

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У  
ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Назірова Світлана Олександрівна  
Керівник: д.психол.н., професор  
кафедри психології Шевченко Н.Ф  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1. Вивчення проблеми самоповаги як особистісного утворення у вітчизняній і зарубіжній психології .....	10
1.2. Основні підходи до вивчення самоповаги в педагогічній науці.....	32
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	40
2.1. Самоповага особистості: психологічний зміст поняття.....	40
2.2. Особливості прояву самоповаги в підлітковому віці.....	51
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У ПІДЛІТКІВ.....	63
3.1. Організація та методичне забезпечення дослідження .....	63
3.2. Дослідження особливостей формування компонентів самоповаги у старших підлітків.....	69
3.2.1. Сформованість когнітивного компонента самоповаги.....	69
3.2.2. Особливості формування емоційно-ціннісного компонента.....	75
3.2.3. Вивчення поведінкового компонента самоповаги.....	78
3.3. Узагальнені результати вивчення формування самоповаги у старших підлітків.....	81
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**ЗАВДАННЯ**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

\_\_\_\_\_  
Назіровій Світлані Олександрівні

Тема роботи Особливості формування самоповаги у підлітків \_\_\_\_\_

керівник роботи Шевченко Н.Ф. д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

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

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми самоповаги як особистісного утворення; розкрити структурні і функціональні характеристики формування самоповаги в підлітковому віці; розробити структурну модель самоповаги старших підлітків; емпірично дослідити особливості формування компонентів самоповаги в старшому підлітковому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 6 рисунків

.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н.Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н.Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н.Ф., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ С.О. Назірова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н.Ф. Шевченко

**Нормоконтроль пройдено**

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

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 98 сторінок, 5 таблиць, 6 рисунків, 109 джерел.

Об'єкт дослідження – самоповага особистості підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості формування самоповаги у старших підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні компонентів та складових самоповаги у старших підлітків.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення визначається гармонійним розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів, і в звичайних умовах сформована недостатньо.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна роботи полягає в тому, що - *виявлено та досліджено специфіку особливостей формування самоповаги підлітків як структурно складного особистісного утворення; - розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: самооцінка, самоставлення, самоефективність, асертивність; - набуло подальшого розвитку вивчення система знань про структуру та зміст самоповаги особистості як психологічного феномену.*

Результати роботи можуть бути використані психологами, викладачами, та батьками при формуванні самоповаги у старших підлітків.

САМОПОВАГА, ПІДЛІТКИ, СТРУКТУРНО СКЛАДНЕ ОСОБИСТІСНЕ УТВОРЕННЯ, ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК, КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ, ПОВЕДІНКОВИЙ КОМПОНЕНТ.

## **SAMMARY**

Nazirova S.O. Features of self-esteem formation in adolescents

The qualifying work of the master: 98 pages, 5 tables, 6 figures, 109 sources.

The object of research is the self-esteem of an adolescent.

The subject of research - the peculiarities of the formation of self-esteem in older adolescents.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the components and components of self-esteem in older adolescents.

The study was based on the assumption that the self-esteem of adolescents as a structurally complex personal formation is determined by the harmonious development of cognitive, emotional, value and behavioral components, and in normal conditions is insufficiently formed.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing)

The scientific novelty of the work lies in the fact that - the specifics of the peculiarities of the formation of adolescents' self-esteem as a structurally complex personal formation are identified and studied; - expanded, clarified and supplemented the study of the following personal formations: self-esteem, self-esteem, self-efficacy, assertiveness; - the system of knowledge about the structure and content of personal self-esteem as a psychological phenomenon has been further developed.

The results of the work can be used by psychologists, teachers, and parents in the formation of self-esteem in older adolescents.

**SELF-ESTEEM, ADOLESCENTS, STRUCTURALLY COMPLEX PERSONAL FORMATION, HARMONIOUS DEVELOPMENT, COGNITIVE, EMOTIONALLY-VALUE, CONDUCT.**

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальні зміни, які відбуваються сьогодні у всіх сферах суспільства, неоднозначно впливають на розвиток підростаючої особистості. Найбільш складно процес її соціальної адаптації відбувається в перехідному підлітковому віці. Певна частина підлітків не здатна швидко і адекватно зорієнтуватися у складній ситуації морального вибору, оцінити власні можливості.

Успіх людини в будь-якому виді діяльності великою мірою залежить від відповідної самооцінки, власних чеснот, умінь, здібностей, що викликає повагу до самої себе. Саме почуття самоповаги визначає поведінку підлітка, його ставлення до людей і до себе, а в майбутньому впливає на позицію особистості в суспільстві.

