неї оцінювана якість, конкретна ситуація, зміст діяльності і досягнуті в ній результати, а також соціальні умови та інше.

Формування адекватної самооцінки є одним з найважливіших чинників розвитку особистості. Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини. Від рівня самооцінки залежать стосунки з іншими людьми, активність особистості, її участь у діяльності колективу, прагнення до самовдосконалення [12].

А на думку І.А.Цюкало, неадекватна самооцінка особистості, найчастіше призводить до виникнення невротичних та психосоматичних захворювань [53].

Аналізуючи літературу з теми дослідження приходимо до висновку, що самооцінка не є постійною величиною, оскільки вона піддається впливу життєвих обставин та активних дій з боку власної особистості. Її роль дуже важлива, оскільки самооцінка є основою майбутнього успіху чи невдачі людини в житті. Самооцінка виступає одночасно і як процес, і як результат цього процесу.

Дослідження останніх років показали, що самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, який робить суттєвий вплив на соціальне положення особистості в групі, на її формування та його взаємовідносини з оточенням, то в наступному розділі розглянемо рівні домагань та підходи до їх дослідження.

### **1.3. Рівень домагань і підходи до дослідження**

Поняття самооцінки було розглянуте вище, а для того, щоб зрозуміти як вона пов'язана з рівнями домагань, розберемося з визначеннями домагання. В психологічному словнику зазначено, що «домагання - це дія, за значенням домагатися, наполегливо добиватися когось, чого-небудь» [6]. Іншими словами,

це оцінка особистістю своїх здібностей і можливостей, очікування в майбутньому такої їх реалізації, яка б задовольнила плани та запити особистості. Рівень домагань виявляється в ступені складності цілей і в труднощах завдань, що їх особистість свідомо ставить перед собою [12].

Поняття домагання в психології можна проілюструвати, зокрема, формулою самооцінки У. Джеймса, згідно з якою самооцінка дорівнює успіху, поділеному на домагання [15]:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх (результат)}}{\text{рівень домагань}}$$

Таким чином, чим адекватніша самооцінка, тим реалістичніший рівень домагань.

Дослідження рівня домагань ми зустрічаємо у роботах Д.Аткінсона, Т.Дембо, К.Левіна, Дж.Френка, Ф.Хоппе, в яких уточнюється визначення рівня домагань. Рівень домагань, введений К. Левіним, - це одна із характеристик мотиваційної сфери людини, один із соціально-психологічних механізмів самоздійснення, самореалізації особистості,

Традиційно в психології рівень домагань характеризують, як:

1. рівень складності, досягнення якого є загальною метою серії майбутніх дій;
2. вибір суб'єктом мети наступної дії, яка формується в результаті переживання успіху або невдачі через низку попередніх дій;
3. бажаний рівень самооцінки особистості (рівень «Я») [12].

К. Левін класифікував детермінанти рівня домагань, поділяючи їх на ситуативні (тимчасові) і стабільні, до яких увійшли соціально-психологічні й особистісні (культурні чинники, групові норми та минулий досвід особистості).

Дослідник А. Магун пропонує один із можливих способів класифікувати домагання людини крізь тих завдань призму, які вона розв'язує. У навчанні, праці, сімейному житті, в культурній активності, споживанні тощо. Рівень

домагань він розглядає як «стандарт досягнень, який індивід встановлює для себе і якого він очікує досягти» [51].

Традиція дослідження рівня домагань у рамках проблеми самооцінки бере свій початок у роботах Ф.Хоппе, який для пояснення закономірного характеру рівня домагань звертається до поняття «рівень- Я», тобто структури, яка програмує всю сукупність дій індивіда, динаміку вибору цілей [15].

Подальший аналіз змісту поняття «рівень-Я» привів дослідників до висновку, що під «рівнем-Я» слід розуміти самооцінку.

Подальші експериментальні дослідження довели, що самооцінка і рівень домагань являють собою різні утворення особистості, між якими існує тісний причинно-наслідковий та функціональний зв'язок [13]. Самооцінка - це оцінка суб'єктом себе, своїх окремих якостей, свого потенціалу, а рівень домагань утілює стереотип тактики цілепокладання, звичний спосіб вибору цілей, передусім рівня їх складності.

Отже, самооцінка відображає впевненість людини у своїх професійних та особистих силах, її самоповагу та адекватність тому, що відбувається. Оптимальна – висока самооцінка, повага до себе при тверезій (реалістичній) оцінці своїх можливостей та здібностей. Занижена самооцінка призводить до вивченої безпорадності - людина заздалегідь опускає руки перед труднощами та проблемами, оскільки все одно ні на що не здатна. Завищена самооцінка загрожує надмірними претензіями на увагу до своєї персони та необачними рішеннями [13].

Рівень домагань або «самооцінка в дії» вказує на те, що людина хоче багато чого досягти в житті та піднятися соціальними або професійними сходами. Він готовий для цього ризикувати та братися за важкі завдання. Низький рівень домагань буває в людей, котрим важливіше не втратити досягнуте, уникнути невдачі. На сьогодні механізм взаємозв'язку і взаємодії самооцінки і рівня домагань особи не можна вважати повністю дослідженим [34].

Наразі у вітчизняній і зарубіжній літературі все більше уваги приділяється розгляду проблеми рівня домагань, що має значний вплив на формування людини як особистості.

Дж.Френк розумів рівень домагань як рівень складності в знаковому завданні, який особа безперечно береться досягти, знаючи свій попередній рівень виконання цього завдання [34].

В даному дослідженні ми приймаємо за рівень домагань потребу у відомій самооцінці, яку людина приймає і схвалює, тобто це прагнення досягнення цілей, які людина вважає себе здатною досягти.

Рівень домагань може бути частковим, коли в основі його лежить самооцінка в певній області, наприклад, досягнення в спорті або в сімейних стосунках. Але він також може мати загальний характер і відноситися до розумових і моральних якостей. В основі рівня домагань лежить цілісна оцінка себе як особистості [13].

На рівень домагань впливає насамперед динаміка успіху і невдач у житті, а також динаміка успіху і невдач у конкретній діяльності. Рівень домагань може бути адекватним, коли людина вибирає реально досяжні цілі, або неадекватним, коли вона ставить перед собою нереальні цілі. Занижений рівень домагань може бути результатом низької самооцінки, але також і високої самооцінки. Завищений рівень домагань може призводити до невдачі, розчарування і фрустрації [27].

Формування рівня домагань визначається оцінкою минулих успіхів і невдач. Цей процес можна спостерігати в учбовій діяльності. Постійні невдачі зазвичай призводять до зниження рівня домагань і самооцінки. Рівень домагань також залежить від емоційної стійкості та сили нервових процесів. Зниження рівня домагань характерне для людей з меншою емоційною стійкістю.

Перерахуємо деякі чинники, що впливають на формування домагань. Це самопізнання, самовдосконалення, саморегуляція, самодетермінація, інтелект, матеріальні та психологічні ресурси, досвід інших і особистий, сила волі, впевненість у собі, визнання за собою права на помилку. Якщо людина не

визнає за собою цього права, ситуації з неприємними наслідками. До таких чинників можна віднести також і визнання оточенням успішності твоєї діяльності; самоповагу, внутрішню відповідальність перед собою та життям, соціальну сміливість, самооцінювання власних результатів та самоконтроль; натхнення, коли бачиш успіхи інших тощо [34].

Рівень домагань визначає прагнення до досягнення цілей, які людина вважає себе здатною досягти. Він може бути приватним або загальним, а також впливає на самооцінку. Рівень домагань може бути адекватним або неадекватним і використовується в різних галузях знань, таких як педагогіка та соціальна психологія.

Самооцінка є критичною позицією індивіда стосовно власного потенціалу, оцінки його та системи цінностей, яку прийняла людина. Адекватна самооцінка відображає відповідність або не відповідність реальним можливостям індивіда. Вона відбиває відповідність-невідповідність реальним можливостям індивіда. Рівень домагань вважається проявом самооцінки у дії особи.

Рівень домагань – характеризує [34]:

1. Рівень складності, досягнення якого є спільною метою серії майбутніх дій (ідеальна мета);
2. Вибір суб'єктом мети чергової дії, що формується в результаті переживання успіху або неуспіху ряду минулих дій (рівень домагань в даний момент);
3. Бажаний рівень самооцінки особи (рівень Я).

Прагнення до підвищення самооцінки може призвести до конфлікту між тенденцією підвищувати домагання для досягнення максимального успіху і тенденцією знижувати їх, щоб уникнути невдачі. Переживання успіху або невдачі, що виникають внаслідок досягнення або недосягнення рівня домагань, може призвести до зміни рівня домагань у бік важчих або легших завдань. Зниження складності обраної мети після успіху або її підвищення після невдачі свідчить про нереалістичний рівень домагань або неадекватну самооцінку [42].

Самооцінка і рівень домагань - це широко використовувані конструкти в психології. На сьогодні вивчено взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань за параметром висоти, а також їх зв'язок з особистісними особливостями. Виявлено, що гармонійне поєднання цих характеристик сприяє формуванню збалансованої особистості, а невідповідність може викликати дискомфорт і підвищення тривожності [27].

Підвищення рівня домагань є мотиваційною змінною, яка впливає на продуктивність. Тому важливо враховувати співвідношення самооцінки і рівня домагань для підвищення ефективності розвитку особистості.

Невідповідність висотних параметрів самооцінки та рівня домагань породжується одним, спільним для них різновидом внутрішньо особистісного конфлікту. Цей конфлікт полягає в тому, що актуальна самооцінка не збігається з тим внутрішнім еталоном, який звично реалізовувався та задовольняв би суб'єкта. Якщо домагання перевищує самооцінку - людина прагне фактичними досягненнями затвердити бажаний рівень реальної оцінки себе. При підйомі самооцінки над домаганнями домінує захисна стратегія, спрямована на уникнення невдачі, що загрожує висоті декларованої самооцінки [7].

На сьогодні виявлено, що гармонійне поєднання висотних характеристик самооцінки та рівня домагань може призвести до формування збалансованої особистості, а відмінності в рівнях можуть викликати внутрішній дискомфорт і зростання тривожності та агресивності.

Зазначимо, що військові дії в Україні позначаються на різних сторонах життя суспільства, включаючи зміну самооцінки людей, і впливає на наш емоційний та психологічний стан. Дослідження показують, що стрес може сильно вплинути на наше почуття власної цінності та впевненості. Постійна напруга може спричинити негативні емоції, послабити впевненість у своїх здібностях та погіршити загальне самовідчуття. Тому в наступних розділах кваліфікаційної роботи експериментально розглянемо особливості самооцінки і її зв'язок з рівнями домагань для розробки психокорекційної програми по формуванню позитивної Я-концепції, корекції та комунікативних навичок.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ПО ПАРАМЕТРУ СТІЙКОСТІ

#### 2.1. Організація і методи дослідження

Дослідження полягало у виявленні особливостей рівня самооцінки у студентів вищих навчальних закладів і її зв'язку з рівнем домагань по параметру стійкості. Ми виходили з уявлення про те, що кожна людина є індивідуальною і неповторною особистістю, яка володіє як загальними, властивими всім людям характеристиками, так і унікальними, властивими їй одній, якостями та поведінкою.

В емпіричній частині дослідження були використані такі методи збору даних: бесіда, тестування. Бесіда як метод наукового дослідження використовувалася на всіх його етапах. Застосування методу бесіди було пов'язано з визначенням галузі дослідження при підготовці до тестування; необхідністю поповнення та уточнення даних, отриманих в результатів застосування методів дослідження.

В дослідженні використані наступні методики:

У нашому дослідженні відповідно цілям і завданням, а так само висунутій гіпотезі використовувалися такі методики дослідження:

- Діагностика по шкалі самооцінки [43]
- Діагностика структури темпераменту по В. М. Русалову [43]
- Діагностика «Самооцінки психічних станів» по Г. Айзенку [20]
- Двохфакторна модель визначення темпераменту за Г. Айзенком [20]
- «Шкала самооцінки та рівня домагань» Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) [43]

Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням критерія Т-Стюдента та коефіцієнта кореляції Спірмена.

Серед експериментальних методів особливе значення мають методики, які дозволяють представити результати в кількісному і якісному вираженні.

**Опитувальник Г. Айзенка** для діагностики нейротизму і інтроверсії [Додаток Б].

Мета: оцінка симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності).

В основу свого опитувальника Г.Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Це екстраверсія-інтроверсія й емоційно-вольова нестабільність, або нейротизм. Автор пов'язує екстра- та інтроверсію з вираженістю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку. При цьому типових екстраверта та інтроверта він розглядає як полярно протилежні особистості.

Як показано в таблиці, є типові темпераментні характеристики.

*Таблиця.2.1*

### Темпераментні характеристики особи

	Стабільний	Нестабільний
Інтроверт	Спокійний Урівноважений Надійний Пасивний Миролубний	Тривожний Тихий Розмірений Песимістичний Ригідний
Екстраверт	Лідер Безтурботний Веселий Доброзичливий Говіркий	Неспокійний Агресивний Збуджений Імпульсивний Непостійний



Стабільному екстраверту відповідає сангвіністичний темперамент, стабільному інтроверту - флегматичний, нестабільного екстраверту - холеричний, нестабільного інтроверту - меланхолійний.

**Опитувач по В.М. Русалову** для дослідження ергічності, темпу, пластичності і емоційності. Кожен параметр оцінюється в двох аспектах: предметному (об'єктно-орієнтованому) і соціальному (суб'єктно-орієнтованому) [Додаток В].

Предметна ергічність - в узагальненому вигляді відображає активність людини, а саме: вираженості потреби в освоєнні предметного світу, наявності або відсутності прагнення до діяльності, до напруженої розумової і фізичної праці, а також рівень тону і залучення в процес діяльності.

Пластичність - виражається в швидкості перемикання з одного виду діяльності на інший, переходу від одних форм мислення до інших в процесі взаємодії з предметним середовищем, в прагненні до різноманітності або одноманітності форм предметної діяльності.

Темп або Швидкість - включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Емоційність - включає питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до невдач в роботі.

Соціальна ергічність - пов'язана з потребою в соціальному контакті, з бажанням дослідити соціальні форми діяльності, з прагненням до лідерства, спілкування, до досягнення високого рангу при освоєнні світу через комунікацію.

Соціальна пластичність - містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або трудності переключення в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм.

Соціальний темп - включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовно-рухових актів у процесі спілкування.

Соціальна емоційність - включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

**Методика самооцінки психічних станів по Г.Айзенку** призначена для діагностики різних психічних станів:

- Тривожність - схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги;
- Фрустрація - стан, викликаний невдачею у задоволенні потреби, бажання;
- Ригідність - нездатність зміни наміченої програми діяльності в умовах, які об'єктивно вимагають її перебудови;
- Агресивність - нічим не спровокована ворожість людини по відношенню до інших людей та світу (Додаток Г).