Проблема формування самоповаги виникає найбільш гостро в підлітковому віці як найбільш чутливому до сприйняття змін у навколишньому середовищі. У цей період процес формування самоповаги підлітків набуває нових значущих характеристик у зв'язку з розвитком власного духовного «Я».

Категорію самоповаги науковці розглядають у взаємозв'язку з самооцінкою, самосвідомістю, почуттям власної гідності, моральною вихованістю. Науковим підґрунтям для розгляду проблеми самоповаги виступили праці видатних вітчизняних і зарубіжних науковців, які вивчали самоповагу як важливий компонент самосвідомості особистості (К. Абульханова-Славська, І. Кон, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл); як елемент системи самоствавлення (С. Панталеєв, В. Столін та ін.); як ціннісне ставлення особистості до себе крізь призму життєвих смислів (І. Бех, І. Кон, В. Татенко, Т. Титаренко); як внутрішнє усвідомлення і оцінку особистістю самої себе (Г. Каплан, С. Коперсміт, Л. Уелс та ін.).

Науковцями активно вивчається проблема формування самоповаги на різних етапах онтогенезу: у дошкільному та молодшому шкільному віці самоповага формується під впливом оцінки дорослими дитини (В. Горбатих, Н. Дятленко). Встановлено, що самоповага у підлітків розвивається гетерохронно, з переважанням оцінного над емоційним самоставленням (Т. Манько, І. Чеснова). Виявлено, що у юнацькому віці становлення самоповаги обумовлено попереднім процесом формування особистості та переходить на новий рівень, коли загальна самооцінка відображає відповідність поведінки власним поглядам, переконанням і результатам діяльності (С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кьор, О. Малихіна).

Незважаючи на представленість значної кількості досліджень окремих аспектів самоповаги, відзначається дефіцит праць, де висвітлюється проблема самоповаги як самостійного феномену, зокрема вивчення специфіки формування самоповаги в підлітковому віці.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: *«Особливості формування самоповаги у підлітків»*.

Об'єкт дослідження – самоповага особистості підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості формування самоповаги у старших підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні компонентів та складових самоповаги у старших підлітків.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення визначається гармонійним розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів, і в звичайних умовах сформована недостатньо.



Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми самоповаги як особистісного утворення.
2. Розкрити структурні і функціональні характеристики формування самоповаги в підлітковому віці.
3. Розробити структурну модель самоповаги старших підлітків
4. Емпірично дослідити особливості формування компонентів самоповаги в старшому підлітковому віці.

Методи дослідження. *Теоретичні*: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні*: тестування за наступними методиками: «Хто Я?» (авт. М. Кун, Т. Макпартленд; модиф. Т. Румянцевої) для вивчення когнітивного сприйняття свого «Я»; «Методика самооцінки особистості» (авт. С. Будассі); «Тест-опитувальник самоставлення» (авт. В. Столін, С. Пантілеев); «Почуття власної гідності» (авт. М. Райден); *математико-статистичні методи* обробки експериментальних даних на базі пакету статистичних програм IBM SPSS-20 (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, *t*-критерій Стьюдента).

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження особливостей формування самоповаги у старших підлітків проводилося на базі Запорізького багатoproфільного ліцею № 99. Дослідницьку вибірку склали 31 особа (16 дівчат, 15 хлопців) старшого підліткового віку – 13 – 15 років.

*Перший етап*: здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з теми дослідження, визначення психологічних та педагогічних підходів до вивчення проблеми, встановлення місця самоповаги в структурі самосвідомості особистості.

*Другий етап:* розкриття психологічного змісту поняття «Самоповага особистості»; аналіз вікових особливостей формування самоповаги особистості; розробка структурної моделі самоповаги у старших підлітків.

*Третій етап:* здійснення підбору надійного пакету діагностичних методик, формування дослідницької вибірки, проведення емпіричного дослідження особливостей формування компонентів самоповаги у старших підлітків, здійснення інтерпретації отриманих результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- виявлено та досліджено специфіку особливостей формування самоповаги підлітків як структурно складного особистісного утворення;
- розширено, уточнено та доповнено вивчення наступних особистісних утворень: самооцінка, самоствалення, самоефективність, асертивність;
- набуло подальшого розвитку вивчення система знань про структуру та зміст самоповаги особистості як психологічного феномену.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 98 сторінок. Робота проілюстрована 5 таблицями, 6 рисунками. Бібліографічний список складається з 109 найменувань, 12 з яких іноземною мовою.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Вивчення проблеми самоповаги як особистісного утворення у вітчизняній і зарубіжній психології

Категорія «самоповага» є міждисциплінарною і входить у предметне поле філософії, психології, педагогіки. Кожна з галузей знання розглядає цю категорію в особливому ракурсі, і зіставлення різних підходів є значущим для отримання повного уявлення про ключове поняття.