*Таблиця 2.2*

**Характеристика психічних станів та їх динаміки за Г.Айзенком**

Бали	Інтерпретація			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
0-7	Тривожності немає	Відсутня	Спокій	Гнучкість, легкий перехід
8-14	Середня тривожність	Середній рівень фрустрації	Середній рівень агресивності	Середній рівень ригідності
15-20	Висока тривожність	Низька самооцінка, страх невдач	Відсутність стриманості, агресивність	Незмінність поведінки, поглядів, переконань. Сильно виражена ригідність

## **«Шкала самооінки та рівня домагань» Дембо-Рубінштейн (модифікація А.Прихожан) [Додаток Д]**

Для психологічної діагностики стану самооінки за наступними параметрами: висота самооінки, стійкість самооінки, ступінь реалістичності та / або адекватності самооінки, ступінь критичності, вимогливості до себе, ступінь задоволеності собою, рівень оптимізму та рівня домагань, тобто рівня розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх.

Традиційно виділяють три параметри самооінки: висота, стійкість, адекватність.

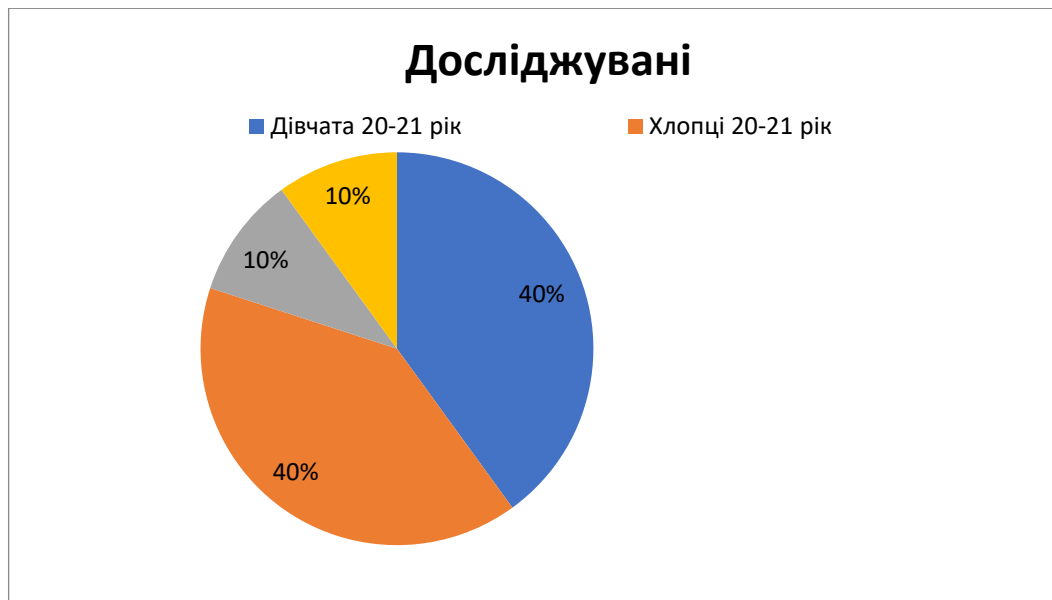
Адекватна самооінка дорівнює або відповідає / не відповідає реальним можливостям людини. Стійкість – це постійність і надситуативність виявлення оінки себе.

У разі, коли самооінка розташовується в двох суміжних зонах, але різниця між мінімальною і максимальною відміткою знаходяться в прибудовах одного сектора, оінка вважається стійкою. Нестійкою вважається самооінка коли розмах складає два, три сектори, з частими і амплітудними змінами.

В ході кваліфікаційного дослідження ми припустили, що:

1. нестабільність самооінки і рівня домагань пов'язана з психічними особливостями досліджуваних;
2. існують гендерні особливості у проявах темпераменту у досліджуваних із стійкою самооінкою: у дівчат переважають нестабільні, у той час як у юнаків - стабільні типи темпераменту;
3. вираженість психічних станів та ступінь стійкості самооінки залежить від гендерної закономірності, а саме: жінки більш тривожні, ніж чоловіки, як зі стійкою, так і з нестійкою самооінкою, а, також, більш агресивні, фрустровані і ригідні, ніж чоловіки.

У дослідженні співвідношення самооінки та рівня домагання брали участь 100 чоловік: 50 дівчат і 50 хлопців. З них 80 осіб віком 20-21 рік і 20 осіб - 18-19 років. Дослідження проходило на базі ДГУ м.Дніпра. Соціально-демографічна характеристика досліджуваної групи представлена на рис.2.1.



**Рис. 2.1. Соціально-демографічна характеристика досліджуваної групи в процентному співвідношенні**

## 2.2. Результати діагностики та їх аналіз

### 2.2.1. Діагностика структури темпераменту по В.М. Русалову

Опитувальник використовувався для діагностики «предметно-діяльнісних» і «комунікативних» аспектів темпераменту.

Дана методика має дев'ять шкал з різним рівнем вираженості:

- Предметна, соціальна ергічність;
- Предметна, соціальна пластичність;
- Предметний, соціальний темп;
- Емоційність, соціальна емоційність;
- Шкала соціальної бажаності відповідей.

Використовуючи значення по кожній шкалі, є можливість для розрахунку індексу темпераменту людини:

- Індекс загальної емоційності

І.з.е = емоційність + соціальна емоційність

- Індекс емоційного дисбалансу

I.e.d = емоційність - соціальна емоційність

- Індекс загального темпу

I.з.т = темп + соціальний темп

- Індекс рівня готовності до предметної діяльності

I.p.g.п.д = ергічність + пластичність

- Індекс рівня готовності до соціальної діяльності

I.p.g.c.д = соціальна ергічність + соціальна пластичність

- Індекс предметної активності

I.П. = ергічність + пластичність + темп

- Індекс загальної активності

З.А. = I.П. + I.C.

- Індекс адаптивності

I.A = (I.П. + I.o.e) + I.C.

Результати діагностики за методикою Русалова наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

### Гендерні особливості властивостей темпераменту в осіб зі стійкою самооцінкою

Стійкі	Шкали							
	Ергічність	Соц. Ерг.	Пластичність	Соц. Пласт.	Темп	Соц. темп	Емоційність	Соц. емоційність
Дівчата	6	10	8	7	8	9	4	6
Хлопці	6	7	7	6	7	8	8	6

Результати аналізу дозволяють побачити гендерні прояви темпераменту аспектів. Так, за шкалою соціальна ергічність у дівчат значення на три бали вище, ніж у юнаків і емоційність у дівчат на чотири бали нижче, ніж у хлопців. На підставі отриманих результатів були розраховані значення коефіцієнтів K1, K2, K3, K4.

$K1 = \text{ергічність} / \text{соц. ергічність}$ , де ергічність відображає активність людини, а саме: вираженість потреби в освоєнні предметного світу, наявність або відсутність прагнення до діяльності, до напруженої розумової і фізичної праці, а також рівень тону і залученості в процес діяльності.

Соціальна ергічність пов'язана з потребою в соціальному контакті, з бажанням дослідити соціальні форми діяльності, з прагненням до лідерства, спілкування, до досягнення високого рангу при освоєнні світу через комунікацію.

$$K1.д = 6/10 = 0.6$$

$$K1.х = 6/7 = 0.8$$

$K2 = \text{пластичність/соціальна пластичність}$ , де пластичність виявляється у швидкості переходу з одного виду діяльності на інший, переходу від одних форм мислення до інших в процесі взаємодії з предметним середовищем, в прагненні до різноманітності або одноманітності форм предметної діяльності.

$$K2.д = 8/7 = 1.1$$

$$K2.х = 7/6 = 1.2$$

$K3 = \text{темп/соц. темп}$ , де темп включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

Соціальний темп включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовно-рухових актів у процесі спілкування.

$$K3.д = 8/9 = 0.8$$

$$K3.х = 7/8 = 0.9$$

$K4 = \text{емоційність/соціальна емоційність}$ , де емоційність включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість до не вдач в роботі.

Соціальна емоційність включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

$$K4.д = 4/6 = 0.7$$

$$K4.х = 8/6 = 1.3$$

На підставі отриманих результатів побудуємо діаграму, яка відображає статеві особливості учасників дослідження із стійкою самооцінкою.



**Рис.2.2. Статеві прояви темпераментних особливостей по методиці В.М.Русалова**

Аналіз отриманих результатів показав існування гендерних особливостей у проявах темпераментних особливостей у випробовуваних із стійкою самооцінкою.

Якщо в учасників дослідження є мінімальні відмінності по пластичності і темпу (K2, K3), то найбільше відмінностей є за шкалами ергічність і емоційність (K1, K4). У чоловіків особистісний параметр домінує над соціальним.

Аналогічним чином проведемо аналіз і для представників з нестійкою самооцінкою.

**Гендерні особливості властивостей темпераменту в осіб з нестійкою самооцінкою**

Нестійкі	Шкали									
	Ергічність	Соц. ергічність	Пластичність	Соц. пластичність	Темп	Соц. темп	Емоційність	Соц. емоційність		
Дівчата	5	8	7	7	8	8	8	7		
Хлопці	5	8	7	7	8	7	4	5		

Результати аналізу дозволяють побачити гендерні прояви темпераментних аспектів. З даних, поданих у таблиці ми бачимо, що за шкалою емоційність у дівчат значення на чотири бали вище, ніж у юнаків і соціальна емоційність на два бали вище, ніж у хлопців.

На підставі отриманих результатів були розраховані значення коефіцієнтів К1, К2, К3, К4.

$$K1 = \frac{\text{ергічність}}{\text{соц. ергічність}}$$

соц. ергічність

$$K1.д = 5/8 = 0.6$$

$$K1.х = 5/8 = 0.6$$

$$K2 = \frac{\text{пластичність}}{\text{соц. пластичність}}$$

соц. пластичність

$$K2.д = 7/7 = 1$$

$$K2.х = 7/7 = 1$$

$$K3 = \frac{\text{темп}}{\text{соц. темп}}$$

соц. темп

$$K3.д = 8/8 = 1$$

$$K3.х = 8/7 = 1.1$$

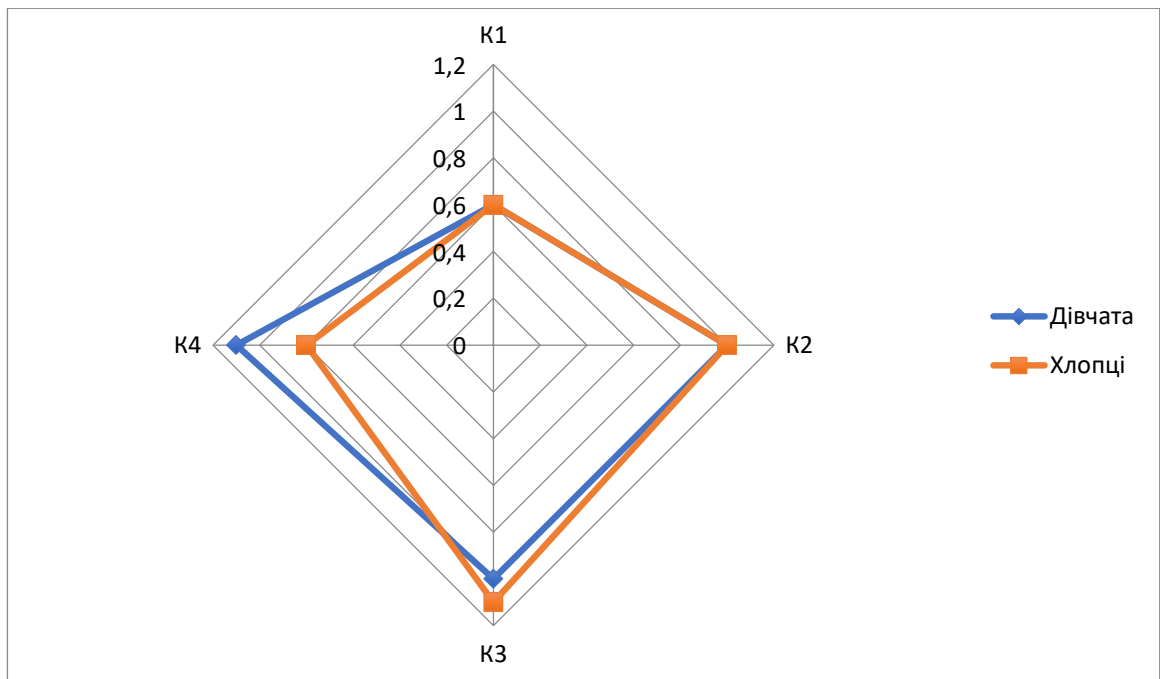
$$K4 = \frac{\text{емоційність}}{\text{соц. емоційність}}$$

соц. емоційність

$$K4.д = 8/7 = 1.1$$

$$K4.х = 4/5 = 0.8$$





**Рис.2.3. Статеві прояви темпераментних особливостей по методиці В.М. Русалова**

Зіставимо значення коефіцієнтів дівчат і хлопців із стійкою і нестійкою самооцінкою.

Дівчата:

$$K1.c.d = K1.n.d$$

$$K2.c.d > K2.n.d$$

$$K3.c.d \approx K3.n.d$$

$$K4.c.d < K4.n.d$$

Хлопці:

$$K1.c.x > K1.n.x$$

$$K2.c.x \approx K2.n.x$$

$$K3.c.x < K3.n.x$$

$$K4.c.x > K4.n.x$$

### **2.2.2. Визначення темпераменту по особистісному опитувальнику Г.Айзенка**

Результати діагностики за методикою Айзенка дозволяють виявити числові значення вираженості інтро - екстравертованості, стабільності/нестабільності, тобто властивостей, які лежать в основі темпераменту.

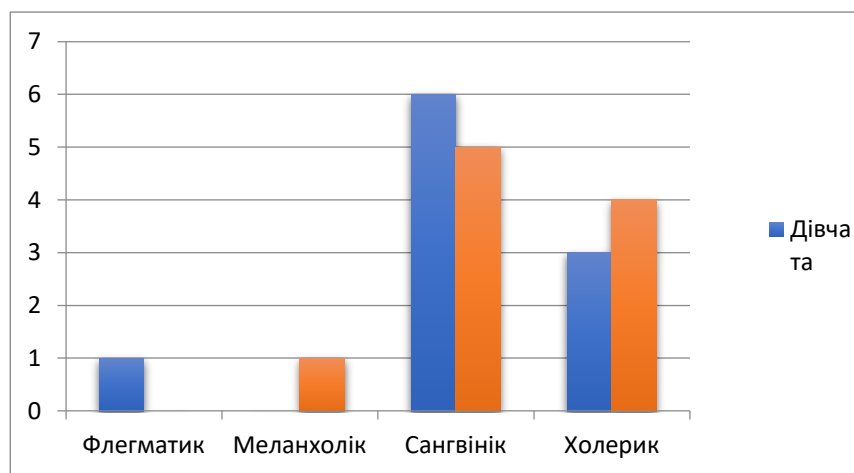
Отримані числові значення дозволяють врахувати вплив інших типів темпераменту на прояви домінуючого. Результати наведені в таблиці 2.5.

**Гендерні особливості у прояві властивостей лежать в основі  
темпераменту в осіб зі стійкою самооцінкою**

Стійкі	Типи темпераменту			
	Флегматик	Меланхолік	Сангвінік	Холерик
Дівчата	1	0	7	2
Хлопці	0	1	4	5

Аналіз результатів таблиці 2.5. свідчать, що в осіб зі стійкою самооцінкою домінують екстравертовані 18 осіб (7 холериків і 11 сангвініків), всього лише 2 інтровертовані (1 флегматик і меланхолік 1). Крім того ми виявили, що у представників із стійкою самооцінкою домінують особи стабільні, тобто 12 осіб (11 сангвініків і 1 флегматик), а нестабільні 8 осіб (7 холериків і 1 меланхолік).

Так само було виявлено, що у дівчат домінують стабільні типи темпераменту над нестабільними, а у хлопців стабільні і нестабільні в рівній кількості.



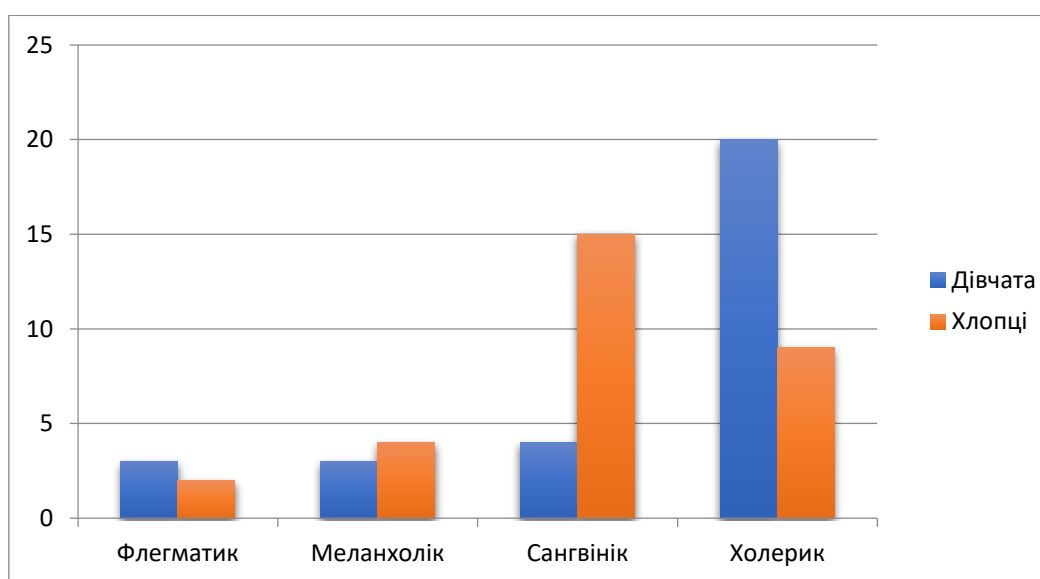
**Рис. 2.4. Гендерні особливості у прояві властивостей лежать в основі  
темпераменту в осіб зі стійкою самооцінкою**

Аналогічним чином ми проведемо аналіз і по особам, які мають нестійку самооцінку. Результати даних наведені в таблиці 2.6.

**Гендерні особливості у прояві властивостей лежать в основі темпераменту  
в осіб з нестійкою самооцінкою**

Нестійкі	Типи темпераменту			
	Флегматик	Меланхолік	Сангвінік	Холерик
Дівчата	4	3	6	19
Хлопці	1	4	13	10

Аналіз результатів таблиці 2.6. свідчить, що в осіб із нестабільною самооцінкою домінують екстравертовані 48 осіб (29 холериків і 19 сангвініків), в той час як інтровертовані складають 12 осіб (7 меланхоліків і 5 флегматиків). Так само було виявлено, що у представників з нестабільною самооцінкою домінують особи емоційно нестабільні, тобто 36 осіб, а стабільні 24 особи.



**Рис. 2.5. Гендерні особливості у прояві властивостей лежать в основі  
темпераменту в осіб з нестійкою самооцінкою**

Крім того ми виявили, що у дівчат нестабільні переважають над стабільними, у той час як у хлопців стабільні типи темпераменту домінують над нестабільними.

### 2.2.3. Діагностика «Самооцінки психічних станів» по Г.Айзенку

Методика «Самооцінки психічних станів» допомагає отримати дані за шкалами: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Причому є можливість визначити рівень вираженості по кожній шкалі як в кількісному, так і в якісному вигляді.

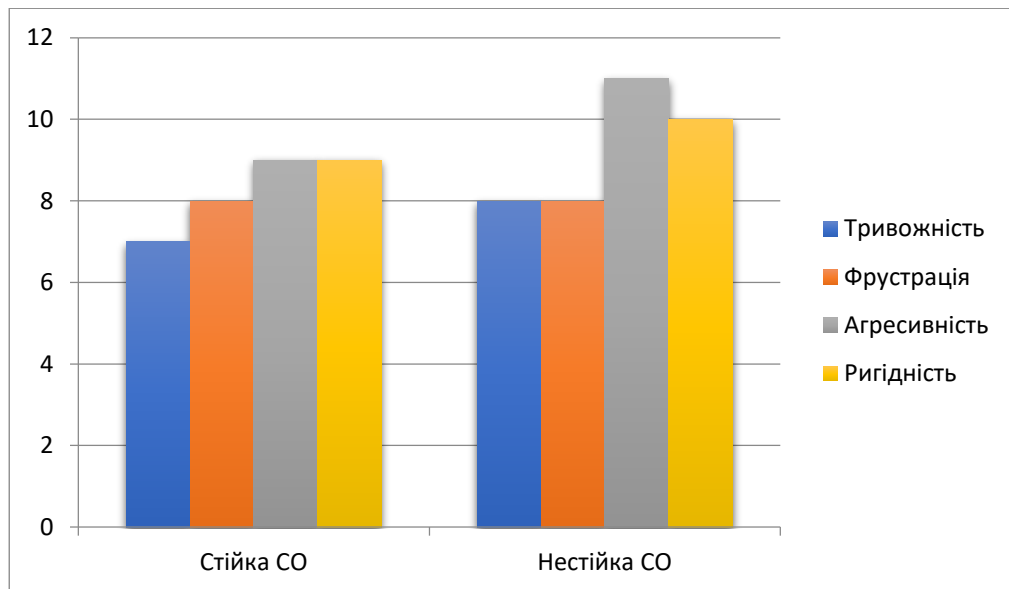
Наприклад, вираженість тривожності коливається від міні тривожності до середньої тривожності, від середньої до максимум тривожності. Крім того, є можливість при аналізі результатів врахувати гендерні та вікові відмінності психічних станів. Результати діагностики представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

#### Гендерні і вікові відмінності в самооцінці психічних станів у осіб із стійкою і нестійкою самооцінкою (у балах)

Шкали СО	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	ч	ж	ср	ч	ж	ср	ч	ж	ср	ч	ж	ср
Стойка	6	9	7	9	8	8	9	10	9	8	10	9
Нестойка	7	9	8	8	9	8	11	11	11	11	10	10

Проаналізувавши данні в таблиці, ми бачимо, що у хлопців зі стійкою самооцінкою, по шкалі тривожність на три бали нижча ніж у дівчат, а також по шкалі ригідність менше на два бали, а по шкалам фрустрація і агресивність розбіжність лише в один бал. А у хлопців з нестійкою самооцінкою розбіжність в балах на один бал з дівчатами лише по шкалі фрустрація, на два бали менша тривожність у хлопців ніж у дівчат, а по шкалам агресивності і ригідності розбіжності в балах немає.



**Рис. 2.6. Порівняльний аналіз психічних станів у випробовуваних із стійкою і нестійкою самооцінкою**

Аналіз рис. 2.6. дозволяє нам зробити висновок, що особи з нестійкою самооцінкою більш фрустровані, агресивні та схильні до ригідності, ніж за стійкою самооцінкою.

Дана методика дозволяє нам виявити не тільки кількісні показники, але і якісні, тобто рівень вираженості самооцінки: висока, середня, низька. Результат діагностики представлений в таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8*

**Рівень самооцінки за параметрами стійкості – нестійкості**

Параметри самооцінки	Рівень самооцінки					
	Високий		Середній		Низький	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Стойка	4	2	6	7	0	1
Нестійка	3	5	25	23	2	2

Аналіз результатів таблиці свідчить про те, що в осіб із стійкою і нестійкою самооцінкою домінує середній рівень самооцінки у представників чоловічого і жіночого контингенту серед досліджуваних. Однак ступінь

(рівень) високої самооцінки для осіб із стійкою самооцінкою становить  $(6/20) * 100\% = 0,3$ , а для осіб з нестійкою  $(8/60) * 100\% = 0,1$ . Тобто для стійкої самооцінки  $(19/20) * 100 = 0,95$ , а для осіб з нестійкою самооцінкою  $(56/60) * 100\% = 0,93$ . Таким чином, нами було виявлено ступінь вираженості самооцінки за стійкою і нестійкою самооцінками.

#### 2.2.4. Діагностика по шкалі самооцінки

Дана методика дозволяє нам виявити не тільки кількісні показники, але і якісні, тобто рівень вираженості самооцінки: висока, середня, низька. Результат діагностики представлений в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

#### Вираження психічних станів в залежності від гендеру у представників зі стійкою самооцінкою

Самооцінка	Психічні стани							
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Стійка	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Висока	3,5	6	5	9	11	11	8	9,7
Середня	10,6	5,3	8,6	8,5	10,8	9,7	10,6	7,2
Низька	5	0	7	0	16	0	6	0

Аналіз ступеня вираженості психічних станів в залежності від рівня самооцінки (стійкою) дозволяє виділити гендерні особливості: по тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Так для осіб із середнім рівнем стійкої самооцінки показники тривожності у жінок становлять 10,6 балів, в той час як у жінок з низькою самооцінкою рівень тривожності знижується в 2 рази, а у чоловіків показники тривожності практично однакові як з високим, так і з середнім рівнем самооцінки.

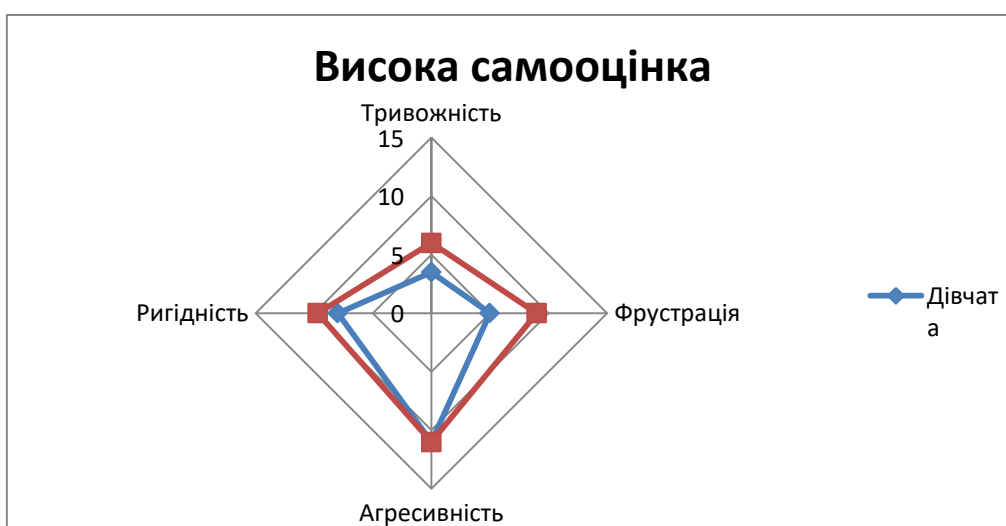
Таким чином, ми можемо зробити висновок, що жінки більш тривожні, ніж чоловіки і показник вираженості тривожності в 2 рази вище, ніж у чоловіків. Також аналіз дозволив виявити, що у чоловіків з високою стійкою

самооцінкою показник фрустрованності в 1,8 вище, ніж у жінок, з середньою самооцінкою приблизно однаковий, тобто можемо констатувати статеві особливості у проявах фрустрації в осіб із стійкою самооцінкою.

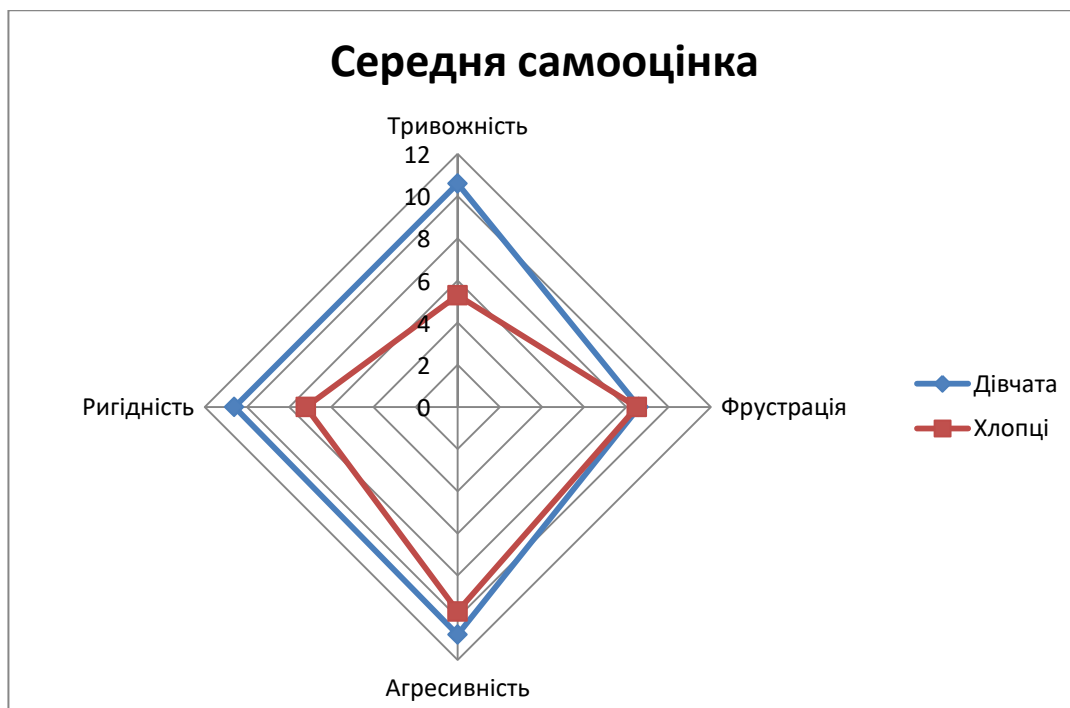
За шкалою агресивності у високій стійкій самооцінці статеву відмінність не виявлено. Виявлено відмінності агресивності в осіб з середнім рівнем самооцінки. Жінки більш агресивні, ніж чоловіки (10,6 > 9,7), але найбільш виражена агресивність у жінок з низькою самооцінкою, вона становить 16 балів.