У класичній філософії проблема самоповаги особистості тотожна проблемі самосвідомості. Наприклад, Р. Декарт [29] вважав єдиним незаперечним фактом наявність своєї свідомості і Я як центру цієї свідомості, в той час як всі інші факти є спірними. Тобто ставлення до себе як до суб'єкту, що мислить достовірно і прозоро. Р. Декарт, вивчаючи самоповагу особистості, дійшов висновку, що велич душі, яка дає право на самоповагу, полягає в усвідомленні можливості розпоряджатися власними бажаннями, що належить їй по праву.

Категорію трансцендентального Я (Я, що мислить), тобто «речі в собі», ввів І. Кант [35]. Згідно його гносеології і етики, людина є найвищою цінністю, не може бути об'єктом дослідження для самої себе. Одночасно для людини (Я) характерно усвідомлення себе такою, що усвідомлює: існує безперервний потік перцепцій, в якому особистість відчуває різноманіття станів, усвідомлюючи себе в них. Це означає, що людина здатна до усвідомлення і рефлексії своїх фізичних, емоційних, моральних станів. Особливо значущим є уявлення філософа про автономну етику, тобто незалежність моральних принципів від зовнішнього середовища. Розвиток цієї ідеї дозволяє припустити, що незалежно від зовнішніх обставин ставлення людини до самої

себе може і повинно залишатися позитивним. Водночас, філософ чітко диференціював егоїзм, самолюбство, любов до себе, задоволення від себе й моральний обов'язок. Моральний імператив І. Канта ґрунтується на тому, що самоповагу не варто вважати найважливішою характеристикою особистості.

Розвиток самоствавлення, згідно з вченням Г. Гегеля, може бути представлено у вигляді ієрархії рівнів самосвідомості. Філософ виділяв три ступені розвитку самосвідомості: одинична; пізнавальна; загальна. Одинична самосвідомість – це усвідомлення власного існування, своєї тотожності і відмінності від інших об'єктів. Таке усвідомлення дуже вузько, воно обертається визнанням своєї недостатності, веде до відчуття розладу зі світом і прагнення до самореалізації. Пізнавальна самосвідомість передбачає виникнення міжособистісних відносин: людина усвідомлює себе існуючою для іншого. Стикаючись з іншим, індивід дізнається в цьому іншому властиві йому самому риси, завдяки чому власне Я набуває для нього новизну і привертає увагу. Свідомість своєї одиничності переростає, таким чином, в усвідомлення своєї особливості. Загальна самосвідомість означає, що взаємодіючі особистості, завдяки засвоєнню загальних принципів, усвідомлюють не тільки свої відмінності, але і свою глибоку спільність і навіть тотожність. Ця спільність становить субстанцію моральності і робить індивідуальне Я частиною об'єктивного духу.

У теорії Г. Гегеля для нас важливо, що самосвідомість, а, отже, і самоповага, підпорядковується законам поетапного розвитку відповідно до фаз індивідуального життєвого шляху людини. У контексті нашого дослідження це означає, що при симулюванні позитивного самоствавлення дітей різного віку необхідне застосування різних, обумовлених віком прийомів психолого-педагогічного супроводу.

Надалі з цієї ідеї розвинулася ідея багатогранного Я, яка визнається багатьма сучасними авторами, і, зокрема, представлена в роботі Б. Маркова [48]. Перша грань – це фізичне Я, переживання свого тіла, фізичних дефектів, свідомість здоров'я або хвороби. У формі фізичного Я людина відчуває не

тільки особистість, скільки її матеріальний субстрат, за допомогою якого вона проявляє себе. Особливо велике значення фізичне Я набуває в підлітковому віці, коли власне Я починає виходити на передній план, а інші сторони Я ще відстають у своєму розвитку. Друга грань – це соціально-рольове Я, що виражається у відчутті себе носієм тих чи інших соціальних ролей і функцій. Третя грань – психологічне Я. Вона включає в себе сприйняття власних рис, диспозицій, мотивів, потреб і здібностей і відповідає на питання «Який я?». Четверта грань – це відчуття себе як джерела активності або, навпаки, пасивного об'єкта впливів, переживання своєї свободи або несвободи. Його можна назвати екзистенціальним Я, оскільки в ньому відбиваються особистісні особливості вищого екзистенціального рівня, особливості не якихось конкретних особистісних структур, а загальних принципів відносин особистості з навколишнім її світом. П'ята грань – це самоствавлення (самоповага). Найбільш поверхневим проявом самоствавлення виступає самооцінка – загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Більш глибокими проявами є самоповага (ставлення до себе, обумовлене реальними достоїнствами чи недоліками), самоприйняття (безпосереднє емоційне ставлення до себе, яке залежить від наявності якостей, що пояснюють це відношення).