Що стосується ригідності, то і тут були виявлені статеві відмінності. Ми можемо сказати, що чоловіки с високою самооцінкою більш схильні до ригідності, а ніж жінки. Хоча жінки з низьким, а особливо з середнім рівнем самооцінки більш схильні до ригідності, ніж чоловіки. Тому ми можемо зробити висновки, що у жінок ригідність більш виражена.

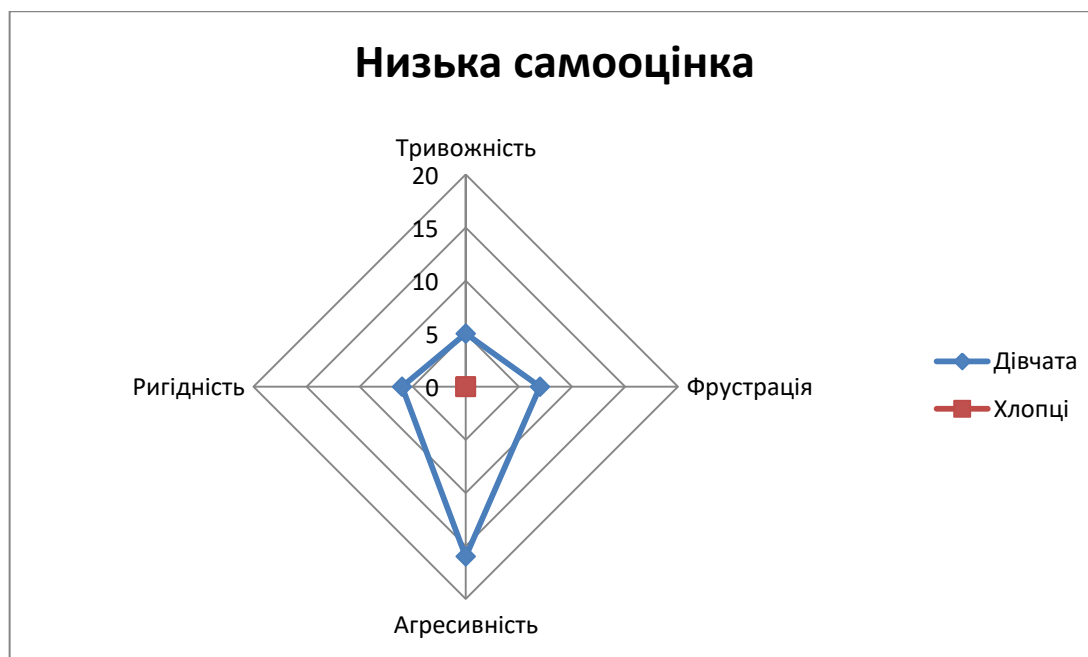
Виявлені тенденції прояву психічних станів у залежності від рівня самооцінки представлені в графічних зображеннях в рисунку 2.7 – 2.9.



**Рис.2.7. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з високою самооцінкою**



**Рис.2.8. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з середньою самооцінкою**



**Рис.2.9. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з низькою самооцінкою**

Аналогічним чином проаналізуємо ступінь вираженості психічних станів у осіб з нестійкою самооцінкою в залежності від їх вираженості.

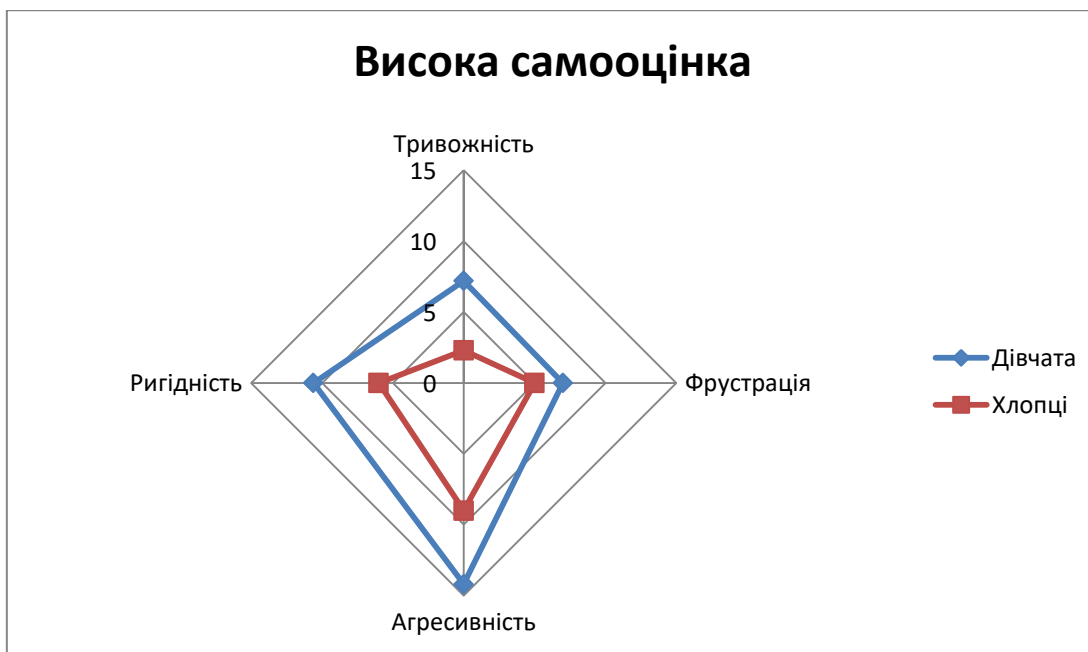


**Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з  
нестійкою самооцінкою**

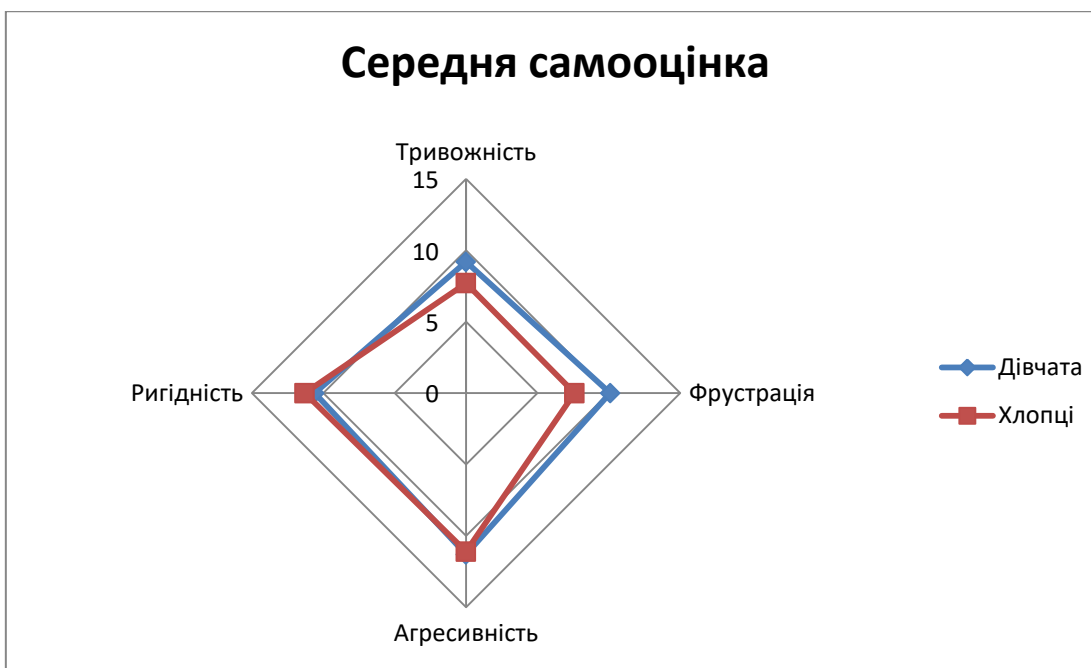
Самооцінка	Психічні стани							
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
Нестійка	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Висока	7,2	2,3	7	5	14,2	9	10,6	6
Середня	9,2	7,7	10,1	7,6	11,3	11,1	10,6	11,3
Низька	4	12,5	5	16	7	12,5	7,5	15

Аналіз ступеня вираженості психічних станів у залежності від рівня самооцінки (нестійка) дозволяє виділити гендерні особливості: по тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Було виявлено, що у жінок із середнім рівнем самооцінки тривожність в 2 рази більше, ніж у жінок з низьким рівнем самооцінки, в той час як у чоловіків із середнім рівнем самооцінки рівень в 2 рази менше, ніж у чоловіків з низьким рівнем самооцінки. Такі ж відмінності ми можемо спостерігати за ступенем вираженості фрустрації. За параметрами агресивності у жінок з високою самооцінкою показники в 2 рази вище, ніж у жінок з низькою самооцінкою, а чоловіки більш агресивні з низькою самооцінкою, ніж з високою. За параметрами ригідності було виявлено, що чоловіки з низькою самооцінкою найбільш схильні до ригідності, ніж чоловіки з високим або середнім рівнем самооцінки. У жінок, рівень ригідності з низькою самооцінкою нижче, ніж у жінок з високою або середньою самооцінкою.

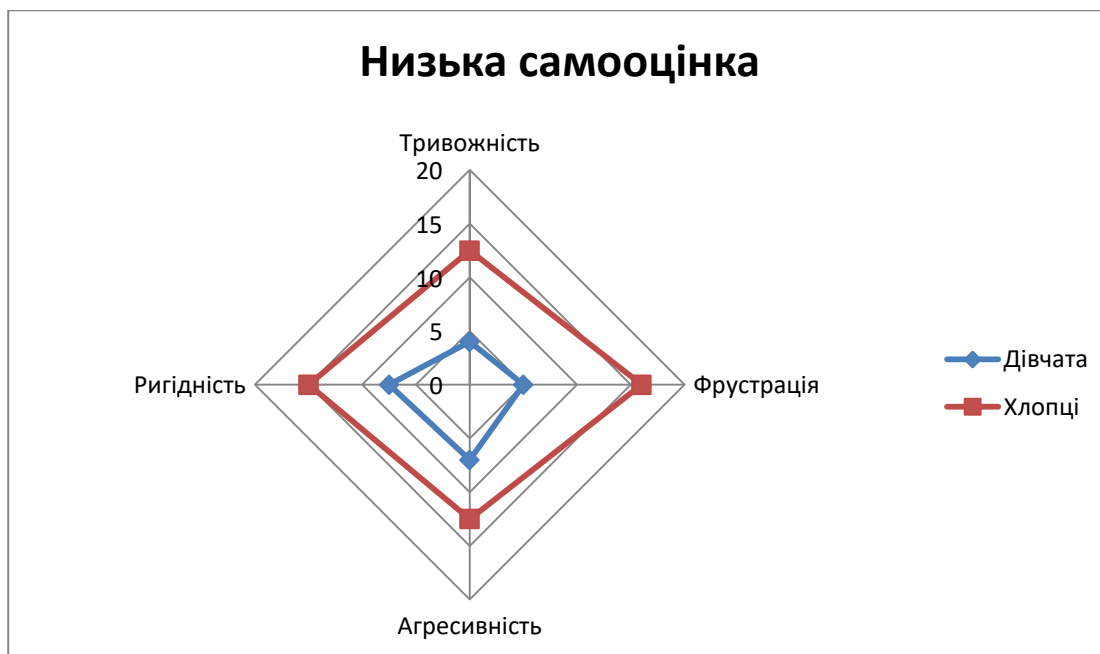
Тенденції прояву психічних станів у залежності від рівня самооцінки представлені в графічному зображенні на рисунку 2.10- 2.12.



**Рис. 2.10. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з високою нестійкою самооцінкою**



**Рис. 2.11. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з середньою нестійкою самооцінкою**

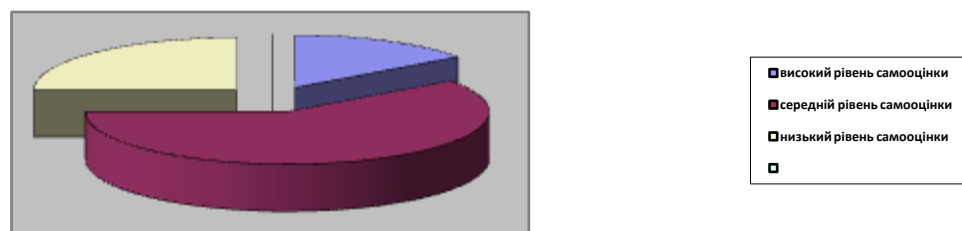


**Рис. 2.12. Виразність психічних станів у залежності від гендеру у представників з низькою нестійкою самооцінкою**

Таким чином, нами виявлено закономірність в вираженості психічних станів в залежності від статі і ступеня вираженості стійкої і нестійкої самооцінки, а саме: жінки більш тривожні, ніж чоловіки, як зі стійкою, так і з нестійкою самооцінкою, а, також, більш агресивні, фрустровані і ригідні, ніж чоловіки.

#### **2.2.5. Діагностика по методиці діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (Модифікація А. М. Прихожан)**

За результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (Модифікація А. М. Прихожан) було визначено, що 15% респондентів мають завищений рівень самооцінки, 60% відносяться до представників середнього рівня, та 25% юнаків мають занижений рівень самооцінки. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.13.



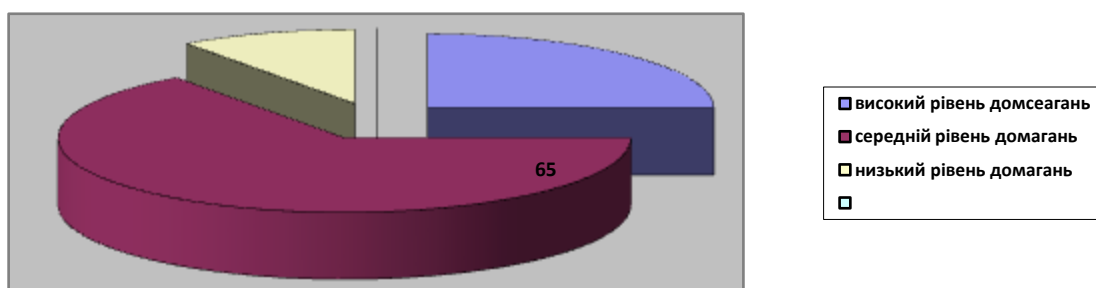
**Рис. 2.13. Відсотковий розподіл рівнів самооцінки юнаків за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн**

Так, за даними рисунку 2.13. можна сказати, що більше половини досліджуваних мають середній рівень самооцінки та, відповідно до цього, адекватно оцінюють свої здобутки та самих себе. Це дозволяє їм реалістично дивитися на ситуацію, не потерпати від неадекватних думок щодо себе та використовувати свою самооцінку в якості інструменту для досягнення своїх цілей.

При цьому майже третина сучасних юнаків мають занижену самооцінку, що говорить про них, як про невпевнених в собі та своїх силах особистостей.

Та лише одна шоста досліджуваних мають завищену самооцінку, що також говорить про невміння правильно оцінити результати своєї діяльності та порівнювати себе з іншими.

Також за результатами даної методики, було з'ясовано, що 25% досліджуваних мають високий рівень домагань, у той час як 65% мають середній рівень, та лише 10% досліджуваних виявили низький рівень домагань. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.14.



**Рис.2.14. Відсотковий розподіл рівнів домагань юнаків за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн**

Так, за даними, продемонстрованими на рисунку 2.14. можна сказати, що переважна більшість досліджуваних здатна адекватно ставити собі цілі, відповідні до своїх можливостей та вмінь, а також мають оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного зростання.

У той же час у четвертій частині юнаків наявне нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей.

Слід також зазначити, що лише десята частина досліджуваних мають низький рівень домагань, що також говорить про те, що вони не схильні ставити перед собою цілі нижчі за свої можливості.

Відповідно до результатів, зазначених вище, було також виявлено різницю між самооцінкою та рівнем домагань респондентів. Відповідно до цього було виявлено наступне: у 15% різниця між самооцінкою та рівнем домагань є низькою, у 60% – помірною, та лише у 25% вона є високою. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.11.

*Таблиця 2.11*

**Кількісні показники різниці між рівнем самооцінки та рівнем домагань за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн**

Різниця між рівнем самооцінки та рівнем домагань (у%)		
Низький	Середній	Високий
15	60	25

Так, за даними, продемонстрованими у таблиці 2.11 можна сказати, що для шостої частини досліджуваних рівень домагань не є стимулом для розвитку, у той час як у чверті юнаків з високою різницею між рівнем самооцінки та рівнем домагань може простежуватися конфлікт між тим, до чого людина прагне та якою насправді вважає себе. Та все ж таки у більшості юнаків різниця між даними показниками є помірною, що говорить про адекватність виставлених цілей.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження стало виокремлення основних лінійних залежностей між показниками прояву самооцінки, психічних станів та рівня домагань.

Для підтвердження або спростування емпіричних гіпотез звернемося до результатів статистичного аналізу. Достовірність відмінностей між вираженістю різних показників досліджуваних нами груп дозволяє перевірити непараметричний критерій Стьюдента. Значущі взаємозв'язки занесені в таблицю 2.12.

*Таблиця 2.12*

### Результати статистичної обробки за критерієм Стьюдента

Шкали	Темп	Зона визначення
Стійка СО	1,9	Зона незначимості
Нестійка СО	1,2	Зона незначимості
Агресивність	2,1	Зона невизначеності
Фрустрованість	2,7	Зона значимості
Ригідність	2,5	Зона значимості
Тривожність	3,2	Зона значимості

Порівняння отриманих результатів за методиками серед представників жіночої та чоловічої статі досліджуваних виявило суттєві відмінності між показниками фрустрованості та тривожності. Серед досліджуваних дівчат спостерігається вищий рівень тривожності і фрустрованості, що підтверджує припущення про пов'язаність нестабільності самооцінки і рівня домагань з темпераментними особливостями та існування гендерних особливостей у проявах психічних станів у досліджуваних.

Показник по шкалі «Самооцінка» знаходиться в зоні незначимості, що свідчить про несуттєві змістовні відмінності між показниками досліджуваного параметру.

Для виявлення взаємозв'язку між показниками самооцінки, рівня домагань, індексами готовності до соціальної діяльності, емоційної стабільності та адаптованості досліджуваних ми застосували метод рангової кореляції  $r_s$  Спірмена.

Так, за результатами кореляційного аналізу було виявлено наявність зв'язків між наступними показниками:

- між рівнем самооцінки та рівнем домагань - 0.486 ( $p \leq 0,01$ ).
- між рівнем домагань та Індекс адаптованості – 0,355 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем домагань та Індекс емоційної стабільності – 0,693 ( $p \leq 0,01$ );

Значущі взаємозв'язки занесені в таблицю 2.13.

Таблиця 2.13

### Результати статистичної обробки за методом рангової кореляції $r$ , Спірмена

Шкали	Рівень домагань	Інтернальність/ екстернальність	Нейротизм
Індекс готовності до соціальної діяльності	0,711**	0,075	0,215
Індекс емоційної стабільності	0,693**	0,096	0,098
Індекс адаптованості	0,355*	0,136	0,211
Самооцінка	0,486**	0,075	0,693**

Примітки: \*\* -  $P < 0,01$

За результатами коефіцієнту кореляції Спірмена було виявлено, що в переважній більшості кореляція показників самооцінки, рівня домагань та індексів емоційної стабільності та адаптованості в досліджуваних групах не досягають рівня статистичної значимості, але були виявлені деякі відмінності.

В дослідженні не виявлено значимого прямого кореляційного взаємозв'язку між параметрами адаптованості і емоційної стабільності та інтернальності/екстернальності (-0,096), що підкреслює незначний вплив цих показників на самооцінку і рівень домагань.

Показник по шкалі «Нейротизм» (-0,693) свідчить про обумовленість емоційної складової досліджуваних внутрішніми чинниками. Емоційна нестійкість, тривога, схильність до негативних переживань, неадекватних ситуацій серед досліджуваних впливає на рівень самооцінки.

Проведений кореляційний аналіз дав змогу визначити взаємозв'язки між досліджуваними параметрами самооцінки. Таким чином, самооцінка пов'язана із внутрішніми психологічними чинниками: нейротизм, тривожність впливають на її стабільність.

Щодо наявності кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки, готовності до соціальної діяльності, емоційної стабільності, адаптованості та рівнем досягнень говорить про те, що чим вищий рівень цих показників, тим вищим є рівень бажання у досліджуваних різного роду досягнень. Це пояснюється тим, що з підвищенням рівня самооцінки людина стає більш впевненою у собі, емоційно стабільна, починає вірити у власну значимість, унікальність та цінність, та починає з більшою позитивністю відноситися до власних проявів. Вона здатна надавати перевагу цілепокладанню, аніж розмірковуванням про досягнення можливих цілей. Люди з високою самооцінкою вірять у свою здатність досягти успіху, через що докладають чимало зусиль для того аби їхні плани справилися.

По інших показниках досліджуваних параметрів у досліджуваних групах відмінностей не виявлено.

Наостанок хотілося б нагадати про вплив воєнних дій в Україні на наш фізичний та емоційний стан благополуччя. Від негативних наслідків страждає і наша самооцінка. Адже, коли ми перебуваємо під постійною напругою та тиском, ми починаємо сумніватися у своїх здібностях, досягненнях та цінності. Це може призвести до низької самооцінки, песимістичного ставлення до власного життя та негативних думок про себе.

На основі сказаного вище і отриманих даних та результатів дослідження ми пропонуємо корекційну програму для підтримки здорової самооцінки, свого психічного та емоційного стану, яка розташована у третьому розділі кваліфікаційного дослідження.



### РОЗДІЛ 3

## ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ПО ФОРМУВАННЮ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ, КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ТА КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК

Після проведення констатуючого етапу дослідження негативних було вирішено розробити психокорекційну програму. Ми впевнені в тому, що саме ця робота щодо забезпечення і обговорення шляхів подолання агресивності, реалізації нових навичок і вмінь в реальному житті, допоможе досліджуваним як в навчальному закладі, так і за його межами.

Емпіричне дослідження параметрів самооцінки свідчить про необхідність навчання молоді навичкам саморегуляції власного психічного стану, особливо в складних умовах воєного часу. При складанні програми були використані матеріали І.Я.Мельничук [28] та О.О.Мізерної [29].

Програма направлена на корекцію самооцінки, негативних проявів у взаємовідносинах та стабілізацію міжособистісного спілкування.

В ході проведення занять досліджуваний зможе краще пізнати себе, навчився брати відповідальність за власні дії, навчився керувати емоціями та правильно поводити себе у конфліктних ситуаціях і в процесі діяльності.

**Метою психокорекційної програми є:** формування позитивної Я-концепції юнаків, корекція самооцінки, комунікативних навичок та позиції в міжособистісному спілкуванні.

Завдання, які необхідно вирішити в ході занять:

1. ознайомити з засобами самопізнання;
2. навчити способам саморегуляції емоційного стану;
3. формування комунікативної компетентності;
4. розвиток емоційної сфери;
5. коригування самооцінки та рівня домагань;
6. формування мотивації до самовиховання та саморозвитку;

7. корекція соціального статусу окремих студентів.

**Методи роботи:** групова дискусія, бесіда, тренувальні вправи, арт-техніки, вправи, що вимагають залучення візуалізації, психогімнастичні вправи.

Тренінг розраховано на 10 занять, тривалістю 60 хв. кожне, заняття проводяться 2 рази на тиждень.

Кожне заняття має стандартні форми та включає в себе такі етапи:

1. Перший етап - розминка 10 хвилин. Мета: створення позитивного настрою учасників в групі, створення атмосфери довіри.

2. Другий етап - основний. Його тривалість - 30-40 хвилин. Мета: вирішення завдань, поставлених у програмі. Сюди включена теоретична частина (бесіди, міні - лекції) і практична частина, що складається з тренінгових вправ і рольових ігор.

3. Третій етап - заключний 10 - 15 хвилин. Мета етапу: підведення підсумків роботи: рефлексія, обмін думками, ритуал прощання.

В ході спілкування з учасниками необхідно [8]:

1. створення комфортних психофізіологічних умов; підтримка доброзичливості, взаємодопомоги, взаємопідтримки, взаємної довіри.

2. індивідуальний підхід; розвиток індивідуальності та самостійності; розробка стратегії і тактики по формуванню пізнавальної, емоційно-вольової, мотиваційної сфери.

3. здатність чітко ставити мету діяльності; розвиток компетентності; адекватного рівня домагань, перш за все, в навчальній діяльності.

4. Оволодіння учасниками прийомами самоаналізу; розвитку і критичності самооцінки; розширення здатності розуміти себе та інших.

Програма корекційної роботи по формуванню позитивної Я-концепції, корекції самооцінки та комунікативних навичок представлена у табл. 3.14.

**Психокорекційна програма формування позитивної Я-концепції, корекції  
самооцінки та комунікативних навичок**

№	Зміст тренінгового заняття	Тривалість
1	Привітання, Вправа «Нетрадиційне привітання». Вправа «Самопрезентація». Вправа «Повітряні кульки». Вправа «Стіна досягнень». Рефлексія особистого почуття.	60 хв
2	Привітання Вправа «Нетрадиційне привітання». Вправа «Міняємося місцями». Вправа «Перебіг асоціацій». Вправа «Вибір проблемних ситуацій спілкування». Обговорення	60 хв
3	Привітання Вправа «Ім'я з посмішкою». Вправа «Знайди свою пару». Вправа «П'ять добрих слів». Гра «Скарбничка успіхів». Рефлексія «3 картки».	60 хв
4	Привітання Гра «Емоції». Гра «Двоє з одним олівцем». Вправа «Гарячий стілець». Вправа «Аплодисменти по колу». Рефлексія заняття.	60 хв
5	Привітання Вправа «П'ять добрих слів». Вправа «Асоціації». Вправа «Чарівники». Вправа «Я можу, але я не буду...». Обговорення.	60 хв
6	Привітання Рухлива гра «Бджоли». Вправа «Позитивні відчуття». Вправа «Лист товаришу». Підсумок.	60 хв

## Продовження таблиці 3.14

7	Привітання Вправа «Машина часу». Вправа «Швидка допомога» Вправа «Моя поведінка». Рефлексія заняття.	60 хв
8	Привітання Вправа «Ходіння по мотузці». Вправа «Доберись до вершини». Вправа «Негативні емоції і я». Вправа «Що таке добре і що таке погано».	60 хв
9	Привітання Вправа «Хто Я?» Вправа «На якого героя я схожий?» Вправа «Невод». Вправа «Компліменти». Підсумок.	60 хв
10	Привітання Гра «Компліменти» Вправа «Сонце в долоньці» Вправа «Віночок побажань ». Підсумок. Рефлексія всього заняття.	60 хв

Перед початком проведення програми необхідна підготовка та відбір учасників групи, а також індивідуальна зустріч із кожним учасником групи. Мета цієї зустрічі: визначення рівня мотивації до терапії та особистісних змін, наявність актуальної проблематики, пов'язаної з низькою самооцінкою, визначення взаємозв'язків між низькою самооцінкою та іншими особистісними характеристиками. Також необхідно обговорити наявність бажання кожного учасника у межах групи відкрито говорити про свої проблеми, взаємодіяти з іншими учасниками групи, ділитися власним досвідом, давати зворотний зв'язок учасникам групи, тим самим допомагаючи собі та іншим.

### Заняття 1.

**Мета:** Організаційні моменти: познайомити членів групи, створити доброзичливу атмосферу, обговорити правила роботи у групі. ознайомлення учасників з умовами роботи тренінгової групи; виявлення очікувань учасників від тренінгу; створення атмосфери безпеки як подальшого розвитку групи.

**I. Вступне слово тренера щодо основних правил й принципів групової роботи.**

1. Добровільність.
2. Щирість.
3. Нерозголошення почутої інформації.
4. Повага до всіх учасників.
5. Право на власну думку.
6. Відкритість.
7. Взаємопідтримка.
8. Активна участь.

Знайомство учасників з психологом. Час: 2 хв. Психолог представляє себе, налаштовує підлітків на довготривалу взаємодію, вмотивовує на позитивне відношення до занять.

## **II. Вправи.**

### **Вправа «Нетрадиційне привітання».**

Мета: створення позитивного емоційного фону, об'єднання групи, формування відчуття близькості з іншими дітьми. Час: 2 хв.

Учасники шикуються у два кола – зовнішнє та внутрішнє. По команді тренера учні при зустрічі вітаються: словами, долонями, колінами, чолом, носом, боком.

### **Вправа «Самопрезентація».**

Мета: знайомство з групою. Час: 7 хв.

Матеріали: кольоровий картон, фломастери, ножиці. Інструкція: Перед вами лежать різнокольорові аркуші картону, маркери і ножиці.

Подумайте, як би ви хотіли, щоб вас називали протягом всього тренінгу. Можливо, це буде ваше справжнє ім'я, як вас називають друзі або улюблене прізвище. Можна використовувати придумані імена, які вам подобаються. Це ім'я буде діяти протягом всього тренінгу, і саме так до вас будуть звертатися оточуючі. А тепер представимося один одному. Зробимо це так - по черзі кожен одягає бейджик і каже своє ім'я, група повторює за ним його ім'я.

Питання:

Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, яке - в офіційній обстановці?

Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання в групі?

Завдання повторюється для кожного члена групи.

**Вправа «Повітряні кульки».** Кожен із учасників тренінгу пише на стікерах свої очікування від даного заняття та проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням кульок (треба приклеювати на одну з кульок).