У концепції І. Фіхте Я – основний принцип реальності [87]. Згідно з цією ідеєю, ставлення до будь-якого феномену або явища формується через ставлення до Я, тобто самоствавлення (самоповаги).

Загальним в наведених вище поглядах є безумовне прийняття Я як центру ставлення до зовнішніх (явища і процеси навколишньої дійсності) і внутрішніх станів.

У некласичній філософії вивчення проблем самоповаги перейшло в площину «Я і Ти»: ставлення до себе стало визначатися в стосунках з іншими, актуалізувалося вивчення процесів саморефлексії, сприйняття себе з точки зору іншої людини.

Так, Ж.-П. Сартр стверджував, що Я знаходиться поза свідомістю, визначається Іншим. Він висловив ідею про те, що суб'єкт намагається позбутися Я, але змушений його прийняти, оскільки живе в суспільстві, і саме суспільство визначає образ Я і ставлення людини до себе [71].

Інакше формування самоповаги у взаємодії з оточуючими представлено в роботах М. Бахтіна. Філософ розвинув думку про те, що кожен потребує Іншого для розвитку уявлень про себе, оскільки Інший бачить інші сторони Я, приховані від самопізнання, допомагає зробити уявлення про себе повними. Для нас важливо, що в процесі взаємодії з оточуючими самоповага особистості збагачується включенням в структуру Я нових образів, уявлень, тобто взаємодія особистості з оточуючими може сприяти стимулюванню самоповаги.

Так само інтерпретує проблему самоповаги в комунікативному контексті і Р. Харре. На думку науковця, Я є продуктом комунікацій і задається специфікою певної культури. У різних культурах, згідно з ідеєю філософа, самоставлення і самоповага будуть визначатися системою поділюваних цінностей, розвиватися в руслі прийнятих культурних практик.

У постнекласичних роботах розвивається підхід до Я як до включеній в нескінченні процеси комунікації свідомості. Наприклад, М. Фуко обґрунтовував зникнення Я, втрату самоідентичності, виступав за розвиток безсуб'єктної філософії. Він аналізував категорію суб'єктності як результат історичних процесів, впливу політичних і освітніх інститутів. Л. Вітгенштейн також розділяв ідею про відсутність Я як суб'єкта: людина настільки залежить від суспільства і комунікативних процесів в ньому, що розчиняється в соціальних практиках, і весь її внутрішній світ визначається лише ритуалами, в яких вона бере участь [20].

Розвиваючи антропологічний напрям філософії, М. Шелер аналізує проблему самосвідомості особистості в системі рівнів природи. Він звертає увагу на необхідність з'єднання природного і надприродного начал в людині. З одного боку, людина має інстинкти, асоціативну пам'ять, має пам'ять про

минулі стани у вигляді традицій і ритуалів. З іншого боку, людина, як надприродний суб'єкт має свободу по відношенню до життя, для неї є типовою екзистенціальна незалежність від органічного, свобода, можливість відволіктися від примусу і тиску [93, с. 354]. Таким чином, самоповага людини частково визначається інстинктивно, а частково залежить від самостійного вибору.

На зв'язок самоповаги і совісті звернув увагу М. Хайдеггер. Філософ зауважував, що людина не задає самостійно межі свого буття, а існує в межах, вже заданих присутністю інших людей, поставленими завданнями, встановленими правилами. Це обмежує свободу людини, тому на рівні повсякденного існування виникає «усереднена самість». Звертаючись же до рефлексії, моральної свідомості (совісті), людина повертається до самої себе. Ця ідея актуалізує значущість рефлексивних процесів у формуванні самоповаги.

Значущість рефлексії у розвитку самоповаги також зазначав В. Франкл: людина як рефлексивна істота має здатність до самоприйняття і самовідданості, до самовизначення і самоосмислення, до творення себе. При цьому свідомість буття досягається за рахунок цінності творчості, цінності переживання, цінності любові [89]. Тобто, при розвитку самоповаги важливо використовувати розвиваючий потенціал творчої діяльності, емоційно забарвлені відносини.