**Вправа «Стіна досягнень».**

Мета: з'ясувати рівень досягнень у групі, відпрацювати орієнтири для розвитку учасників і групи. Час: 12 хв.

Матеріали: ватман, маркери.

Вступне слово: всі люди, що живуть на землі, різні. У кожного з нас є свої особливості, як позитивні, так і негативні. І кожному треба вміти визначати ці особливості – розвивати позитивні якості, боротися з негативними. Інструкція: на ватмані кожен учасник має обвести свої долоні. На правій напишіть одну негативну рису, якість, уміння, якої б ви хотіли позбутися протягом занять. На лівій – одну рису, якість та ін., яку б ви хотіли отримати, відпрацювати під час наших зустрічей. Необхідно слідкувати, щоб прийняли участь всі учасники групи та прокоментували свої надписи. Перший починає тренер групи. Висновок: у кожного з нас є над чим працювати, тому давайте допоможемо один одному здобути щось нове та таке необхідне.

Рефлексія особистого почуття.

## Заняття 2.

**Мета заняття:** знайомство з емоціями та проблемним спілкуванням.

I. Рефлексія.

II. Вправи.

Мета: підвищити психологічну безпеку учасників групи, зняти напругу, психологічний дискомфорт.

**Вправа «Нетрадиційне привітання».** Мета: створення позитивного емоційного фону, об'єднання групи, формування відчуття близькості з іншими

дітьми. Час: 2 хв. Учасники шикуються у два кола – зовнішнє та внутрішнє. По команді тренера учні при зустрічі вітаються: словами, долонями, колінами, чолом, носом, боком

**Вправа «Міняємося місцями».** Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери; згуртування членів групи. Час: 4-5 хв. Всі учасники сидять на стільцях, ведучий стоїть, його стілець залишається вільним. Ведучий говорить: «Міняються місцями ті, в кого ...» (наприклад, в одязі присутній синій колір). Ті учасники, в кого є названа ознака, швидко міняються місцями один з одним, а ведучий намагається зайняти один з вільних стільців. Той, хто залишиться без стільця стає ведучим. Гра закінчується, коли ознаки починають повторюватися

**Вправа «Перебіг асоціацій».** Мета: допомогти змінити внутрішні уявлення про страхи, побоювання. Час: 5 хв. Ведучий називає випадкове слово (страх). Його сусід праворуч вголос описує образ, який перший прийшов на думку. Так будується ланцюг образних асоціацій. Перші труднощі в побудові асоціацій зазвичай долаються і фантазії учасників стають яскравішими. Засоби саморегуляції відкривають можливість керувати не тільки фізіологічними процесами, але й душевними відчуттями. Наприклад: літак – небо, змія – канат і т.д.

### **Вправа «Вибір проблемних ситуацій спілкування».**

Кожен учасник записує на картці 2 найсуттєвіші на його погляд проблеми спілкування з дорослими та однолітками. Потім картки передаються і кожен учасник ставить «+» перед тією проблемою, яка його теж турбує, або нічого не ставить. Картки «йдуть» по колу і вертаються до хазяїна.

Обговорення

### **Заняття 3**

**Мета:** розширення результату поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки.

I. Рефлексія.

II. Вступне слово тренера про роль інтонації у спілкуванні.

- Всі по черзі спробуйте вимовити фразу «Я радий (а) вас бачити!» з різною інтонацією (іронія, байдужість, радість, впевненість, глузування і т. ін.)

- Чи залежить наш особистий настрій від розуміння підтексту фрази?

Обговорення.

### III. Вправи та ігри.

**«Ім'я з посмішкою».** Сказати своє ім'я та посміхнутися сусіду зліва.

Починаємо з тренера.

Інформаційне повідомлення. «Емоції на обличчі».

**Вправа «Знайди свою пару».** Мета: розвиток вміння користуватися мовою жестів, міміки, тіла для ефективної невербальної комунікації. Час: 5 хв. Інструкція: кожному учаснику видається картка з написом будь-якої тварини. Учасники повинні зобразити цю тварину, не використовуючи мовних засобів і знайти свою пару (картки парні). Обговорення: - За якими ознаками шукали собі пару? - Важко було зрозуміти один одного без зайвих слів?

**Вправа «П'ять добрих слів».** Мета: отримання зворотного зв'язку від групи. Час: 10 хв.

Матеріали: листочки, олівці або фломастери. Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок друг другу і пишіть на кожному пальчику по одному побажанням.

Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки. Психолог наголошує на позитивних рисах кожного: свої сильні сторони треба знати і на них опиратися в життєвих труднощах.

Обговорення: Які почуття ти переживав, коли читав написи на своїй «долоні»? Чи часто ти отримуєш підтвердження своїх сильних сторін від оточуючих? Як ти думаєш, чому це буває рідко?

### Гра «Скарбничка успіхів».

Діти, особливо із заниженою самооцінкою не цінують своїх успіхів і досягнень. Вони вважають за краще пам'ятати про свої помилки та недоліки, що



не дає їм імпульсу до вирішення нових завдань, що ставить перед ними життя, тобто є безпорадними. Для цієї гри потрібні олівці та папір.

- Ми всі бажаємо досягти успіху у житті, але часто не вміємо зробити перший, вирішальний крок, який є його запорукою. Відчуття успіху дає твереза оцінка того, чого ми досягли і яким чином. Звичайно, для цього потрібне вміння помічати свої досягнення.

- Згадайте три свої добрі вчинки за останній тиждень. Якщо згадали більше - добре, але виберіть найсуттєвіші, якими ви пишаєтесь і запишіть їх у щоденнику. Похваліть себе за це, намагаючись бути об'єктивними.

**Рефлексія «3 картки».** Час: 3 хв. Інструкція: перед учнями лежать 3 картки – червоного, жовтого та зеленого кольорів. Беручи в руки картку червоного кольору треба сказати, що сподобалось на занятті, жовтого – не сподобалось, зеленого – що нового дізналися. На перших заняттях діти висловлюються за бажанням, але психолог налаштовує дітей на обговорення заняття.

#### **Заняття 4.**

Мета заняття: знайомство з емоціями та почуттями, навичками правильного визначення та контролю свого емоційного стану.

##### **I. Вітання**

**Вправа «Привітайся, але не повторюй інших».** (2 хв) Інструкція: учням необхідно стати в коло та привітатися з учасниками, але привітання не повинні повторюватися. Можна використовувати слова, жести, елементи танцю та ін.

##### **II. Вправи.**

##### **Гра «Емоції».**

Мета: виявлення вміння розуміти інших. Учасники поділяються на пари. Кожен отримує конверт із завданням виразити мімікою емоцію (гнів, очікування, страждання, страх, здивування, радість, захоплення, роздратування, сум, образу, підозру та ін.). Кожен по черзі в парі виступає демонстратором емоцій, а інший повинен їх відгадати.

Результати обговорюються.

### **Гра «Двоє з одним олівцем».**

Мета: формування співробітництва, взаєморозуміння, уміння працювати в парі. В ході гри, партнери не повинні розмовляти один з одним. Під приємну музику кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець. Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом (або поряд один з одним).

- Ви не повинні перемовлятися і домовлятися про те, що будете малювати. Можна тільки дивитися один на одного, щоб вгадати ідею партнера. На виконання завдання відводиться 3-4 хв.

Після завершення роботи, учасники обговорюють проблеми порозуміння.

**Вправа «Гарячий стілець».** Одна дитина сідає на стілець, за бажанням програється ситуація: той хто сидить на стільці не має права висловлювати свою думку, він повинен мовчати. Інші учасники тренінгу повинні обговорювати та вирішувати: яку зачіску зробити тому, хто сидить на стільці, який одяг вдягати, як треба сидіти, що можна відповідати... Потім розповісти, які відчуття виникали у того хто сидів на стільці? Яке право людини було порушено? Ви побачили, що порушуючи права людини ми викликаємо агресію.

### **Вправа «Аплодисменти по колу».**

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття. Час: 2 хв. Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному. Я почну аплодувати комусь з вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо заняття бурхливими аплодисментами всій нашій групі.

Рефлексія заняття.

### **Заняття 5.**

**Мета:** ознайомити учасників із поняттям «толерантність», з її впливом на ставлення до інших.

I. Рефлексія.

II. Міні-лекція «Толерантність».

У медицині термін толерантність означає відсутність або послаблення реагування на той чи інший несприятливий чинник через зниження чутливості до його впливу. Толерантність розглядається як повага і визнання рівності, відмова від домінування і насилля, визнання різноманітності людських культур. Толерантність є важливим компонентом життєвої позиції зрілої особистості, яка має свої цінності та інтереси, яка готова їх захищати і при цьому поважати позиції та цінності інших людей.

### **III. Вправи**

#### **Вправа «П'ять добрих слів».**

Направлена на отримання зворотного зв'язку від групи, на самопізнання. Необхідні аркуші паперу, олівці або фломастери. Учасники розбиваються на підгрупи по 5 осіб.

Матеріали: листочки, олівці або фломастери. Кожен із вас повинен окреслити свою руку на аркуші паперу, а на долоні написати своє ім'я. Передавайте свій листок друг другу і пишть на кожному пальчику по одному побажанняю.

Після заняття учасники забирають листки з «долонями» як пам'ятки. Психолог наголошує на позитивних рисах кожного: свої сильні сторони треба знати і на них опиратися в життєвих труднощах.

Обговорення: Які почуття ти переживав, коли читав написи на своїй «долоні»? Чи часто ти отримуєш підтвердження своїх сильних сторін від оточуючих? Як ти думаєш, чому це буває рідко?

Ведучий може зібрати аркуші, зачитати «компліменти», а група відгадує, кого вони стосуються.

#### **Вправа «Асоціації».**

Мета: навчитися діагностувати характер інших учасників, виражати нестандартним способом своє відношення до однолітків. Час: 10 хв. Інструкція: одного призначають ведучим, він когось задумує. Всі за допомогою побічних запитань прояснюють, кого призначили. Питання повинні підштовхувати за

асоціаціями на відповідь. Наприклад: «Кого із літературних героїв він тобі нагадує», «Яку квітку, яку тварину, тощо» і т.д.

**Вправа «Чарівники».** Один з учасників стоїть спиною до інших, які невербальними техніками зображують прояви агресії, потім за командою тренера повертається, його завдання передбачити налаштування інших і повернути їхні наміри у позитивне русло. \*Чи правильно зрозумів пози дітей чарівник?

**Вправа «Я можу, але я не буду...».** Починаємо з тренера («Я можу, але я не буду сваритися, ображати інших, насміхатися, глузувати...»). Підсумок.

Обговорення.

### **Заняття 6.**

**Мета:** розвиток у підлітків ефективного спілкування, навчання конструктивним способам виходу з конфліктних ситуацій.

**I.** Рефлексія особистого самопочуття.

**II.** Вступне слово тренера про конфліктні ситуації.

**III.** Вправи.

#### **Рухлива гра «Бджоли».**

**Мета:** розвиток вміння ефективного спілкування.

Бджоли - істоти соціальні, спілкуються і передають інформацію.

Учасники розбиваються на групи: одні повинні промовляти звук «а», другі «о», треті «у». Всі розходяться по кімнаті і з заплющеними очима вголос повторюють свій звук. За командою ведучого «бджоли» злітаються кожна до свого рою, утворюючи три бджолині сім'ї.

#### **Вправа «Позитивні відчуття».**

**Мета:** отримати навички боротьби з негативними емоціями. Час: 5 хв.  
Назвіть 5 ситуацій, що викликають стан, який можна назвати : «Відчуваю себе добре». Згадайте їх у своїй уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникають. Тепер уявіть, що ви кладете ці відчуття в надійне місце і можете дістати їх, коли забажаєте. Намалюйте це місце і назвіть відчуття. Обговоріть виконання завдання

**Інформаційне повідомлення «Скажи мені хто твій друг».** «Психологічний портрет», подумки 8-10 рис характеру, описувати зовнішність не можна, інші впізнають за наведеними рисами характеру, потім аналізують наскільки точно автор охарактеризував товариша. Коротка абетка рис характеру, роздрукована в плакатному форматі, вивіщується на фліп-чарті, слугує як інформаційна скарбничка, до якої діти можуть звернутися за допомогою під час виконання вправи.

**Вправа «Лист товаришу».** Кожен учасник тренінгу пише листа товаришу, або рідній, близькій людині, з позитивним змістом. За бажанням зачитуємо, тренер повинен зачитати обов'язково.

**Підсумок.**

**Заняття 7.**

**Мета:** формування в учасників навичок самоконтролю.

**I. Рефлексія.**

**II. Міні-лекція «Саморегуляція» .**

Багато психічних проявів не підвладні вольовому контролю, тобто протікають автоматично. М'язова релаксація та аутогенне тренування активно використовується з метою мобілізації резервів здорового організму. Вони дозволяють регулювати рівень бадьорості, управляти процесами відновлення сил.

В основі більшості прийомів саморегуляції лежить вміння розслабляти м'язи тіла. Глибоке м'язове розслаблення робить організм більш пластичним і чутливим до мисленневих самонаказів. Воно є ефективним засобом відновлення фізичних сил та душевної рівноваги.

**III. Вправа «Швидка допомога» («Рецепти гарного настрою»).** Час: 5 хв.

Тренер створює ситуацію: «Твоєму другові сьогодні не щастить. У нього поганий настрій. Як йому допомогти?»: Намагатися пригадати щось приємне. Усміхнутися перед дзеркалом. Слухати улюблену музику. Вмитися – змити поганий настрій.

### **Вправа «Моя поведінка».**

Мета: дати школярам змогу розібратися у власній поведінці та дослідити чужу поведінку. Час: 12 хв. Матеріали: олівці та папір кожному учаснику. Інструкція: візьміть кожен по листку паперу намалюйте та запишіть на ньому все, що робить та людина, про яку можна сказати: «Так, вона дійсно агресивна». Напишіть невеликий рецепт, слідуєчи якому можливо створити агресивну дитину. Наприклад: гучний голос, великі кулаки, жорстокість та ін.

Обговорення: - Зачитайте та покажіть, що в вас вийшло. - Подумайте, які елементи агресивної поведінки ви зустрічали в нашій групі? - Коли ти сам виявляєш агресивність? - Яким чином можна викликати агресію по відношенню до себе? - Чому, на вашу думку, діти й дорослі часто намагаються відчутти свою перевагу, принизивши інших? - Як поводитьсь жертва агресії? - Чи хотілося б вам приміряти роль жертви? Чому?

Рефлексія заняття.

### **Заняття 8.**

**Мета:** Розвиток навичок рефлексії та оволодіння павичками асертивної поведінки.

#### **I. Рефлексія самопочуття.**

Інформаційне повідомлення. «Підтримка друзів, знайомих, близьких має дуже велике значення в житті кожної людини».

#### **II. Вправи**

**Вправа «Ходіння по мотузці».** Дитина проходить по мотузці двічі: 1 раз - під крики та махання руками інших; 2 раз - в цілковитій тиші. Коли було простіше і швидше виконувати вправу?

**Вправа «Доберись до вершини».** Вишикуватись з урахуванням першої літери імені за алфавітом: без перешкод, з перешкодами, пройти стрій від початку до кінця, коли було легше?

**Вправа «Негативні емоції і я».** Випадок з життя, написати свої негативні емоції, стікери повинні бути з однієї сторони темно-коричневого кольору, обговорення.

Пригадати випадок з життя, можна про нього не говорити, а лише

описати та по колу обговорити свої негативні емоції, пов'язані з ним. Потім ці листочки кидаємо в скриньку 1. Темно-коричневий колір стікера з однієї сторони має значення для подальшої тренінгової роботи.

**Вправа «Що таке добре і що таке погано».** На ватмані діти повинні намалювати одну позитивну та негативну свою рису характеру і розповісти про кожну намальовану рису, інші погоджуються або ні, пояснюють чому. Коротка абетка рис характеру, роздрукована в плакатному форматі, вивіщується на фліп-чарті, слугує як інформаційна скарбничка, до якої діти можуть звернутися за допомогою під час виконання вправи.

Після закінчення - підсумки.

### **Заняття №9.**

**Мета:** навчити підлітків сприймати критичні зауваження без образ; отримати зворотний зв'язок від групи.

I. Рефлексія.

II. Міні-лекція «Уміння сприймати думки інших»

III. Вправи.

#### **Вправа «Хто Я?»**

**Мета:** актуалізація себе, власне самосприйняття. **Час:** 10 хв. **Інструкція:** учасникам роздається папір і ручка. Аркуш паперу розділений навпіл вертикальною рисою. Дітям пропонується у лівий стовпчик написати 10 відповідей на питання «Хто я?», а в правий – «Який я?». Кожну відповідь треба починати з займенника «Я». Потім всі учасники по колу зачитують свої відповіді. При обговоренні слід звертати увагу на відповіді типу: я крутий, зірка, тощо. Якщо такі відповіді будуть, слід попросити дитину описати ситуацію, коли вона поведилася відповідно. Подібне обговорення має змусити учасників замислитися про власне самосприйняття.

Психолог разом з дітьми проводить невеликий аналіз відповідей: якщо зі списку «Хто я?» прибрати соціальні ролі (син, учень іт.і.), що залишається? Чи є відповіді на запитання «Який я?» різнопланові, однотипні?

### **Вправа «На якого героя я схожий?»**

Мета: отримати зворотний зв'язок від групи.

Матеріал: м'яч.

Учасники перекидають м'яч і називають героїв казки або мультфільму, з яким він асоціюється. Той, хто упіймав м'яч, робить те ж у відповідь. Останній учасник кидає м'яч тому, від кого він його отримав, і висловлює свою думку про отриману асоціацію. Вправа йде у зворотному напрямку.

**Вправа «Невод».** Негативні емоції, які ми відчуваємо під час конфлікту між бажаннями і можливостями, пишемо на стікерах, котрі повинні бути з однієї сторони темно-коричневого кольору, обговорення по колу, потім ці листочки кидаємо у скриньку .

**Вправа «Компліменти».** По колу говоримо компліменти сусіду зліва, починаємо з тренера.

**Підсумок заняття.**

**Заняття 10.**

**Мета:** спільно обговорити тренінгових занять; отримати зворотний зв'язок; підвести підсумки.

**I.** Рефлексія «Настрій і самопочуття».

**II.** Обговорення результатів занять.

**III.** Вправи.

**Гра «Компліменти»** Стоячи в крузі, всі беруться за руки. Дивлячись в очі сусіда, дитина говорить: «Мені подобається в тобі...». Той, що приймає киває головою і відповідає: «Спасибі, мені дуже приємно!» Вправа продовжується по колу. Далі обговорюємо відчуття, які випробували діти при виконанні даного завдання.

**Вправа «Сонце в долоньці»** Психолог зачитує вірш, потім діти малюють і дарують подарунки один одному. Сонце в долоньці, тінь на доріжці, крик півнячий, муркотання кішки, птах на вітці, квітка у стежини, бджола на квітці, мурашка на травичці, і поряд - жук, весь покритий засмагою, - і все це - мені, і все це за дарма! Ні за що ! Аби жив я і жив, любив цей світ і іншим зберіг.



**Вправа «Віночок побажань».** Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття. Час: 3 хв. Всі учасники стають у коло один за одним і кладуть праву руку на плече сусіда. Кожен учасник по черзі щось бажає групі. Гра закінчується коли всі учасники обмінялися побажаннями.

**Підсумок. Рефлексія всього заняття.** На завершальному етапі проводиться обговорення найважливіших моментів роботи. Запитання:

Які відчуття у вас виникали по ходу заняття?

Чи були в житті схожі ситуації?

Які висновки ви зробили для себе?

Які шляхи виходу негативних емоцій ви для себе обрали?

Які відчуття на момент завершення тренінгу?

## ВИСНОВКИ

В ході кваліфікаційного дослідження було здійснено теоретичний аналіз та узагальнені теоретико-методологічні засади щодо визначення поняття самооцінки та рівня домагань в умовах військових дій, що дозволило зробити наступні висновки:

Виявлено, що багато вчених досліджують проблеми взаємозв'язку рівня домагань і самооцінки. Однією з ключових проблем у вивченні цього взаємозв'язку є відсутність єдиного визначення самооцінки і рівня домагань.

Проаналізовано підходи до розробки проблеми самооцінки в умовах війни властивостей самосвідомості, адекватності самооцінки, структури і функцій «Образа Я». має велике значення для розуміння факторів життєвих позицій особистості, особливо в умовах війни.

Встановлено, що між самооцінкою і рівнем домагань існує зв'язок. Гармонійне поєднання самооцінки і рівня домагань сприяє формуванню збалансованої особистості, а розбіжність цих параметрів викликає дискомфорт і підвищену тривожність, що може призвести до внутрішнього конфлікту. Важливо, щоб самооцінка та рівень домагань були у гармонії, оскільки їх недопорозуміння може негативно вплинути на життя та здоров'я людини.

Визначено мету, завдання, методи та методики емпіричного дослідження: двохфакторна модель визначення темпераменту Г. Айзенка; опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова; методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка; шкала самооцінки, «Шкала самооцінки та рівня домагань» Дембо-Рубінштейн (модифікація А.Прихожан) для психологічної діагностики стану самооцінки та рівня домагань. Статистична обробка отриманих даних проводилася з використанням критерія Т-Стьюдента та коефіцієнта кореляції Спірмена.

В ході еспериментального дослідження виявлено чотири коефіцієнта, які демонструють гендерні особливості осіб зі стійкою і нестійкою самооцінкою.

Встановлено, що хлопці, як зі стійкою так і з нестійкою самооцінкою менш тривожні, агресивні і схильні до фрустрації і ригідності, а ніж дівчата. А аналіз результатів діагностики самооцінки свідчить про те, що в осіб із стійкою і нестійкою самооцінкою домінує середній рівень самооцінки у представників чоловічого і жіночого контингенту досліджуваних.

В дослідженні не виявлено взаємозв'язку між параметрами адаптованості і емоційної стабільності та інтернальності/екстернальності, що підкреслює незначний вплив цих показників на самооцінку і рівень домагань.

Емоційна складова досліджуваних обумовлена внутрішніми чинниками. Емоційна нестійкість, тривога, схильність до негативних переживань, неадекватних ситуацій серед досліджуваних впливає на рівень самооцінки.

Визначено, що самооцінка пов'язана із внутрішніми психологічними чинниками: нейротизм, тривожність впливають на її стабільність. Недостатня самооцінка та нереалістичні очікування призводять до незадоволення поточною ситуацією, відсутності чітких ідеалів, недостатньої впевненості в собі та недостатньо наповненої тимчасової перспективи. Домагання спрямовуються на непродуктивність, а також на безконфліктну міжособистісну взаємодію з метою встановлення корисних зв'язків, сполучених з установкою на співпрацю та дружельобність. Емоційна стабільність знижується. Відсутність відповідності між самооцінкою і рівнем домагання не впливає на тривожність, агресивність, реакції на фрустрацію та міжособистісну взаємодію.

Доказано, чим вищий рівень показників самооцінки, готовності до соціальної діяльності, емоційної стабільності та адаптованості, тим вищим є рівень бажання у досліджуваних різного роду досягнень. Тобто з підвищенням рівня самооцінки людина стає більш впевненою у собі, емоційно стабільна, починає вірити у власну значимість, унікальність та цінність, та починає з більшою позитивністю відноситися до власних проявів. Вона здатна надавати перевагу цілепокладанню, аніж розмірковуванням про досягнення можливих цілей. Люди з високою самооцінкою вірять у свою здатність досягти успіху, через що докладають чимало зусиль для того аби їхні плани справилися.

Розроблено корекційну програму для підтримки здорової самооцінки, свого психічного та емоційного стану.

В процесі дослідження виокремилися напрямки для подальшого опрацювання, а саме особливості впливу самооцінки на успішність професійної діяльності, систему особистих стосунків у групі для того, щоб цілеспрямовано їх формувати задля створення для кожного члена групи сприятливого емоційного клімату, особливо в сучасних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.В. Особистість в умовах війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. URL: <https://orcid.org/0000-0002-5871-8344>
2. Балинець К.С., Грейліх О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка*. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. Вип. 34. С. 214-216
4. Білоус О.В. Вікова психологія: авчальний посібник. Чернігів: *Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка*. 2015. 48–50 с.
5. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки. Київ: Курс лекцій, 2006. 88 с.
6. Взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань як предмет психологічних досліджень. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 6. С. 57-61.
7. Власова О.І. Педагогічна психологія. Методи психокорекції осіб з девіантними ознаками.: Київ, «Либідь», 2005. 304с.
8. Внутрішні комунікації військового лідера. Порадник для офіцерів та сержантів. Київ: Центр морально-психологічного забезпечення Збройних сил України, 2020. 15 с.
9. Гребінь Н.В., Федчун М.Ю. Особливості агресивної поведінки підлітків із підвищеним рівнем переживання страхів. *Габітус*. 2020. Вип.15. С. 119-124.

10. Громова Ю. Вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді: психологічний аналіз. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціологія, 2021. 92–97 с.

11. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). с. 61–69.

12. Дмитрієва С., Бутузова Л. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшекласників. *Житомирський державний університет імені Івана Франка*. Житомир, 117–118 с.

13. Дослідження самооцінки та рівня домагань особистості як динамічної системи. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 7. С. 122-126.

14. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2020. Вип. 10 (55). С. 26–36.

15. Завірюха Л.А. Домагання і амбітність студента. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/576>

16. Іванова Н. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки студентів. *Педагогічний альманах*, 2017, 67–72 с.

17. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2019. 80–85 с.

18. Зінченко С.В. Роль «Я-концепцій» в особистисному самовизначенні дорослих. Україна: освіта для дорослих. *Збірник матеріалів форуму до міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Ніжин, 2015. 131–135 с.

19. Кобилянська Н. Соціальні мережі та їх вплив на самооцінку студентів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2020. 224–227 с.

20. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. К.: Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

21. Кириченко О.М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта*. 2016. №5. С.113-116

22. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.

23. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.

24. Лисенко Л. Використання соціальних мереж та самооцінка студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету, Серія: Психологічні науки*, 2022. 104–108 с.

25. Лекція «Індивідуально-типологічні властивості особистості». URL: <https://msn.khnu.km.ua/mod/page/view>.

26. Мандрик Л.М., Яценко І.П., Каракоця А.В. Дослідження феномену агресивності майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Пожежна безпека: теорія та практика*. №13. С.31-45

27. Меднікова Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система/ автореф.дис... канд. Психол. Наук. Одеса. 2012. 27с.

28. Мельничук І.Я. Організація психокорекційної роботи девіантної поведінки підлітків. Зб. наук. пр. КПНУ ім. І. Огієнка. 2019. Вип. 11. С.109–113.

29. Мізерна О.О. Корекційна тренінгова програма «Самовдосконалення» для подолання агресивних проявів серед підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №4. С. 37-60

30. Москвичев С.Т. Уровень притязаний и стремление к достижению успеха. *Введение в психологию управления*. Київ; СанФранциско, 2005. С.189-192.

31. Олійник І. Вплив соціальних мереж на самооцінку та соціальну активність студентів. *Вісник Черкаського університету. Серія: Психологічні науки*, 2018, 88–94 с.
32. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. №1. 2018, С.97-102
33. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Кам'янець-Подільський*, 2013, 55–56 с.
34. Особливості рівня домагань на різних етапах його розвитку. *Вісник ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія*. Харків:ХДПУ, 2001. Вип. 5. С. 125-130.
35. Основи вікової психології: навчальний посібник. Київ: Главник, 2016. 112с. (серія «Психологічний інструментарій»).
36. Остапенко Г.В. Самооцінка у підлітковому віці. *Наука та освіта*. 2004. №3. С. 130–132.
37. Павленко Т.М., Котляревська О.О., Оріян А.О. Програма психологічної корекції з підлітками з девіантною поведінкою та їх батьками. URL: <file:///C:/Users/user/OneDrive/Документи/Вправи%20для%20дітей.pd>
38. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
39. Павленко О. Вплив соціальних мереж на самооцінку та самопочуття студентів. *Психологія та суспільство*, 2019, 53–60 с.
40. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. С. 65-72
41. Прокопенко І.Ф. Психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків : Фоліо. 2012. 863 с.
42. Психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки і ціннісних орієнтацій учасників бойових дій. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/24.pdf>



43. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид-во 2-ге, виправлене. Ужгород. Вид-во Олександра Гаркуши. 2012. 616 с.

44. Радзівіл К.П. Роль самооцінки особистості майбутніх психологів у формуванні професійних очікувань у навчальному процесі. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Камя'нець-Подільський, 2015. 311–312 с.

45. Сергєєнкова О.П., Столярчук О. А. Вікова психологія: навч. посіб. 2015. 384 с.

46. Сінельнікова Т.В., Тарковська А.М. Особливості корекційної роботи з агресивними підлітками в рекреаційних закладах. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11\\_2011/40.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/40.pdf)

47. Сірик В. Психологічний аспект використання соціальних мереж студентами. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2016, 291–297 с.

48. Слободянюк А.О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 14–23 березня 2018 р.

49. Спринська З.В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. №48. 2020. С.87-92

50. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 312–314 с.

51. Структура самооцінки та рівня домагань особистості і її урахування у виховному процесі. *Педагогіка та психологія*: Зб. наук. праць. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 19. Ч.2. С. 66-70.

52. Ушакова І.М., Кубанов М.Ю. Особливості самооцінки та рівня домагань у курсантів та студентів НУЦЗУ з різною успішністю учбової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. Харків : НУЦЗУ, 2021. 367–369 с.

53. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Суми: СумДУ, 2021. 64 с.

54. Шакун Я. С. Досвід психологічної підготовки військовослужбовців збройних сил США та Ізраїлю. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с.