Виходячи з рефлексорної теорії природи людської психіки, І. Сеченов [73] запропонував своє бачення самосвідомості особистості. Він вважав, що людина безперервно отримує інформацію про себе від власного організму. Одні види інформації сприймаються звичайним шляхом: голос – слухом, форма тіла – зором і дотиком, а ось інші види йдуть як би зсередини організму і виявляються в свідомості у вигляді вельми невизначених передчуттів або несвідомих самовідчуттів. І тільки самосвідомість дає людині можливість ставитися до актів власної свідомості критично.

Самосвідомість – це глибокі роздуми людини про свою долю і потенціал власного Я: про призначення і сенс буття, про моральне і інтелектуальне наповнені свідомості. Критично осмислюючи себе, свої думки, почуття, вчинки і дії, особистість ніколи не залишається байдужою до власних висновків. Моральна особистість, з одного боку, засуджує все погане, а з іншого – схвалює все, на її погляд, позитивне. Тим самим людина свідомо і цілеспрямовано змінює саму себе, тобто своє Я. Становлення і розвиток самосвідомості проявляється як зміна визначень власної особистості, як вдосконалення її регулюючої ролі.

Самосвідомість – це показник розвиненості особистісної самостійності, гнучкості думки, витонченості почуттів, самоконтролю. Поки людина не навчиться ставитися до себе як до об'єкта сприйняття (і зі свого боку, і з боку інших людей), вона не зможе здійснювати жорсткий контроль власних емоцій, слів і дій. Провідне місце в змісті самосвідомості займає засвоєння особистістю вимог суспільної моралі, громадського обов'язку, розуміння сенсу життя, відповідальності за власні вчинки [73].

Представник когнітивної філософії Д. Деннет визначив, поряд з іншими, такі ознаки особистості: раціональність, здатність до свідомості і інтенції, здатність до взаємності, залежність від відносин з іншими людьми, здатність до вербальної комунікації і самосвідомості. Він підкреслював, що здатність до самосвідомості дуже важлива. Вона визначається інтерпретацією інформації з зовнішнього світу і від організму, є гіпотетичною і змінюється відповідно до дійсності. Таким чином, в залежності від реальної ситуації самоповага особистості може бути різною. Це, в свою чергу, означає, що створенням ситуацій можна коригувати самоповагу.

У вітчизняній філософії Г. Сковорода першим описав засади формування самоповаги особистості. На думку Г. Сковороди, «щастя людини в ній самій: пізнавши себе, пізнаєш усе, а не пізнаєш себе – ходитимеш у темряві й боїтимешся там, де страху й не було. Пізнати себе вповні, пізнати й здружитися з собою – це невід'ємний світ, справдешнє щастя і досконала



мудрість» [74, 141].

До проблеми самоствалення зверталися і представники російської релігійної філософії 20-30-х рр. ХХ століття: С. Булгаков, П. Флоренський, С. Франк. Вони уявляли самість як незбагненне, гранично обмежене, відокремлене від усього начало, яке, завдяки активності, здатне виходити за власні межі, відчужуючись від власного буття. Розвиток цієї ідеї призводить до думки про самодостатність людини, яка, завдяки природній активності, не задовольняється цією самодостатністю, але постійно намагається поглянути на себе з боку, використовувати зовнішні можливості для саморозвитку.

У своїх дослідженнях філософи Л. Архангельський, І. Блауберг, В. Блюмкін, І. Стремякова, В. Хвостов, А. Шишкін розглядали категорію самоповаги у взаємозв'язку з самооцінкою, самосвідомістю, почуттям власної гідності, моральною вихованістю.

Підводячи підсумок аналізу філософських уявлень про самоповагу, можна зробити наступний висновок. Проблема самоповаги аналізується в філософії в контексті проблеми самосвідомості. У різних філософських напрямках їй надається різне тлумачення – від Я як центру пізнання навколишньої дійсності до безсуб'єктної філософії. Огляд історії філософської думки з проблеми самоповаги свідчить про актуальність досліджуваного особистісного утворення й у наші дні.

У педагогічному контексті питанню важливості самоповаги людини велику увагу приділяв В. Сухомлинський [83], стверджуючи, що без самоповаги моральна чистота й духовне багатство особистості неможливі. Науковець вважав, що самоповага, честь, гордість, гідність – це наріжний камінь, де відточується тонкість почуттів; наголошував, що самоповага органічно єднається із сумнівами, а самозалюблення не може співіснувати з нею.

Розглядаючи концепцію виховання самоповаги особистості, вітчизняні науковці С. Герасіна [26], Т. Манько [47], Т. Петренко [61] наголошують на тому, що виховання є спеціально організованим процесом формування в

особистості соціальних і моральних цінностей, нормативних якостей особистості та зразків поведінки.