55. Шалашенко Г. Самооцінка. Філософський енциклопедичний словник. В.І.Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002, 742 с.

56. Шаповаленко Л.Д. Вікова психологія. К.: Слово, 2004. 388 с.

57. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.

58. Янкович О., Кікінежді О., Козубовська І. та ін. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія. Тернопіль : Осадча Ю.В., 2018. 300 с.

59. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Навчальний по глибинної психокорекції: навчальний посібник. Київ: Вища шк., 2006. 382 с.

60. Baron R., Richardson D. Human aggression. New York: Plenum Press, 1994. 419 с.

61. Cramer D. The development of the Q-methodology In R. Boruch E. F. Borgatta & M. J. Chi (Eds.) Encyclopedia of survey research methods. 1995, pp. 665-668.

62. Crocker J., & Park L.E. The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 2004. 392–414.

63. Frankl V. The unheard Cry for Meaning. New York: Simon and Schuster, 1978. 234 p.

64. Rogers Karl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston; New York: Houghton Mifflin Company, 1999. 367 p

## ДОДАТОК

## Додаток А

## Учасники дослідження

У дослідженні співвідношення самооцінки та рівня домагання за параметрами стійкості брали участь 100 чоловік: 50 дівчат і 50 хлопців. З них 80 осіб віком 20-21 рік і 20 осіб - 18-19 років. Дослідження проходило на базі ДГУ м.Дніпра.

Таблиця А1

## Соціально-демографічна характеристика досліджуваної групи

№ п/п	Ім'я	Вік	Стать	Статус
1	Аліна П.	19	Ж	студентка
2	Алла Р.	20	Ж	студентка
3	Анастасія М.	20	Ж	студентка
4	Анастасія Р.	20	Ж	студентка
5	Анастасія С.	21	Ж	студентка
6	Анатолій К.	21	Ч	студент
7	Ангеліна Б.	19	Ж	студентка
8	Андрій Г.	20	Ч	студент
9	Андрій Ж.	20	Ч	студент
10	Андрій С.	20	Ч	студент
11	Антон Г.	21	Ч	студент
12	Аркадій Н.	18	Ч	студент
13	Артем Г.	21	Ч	студент
14	Артем Т.	21	Ч	студент
15	Артур В.	19	Ч	студент
16	Вадим Б.	21	Ч	студент
17	Вадим С.	20	Ч	студент
18	Вадим Ю.	19	Ч	студент
19	Валерій И.	21	Ч	студент
20	Варвара Д.	18	Ж	студентка
21	Вероніка Д.	18	Ж	студентка
22	Вероніка С.	21	Ж	студентка
23	Віктор Б.	21	Ч	студент
24	Віктор М.	20	Ч	студент

25	Віктор Т.	19	Ч	студент
26	Віктор Ш.	20	Ч	студент
27	Вікторія В.	21	Ж	студентка
28	Вікторія Л.	20	Ж	студентка
29	Вікторія О.	20	Ж	студентка
30	Віола О.	19	Ж	студентка
31	Віра У.	19	Ж	студентка
32	Віталій В.	20	Ч	студент
33	Влад П.	20	Ч	студент
34	Володимир В.	21	Ч	студент
35	Денис Д.	21	Ч	студент
36	Дмитро А.	21	Ч	студент
37	Дмитро Д.	21	Ч	студент
38	Євген М.	20	Ч	студент
39	Євгенія Я.	21	Ж	студентка
40	Єкатерина О.	21	Ж	студентка
41	Єкатерина Т.	21	Ж	студентка
42	Жанна К.	21	Ж	студентка
43	Зоя К.	20	Ж	студентка
44	Ігорь Ж.	20	Ч	студент
45	Інна З.	21	Ж	студентка
46	Ірина В.	21	Ж	студентка
47	Ірина Ш.	20	Ж	студентка
48	Константин В.	18	Ч	студент
49	Ксенія М.	20	Ж	студентка
50	Максим К.	20	Ч	студент
51	Максим М.	21	Ч	студент
52	Максим С.	21	Ч	студент
53	Маргарита Б.	21	Ж	студентка
54	Маргарита Т.	21	Ж	студентка
55	Марина Б.	20	Ж	студентка
56	Марина Ш.	20	Ж	студентка
57	Марина Б.	20	Ж	студентка
58	Марія С.	21	Ж	студентка
59	Микола П.	21	Ч	студент
60	Нікіта С.	18	Ч	студент
61	Оксана Е.	21	Ж	студентка
62	Оксана М.	20	Ж	студентка
63	Олег Н.	21	Ч	студент
64	Олег Ч.	18	Ч	студент
65	Олександр Д.	20	Ч	студент
66	Олександр Е.	21	Ч	студент
67	Олександр О.	21	Ч	студент

68	Олександр С.	20	Ч	студент
69	Олександра Б.	21	Ж	студентка
70	Олександра С.	18	Ж	студентка
71	Олексій Т.	20	Ч	студент
72	Олена З.	20	Ж	студентка
73	Олена С.	20	Ж	студентка
74	Олена Т.	20	Ж	студентка
75	Олена Ш.	20	Ж	студентка
76	Ольга Ж.	20	Ж	студентка
77	Ольга М.	18	Ж	студентка
78	Ольга О.	20	Ж	студентка
79	Ольга С.	21	Ж	студентка
80	Павло Л.	20	Ч	студент
81	Родіон К.	20	Ч	студент
82	Родіон К.	18	Ч	студент
83	Роман Е.	20	Ч	студент
84	Руслан Б.	21	Ч	студент
85	Світлана П.	21	Ж	студентка
86	Сергій Д.	20	Ч	студент
87	Сергій М.	21	Ч	студент
88	Таміла Р.	18	Ж	студентка
89	Тарас К.	21	Ч	студент
90	Тарас Ф.	19	Ч	студент
91	Тетяна О.	21	Ж	студентка
92	Юлія К.	21	Ж	студентка
93	Юлія Л.	20	Ж	студентка
94	Юлія Н.	21	Ж	студентка
95	Юлія С.	20	Ж	студентка
96	Юрій Р.	20	Ч	студент
97	Яна Л.	21	Ж	студентка
98	Яна Ч.	19	Ж	студентка
99	Ярослав К.	20	Ч	студент
100	Ярослав П.	19	Ч	студент

### Діагностика «Самооцінки психічних станів» по Г. Айзенку

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 5 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність. Один із варіантів особистого опитувальника Айзенка й ключ для

обробки представлені далі (методики наведені за ВА. Маріщуком з співавт., 1990).

Бланковий ключ до опитувальника Айзенка

		Так	Ні
1.	Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчуті збудженість?	Е	
2.	Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3.	Ви людина безпечна?	Е	
4.	Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
5.	Чи задумуєтесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
6.	Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В	
7.	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
8.	Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е	
9.	Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
10.	Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	
11.	Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) незнайомкою(цем)?	Н	
12.	Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В
13.	Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
14.	Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
15.	Віддаєте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?		Е
16.	Чи легко Вас образити?	Н	
17.	Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е	
18.	Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?		В
19.	Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	

20.	Чи віддаєте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
21.	Чи часто Ви мрієте?	Н	
22.	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
23.	Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	
24.	Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В	
25.	Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е	
26.	Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н	
27.	Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е	
28.	Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	
29.	Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е	
30.	Ви інколи пліткуєте?		В
31.	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н	
32.	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаєте про це в книзі, ніж спитаєте?		Е
33.	Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н	
34.	Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?		Е
35.	Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	н	
36.	Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?	в	
37.	Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?		Е
38.	Ви дратівливі?	н	
39.	Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	
40.	Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н	
41.	Ви ходите повільно і не поспішно?		Е
42.	Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?		В
43.	Чи часто Вам сняться жахи?	Н	
44.	Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е	
45.	Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н	



46.	Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?	Е	
47.	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н	
48.	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?		В
49.	Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е	
50.	Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н	
51.	Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?		Е
52.	Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н	
53.	Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е	
54.	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?		В
55.	Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н	
56.	Чи любите Ви пожартувати над іншими?	Е	
57.	Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н	

## Методика „Опитувальник структури темпераменту В.М.Русалова (ОСТ)”

Використовується для діагностики властивостей „предметно-діяльного” і “комунікативного” аспектів темпераменту.

ОСТ має 105 питань. Кожне належить до однієї з 9 шкал. 8 шкал містять по 12 питань, а 9-та шкала (соціальної бажаності відповідей) – 9 питань. ОСТ містить такі шкали: предметна ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп чи швидкість, соціальний темп, емоційність, соціальна емоційність, “К” .

Інструкція досліджуваним: “Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з’ясування вашого способу поведінки. Спробуйте уявити типові ситуації і дайте першу “природну” відповідь, яка спаде Вам на думку. Відповідайте швидко і точно”.

### *Текст опитувальника*

1. Чи відчуваєте Ви постійне прагнення до якої-небудь діяльності?
2. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
3. Чи вважаєте Ви за краще самоту у великій компанії?
4. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти рішення відомої задачі?
5. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
6. Чи завжди Ви готові швидко, не роздумуючи, включитися в розмову?
7. Чи рухома Ви людина?
8. Чи подобається Вам швидко бігати?
9. Ваша мова зазвичай повільна й некваплива?
10. Чи дратує Вас швидка мова співбесідника?
11. Чи сильно Ви переживаєте, коли у Вашій роботі не все до ладу?
12. Чи часто Ви переживаєте почуття тривоги, що виконали роботу не так як потрібно?
13. Чи ранима Ви людина?

14. Чи часто Ви погано спите через те, що посперечалися з друзями?
15. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
16. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
17. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на довгий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
18. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
19. Чи легко Вам перемикатися з одного варіанту рішення задачі на іншій?
20. Вам звичайно легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
21. В розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає вашу думку?
22. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї теми на іншу під час розмови?
23. Чи подобаються Вам ігри, які вимагають швидкості й спритності?
24. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
25. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
26. Чи легко Вас засмучує, коли знаходите незначні недоліки в своїй роботі?
27. Чи турбують Вас страхи, що Ви не справитеся з роботою?
28. Чи відчуваєте Ви занепокоєння, що Вас не правильно зрозуміли в розмові?
29. Чи схильні Ви іноді перебільшувати в своїй уяві негативне відношення близьких до Вас людей?
30. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розумієтесь?
31. Чи із задоволенням Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
32. Зазвичай Ви бажаєте за краще робити нескладні справи, що не вимагають від Вас великої енергії?

33. Зазвичай Ви мовчите і не вступаєте в контакти, коли знаходитесь серед малознайомих людей?
34. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї, пов'язані з роботою?
35. Зазвичай Ви вважаєте за краще виконувати одночасно тільки одну операцію?
36. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши наперед?
37. Ви вважаєте за краще подумати, зважити, і лише потім висловитися?
38. Чи любите Ви сидячу роботу?
39. Чи швидкі у Вас рухи рук?
40. Чи балакуча Ви людина?
41. Зазвичай Ви говорите вільно, без запинок?
42. Чи буває, що у Вас надовго псується настрій від того, що зірвалася запланована Вами справа?
43. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди указують на ваші особисті недоліки?
44. Чи всі Ваші звички добрі і бажані?
45. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
46. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
47. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
48. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
49. Чи любите Ви бувати у великій компанії?
50. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
51. Чи можете Ви без довгих роздумів задати лоскїтливе питання іншій людині?
52. Чи часто Ви виказуєте своє враження, не подумавши?
53. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
54. Чи приносять Вам задоволення швидкі рухи?
55. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
56. Чи багато у Вашій мові тривалих пауз?

57. Чи часто Вам не спитися через те, що не лагодяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
58. Чи смокче у Вас під грудьми перед відповідальною розмовою?
59. Чи відчуваєте Ви образу від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж слід?
60. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку, незалежно від того, зручно це Вам чи ні?
61. Зазвичай Ви відчуваєте в собі надлишок сил, і Вам хочеться зайнятися якою-небудь важкою справою?
62. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка вимагає повної віддачі сил?
63. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?
64. Чи мовчазні Ви знаходячись в колі друзів?
65. Чи схильні Ви вирішувати багато задач одночасно?
66. Чи легко Ви переключаєтесь з однієї роботи на іншу?
67. Чи довго Ви в думках готуєтесь до того, щоб виказати свою думку?
68. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
69. Чи любите Ви ігри в швидкому темпі?
70. Чи швидко Ви читаєте вголос?
71. Чи турбує Вас відчуття непевненості в процесі виконання роботи?
72. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
73. Чи хвилюєтеся Ви з'ясовуючи відносини з друзями?
74. Чи маєте Ви потребу в людях, які б Вас схвалили і утішили?
75. Чи виходите Ви іноді з себе, буваєте злим?
76. Зазвичай Ви віддаєте перевагу легкій роботі?
77. У вільний час Вас звичайно тягне поспілкуватися з людьми?
78. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
79. Чи тримаєтесь Ви зазвичай відособлено на вечірках або в компаніях?
80. Чи з задоволенням Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?
81. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтесь почати розмову?
82. Чи схильні Ви спочатку розміркувати, а потім говорити?

83. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
84. Чи з задоволенням Ви виконуєте роботу в швидкому темпі?
85. Чи подобається Вам швидко говорити?
86. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
87. Чи Ви перебільшувати в своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
88. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
89. Ви іноді розпускаєте плітки?
90. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
91. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу трудомістку роботу?
92. Ви вважаєте за краще працювати абияк, без особливої напруги?
93. Чи любите Ви довго бувати віч-на-віч з собою?
94. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
95. Чи подобається Вам робота, що вимагає перемикання уваги?
96. Чи легко вам утриматися від вислову несподівано виниклої ідеї?
97. Чи можете Ви звернутися з проханням до іншої людини?
98. Чи вважаєте Ви за краще працювати поволі?
99. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
100. Чи втомлюєтесь Ви, коли доводиться довго говорити?
101. Чи переживаєте Ви через дрібні неполадки на роботі?
102. Чи часто Ви хвилюєтесь через помилки в роботі, які були Вами допущені?
103. Чи легко Вас образити в розмові по дурницях?
104. Чи часто Вас турбує відчуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
105. Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?

### Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

*Інструкція.* Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

#### **I. Шкала тривожності:**

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

#### **II. Шкала фрустрації:**

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

### **III. Шкала агресивності:**

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

### **IV. Шкала ригідності:**

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
1. Мене важко переконати.
2. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
3. Нелегко зближуюся з людьми.
4. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
5. Нерідко я виявляю впертість.
6. Неохоче йду на ризик.
7. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.



**Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубинштейн. Модифікація****А.М.Прихожан****Інструкція**

«Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвищий. На наступній сторінці зображено сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) вміння багато робити своїми руками, вмілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи на даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, за якого рівня розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

**Обробка результатів**

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 бали).

**Рівень домагань**

Норму реалістичний рівень домагань характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів – зазвичай

засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення до своїх можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

#### Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку та вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Підвищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може свідчити суттєві спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) та свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня непевненість у собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності тощо. дозволяє не докладати жодних зусиль.