Перейдемо до розгляду психологічних досліджень феномену самоповаги. Серед підходів до вивчення означеної проблеми можна виділити [45]:

– особистісний. Самоповага як вагома складова самосвідомості [1;38; 50; 105];

– структурно-функціональний. Самоповага – один із компонентів цілісної структури особистості, як складне системне утворення, зважаючи на його цілісність і водночас багатоаспектність, багаторівневу будову та складну ієрархічну структуру, багатовекторні міжсистемні взаємозв'язки [31; 90; 103];

– діяльнісний. Самоповага – чинник, який обумовлює якість результатів персональної діяльності [23; 42; 68];

– динамічний. Самоповага розглядається виключно через призму аналізу самосвідомості з урахуванням будь-яких вікових змін, наприклад, взаємозв'язку зі становленням особистості [2; 64; 89; 97].

У поглядах на самоповагу з позицій її визначальної психологічної категорії спостерігаються розбіжності. І. Кон пропонує розглядати самоповагу як соціальну установку, підсумковий вимір «Я», що виражає рівень прийняття чи неприйняття індивідом самого себе [38]; І. Чеснокова [90], В. Мясіщев використовують категорію ставлення; О. Леонт'єв [42] – почуття, що є наслідком специфічного узагальнення емоцій.

Одним з перших термін «самоствавлення» ввів в науковий обіг Н. Сарджевеладзе. Науковець писав про те, що спосіб ставлення до себе не стоїть в одному ряду з когнітивними, емоційними або регулятивними моментами самосвідомості. Навпаки, феномен самоствавлення в якості своїх окремих сторін включає самосвідомість, самопізнання, самооцінку, емоційне ставлення до себе, самоконтроль, саморегуляцію, а поняття «самоствавлення» є родовим щодо понять «самосвідомість», «самоповага», «самооцінка» і інших подібних понять, що мають приставку «саме» і відображають широкий спектр

феноменів внутрішнього життя особистості. «Я», на думку Н. Сарджевеладзе, існує остільки, оскільки воно є одночасно і суб'єктом, і об'єктом відносини, самість – це спосіб ставлення до себе; самоставлення конститує самість. Однак таке твердження вимагає уточнення, що самоставлення особистості включено в загальну систему відносин людини, а з змістовної і функціональної точок зору пов'язано з особливостями ставлення особистості до предметного і соціального світу.

Структуру самоставлення, відповідно до теорії Н. Сарджевеладзе, складають когнітивний (описовий), емоційний і конативний (дієвий) компоненти. Когнітивний компонент обумовлений сформованістю пізнавальних психічних функцій (відчуття, сприйняття, уявлення, мислення, уява). З його допомогою реалізується гностичне ставлення людини до самої себе, що утворює основу процесів саморегуляції і самоконтролю поведінки. Емоційний компонент включається в самоставлення як установка щодо себе: людина не тільки знає щось про себе, але може любити чи зневажати себе з приводу знаного. Конативний компонент виступає в якості внутрішніх дій на власну адресу. Можливо маніпуляторно-інструментальне та діалогічне ставлення до себе, самоповага, самовпевненість, самопослідовність, самоприйняття, самозвинувачення, самобичування, самоконтроль, самокорекція тощо.

Як базове особистісне утворення, єдність змістовних і динамічних аспектів особистості, як міру усвідомлення і якості емоційно-ціннісного прийняття себе розглядав ставлення до себе В. Мясіщев. Він виділяв два компоненти в структурі ставлення: раціональне і емоційно-ціннісне ставлення до себе як до суб'єкта. В результаті взаємодії зазначених компонентів з потребнісно-мотиваційною сферою особистості ставлення до себе включається в процес діяльнісної та особистісної саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної і особистісної суб'єктності людини.

У зарубіжній психології вивченням проблеми самоповаги в контексті розвитку Я-концепції займалися У. Джеймс, Ч. Кулі, К. Роджерс, Е. Еріксон та

ін. Кожен з дослідників акцентував увагу на різних гранях досліджуваного феномена. В узагальненому вигляді Я-концепцію слід розуміти як сукупність установок особистості, орієнтованих на саму себе. На думку Р. Бернса [8], Я-концепція включає образ-Я як уявлення про самого себе; самооцінку – його афективну оцінку, що може виявлятися по-різному, і це викликає різні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи осудом; потенційну поведінкову реакцію як конкретні дії, що виникають унаслідок усвідомлення образу-Я й самооцінки. Він також звернув увагу на те, що самооцінка не є постійною, але змінюється в залежності від обставин. Вона проявляється у свідомих судженнях індивіда, в яких він намагається сформулювати свою значущість і також приховано або явно присутня в будь-якому самоописі.

Це дозволяє стверджувати, що Я-концепція презентується через три компоненти: когнітивний – уявлення про власні здібності, зовнішність, соціальну значущість тощо; емоційно-оцінний – самоповагу, самокритичність, себелюбство, самознищення тощо; поведінковий – прагнення бути зрозумілим для інших, завоювати їхню симпатію й повагу, підносити свій статус або бажання залишатися в тіні, утримуватися від оцінки та критики, приховувати власні недоліки тощо [45]. У характеристиці поведінкової складової Я-концепції важливо відзначити, що поведінка людини не завжди відповідає її переконанням, але модифікується під впливом зовнішніх обставин в силу соціальної неприйнятності, моральних сумнівів, потенційних наслідків.

У. Джеймс [31] одним із перших зацентрував особливу увагу на вивченні самоповаги. Дослідник висловив ідею, згідно з якою самооцінка може передаватися через модули самовдоволення й невдоволення власним «Я». Від самооцінки У. Джеймс відокремив самолюбство й самоповагу, вважаючи, що остання чітко пов'язана з успіхом, відображає справжні висоти людини, разом із тим пропорційно обернена розміру її домагань. Досліджуючи «самість» людини, науковець виявив певні закономірності. Так, для збереження самоповаги особистість має докласти неймовірні зусилля для досягнення успіху, і, коли цього зробити не здатна, то обирає інший шлях – заниження

рівня домагань, коли самоповага зберігається навіть за неймовірно скромних успіхів. Таким чином, самоповага особистості збільшується як за умови досягнення успіху, так і в разі недосягнення, навіть коли рівень домагань незначний. У. Джеймс вважав, що навіть за умови формального розуміння успіху треба обирати останній із запропонованих шляхів, умотивовуючи цим прагнення людини за будь-яку ціну бути попереду інших.

Також У. Джеймс [31] підкреслював, що людина завжди має можливість вибору цілей, які обмежені існуванням у часі і просторі. Тому в кожному окремому випадку людина вибирає лише окремі аспекти особистісного розвитку і ставить по відношенню до них кінцеві цілі, з досягненням яких пов'язує свій життєвий успіх.

А. Адлер [2], автор теорії особистості, де акцентується на поняттях мотивуючої сили компенсації, стверджував, що кожен розвиває власну унікальність в прагненні долати реальні труднощі або ж такі, що усвідомилися як невідповідні. Цей постулат був покладений в основу гуманістичної психології.

А. Маслоу [49, 50] в рамках власної теорії також розглядав самоповагу особистості, зважаючи на мотиваційну сферу особистості. Основним положенням теорії стала ідея про первинне і спонтанне прагнення до самоактуалізації, реалізації власного потенціалу й амбіцій. Оскільки ця потреба є вищою, то вона виникає після задоволення нижчих потреб. У зв'язку з цим, домагання визнання, порівняно з потребою в любові й повазі, посідає одну із середніх сходинок. В ході самоактуалізації, така людина має самоповагу високого рівня, однак, водночас, значно меншу потребу в любові й повазі інших. Феномени самоактуалізації й самореалізації є іншим аспектом самосвідомості, який є більш наближеним до самоусвідомлення особистістю власної унікальності.

На думку А. Маслоу задоволення потреби людини кохати когось і бути коханою зменшує ступінь її впливу на поведінку, і з огляду на це виникає потреба в самоповазі. Науковець виділив два типи самоповаги: самоповага

(впевненість, компетентність, незалежність і свобода) й повага іншими (визнання, оцінка, престиж, прийняття, репутація і статус). Задоволеність потреби в самоповазі сприяє впевненості людини у власних діях, гідності, усвідомлення власної корисності й необхідності.

Згідно з позицією Р. Бернса [8], позитивна Я-концепція символізує позитивне ставлення до себе, тобто вона аналогічна до самоповаги, самоприйняття, усвідомлення власної цінності. На думку науковця, поняття «образ-Я» і «картина Я» часто вживаються в літературі як синонімічні конструкції, але не досить точно передають емоційний і динамічний характер уявлень про себе. Р. Бернс запропонував вживати їх для позначення статичної когнітивної складової Я-концепції, а для підкреслення оцінної складової – термін «самооцінка». Р. Бернс представляє Я-концепцію у вигляді ієрархічної структури, вершиною якої є глобальна Я-концепція, тобто всі різноманітні межі індивідуальної самосвідомості. Глобальна Я-концепція складається з двох елементів – Я-усвідомлюване (тобто процес пізнання) і Я-як-об'єкт (тобто зміст пізнання). Ці елементи спираються на три модальності Я як сукупності установок на себе: реальне Я, дзеркальне (соціальне) Я, ідеальне Я. Реальне Я – це сприйняття людиною своїх актуальних здібностей, особистісних якостей, статусу в суспільстві. Соціальне Я – це уявлення людини про те, якою її бачать оточуючі. Ідеальне Я – це сукупність установок на те, якою людиною хоче стати. Кожна з виділених Р. Бернсом модальностей, в свою чергу, ґрунтується на чотирьох аспектах: фізичному, соціальному, розумовому, емоційному.

У формуванні ставлення до себе ключовим є Я-соціальне, тобто ставлення оточуючих, що експериментально показав Ч. Кулі: головним орієнтиром для самоповаги є те, що думають інші [39]. Взаємодія з іншими людьми створює власне «дзеркальне Я», що складається з трьох елементів: як мене сприймають інші; як вони реагують на те, що бачать у мені; як я відповідаю на сприйняття інших. Через уявлення особистості про саму себе, що є суб'єктивним відображенням думок та оцінок тих, із ким вона взаємодіє, формується самоповага. Найбільше значення в становленні самоповаги

відіграє взаємодія з групою осіб або окремими особами, близькими до людини, яких Ч. Кулі назвав первинними: сім'я, неформальні об'єднання, академічна група тощо. Саме через позитивну взаємодію зі значущими іншими особистість прагне утримувати чи підвищувати загальну самооцінку. Ця думка також має можливість практичного застосування: в процесі розвитку самоповаги необхідно створювати сприятливу атмосферу, що оптимізує проведену роботу.

На соціокультурний контекст в становленні Я-концепції, а, отже, і розвитку самоповаги, звернув увагу й Е. Еріксон [96]. Він підкреслив біологічну основу цього процесу і одночасно вказав на те, що уявлення про себе завжди є продуктом певної культури. Це означає, що у відборі засобів сприяння позитивного ставлення до себе необхідно враховувати культурну складову, звертати увагу на традиції, зразки поведінки тощо.

Велике значення в створенні позитивного ставлення до себе, внутрішнім механізмам, рефлексії надавав К. Роджерс [67], доводячи обґрунтованість використання людиною механізмів психологічного захисту для подолання дисонансу між наявними особистісним досвідом і вироблюваної Я-концепцією. На думку К. Роджерса, самоповага детермінована афективно й мотиваційно. Провідним мотивом існування людини є самозбереження та саморозвиток, яскравий вияв найкращих власних уроджених якостей. За К. Роджерсом самоствавлення проявляється через почуття внутрішнього благополуччя чи неблагополуччя індивіда. Я-концепція особистості презентує не лише сприйняття людиною самої себе через наявні характеристики, а й ті, які вона хотіла б у собі бачити. Рівень задоволення потреби в позитивній увазі від інших відображається в прийнятті самого себе й переживаннями прийняття значущими іншими.

В праці Е. Дикстейна висунута теорія зв'язку рівня самоповаги з характером самосвідомості на п'яти рівнях. На першому рівні виникає й розвивається почуття певної незалежності, уміння вивчати навколишній світ, прагнення турбуватися про себе. На другому – здійснюється розвиток

соціальної активності, де мірою самоповаги виступає успішність у певних діях, порівняно з іншими. На третьому рівні розвивається здатність до самоспостереження; мірою самоповаги вважається досягнення «Я–ідеалу». Четвертий і п'ятий рівні характеризують варіанти розвитку. Четвертий рівень – це рівень «Я» інтегрованого, де мірою самоповаги вважається ступінь усвідомлення та прийняття всіх без винятку аспектів власного існування. На п'ятому рівні самосвідомість характеризується через виявлення умовності меж «Я», усвідомлення власної обмеженості.

В цілому, в рамках вивчення різних сфер особистості, самоповага розумілася як похідна сукупність окремих самооцінок, спільний знаменник або підсумковий вимір, що демонструє прийняття чи неприйняття особистістю самої себе, узагальнена самооцінка.

Поряд із вивченням самоповаги, зарубіжними дослідниками вивчається також глобальна самооцінка (загальна самоповага, самоставлення). За даними Л. Уельса та Дж. Марвелла, низька самооцінка за окремими властивостями суперечить потребі постійно мати загалом високу самоповагу; одним з імовірних механізмів розв'язання проблеми є зменшення ваги саме тих аспектів, за якими суб'єкт оцінює себе низько [108]. Ця ідея емпірично підтверджена М. Розенбергом, який встановив, що вища значущість надається аспектам, у яких особи більш успішні [105].

В працях Г. Каплана [101], С. Куперсміта [98] і М. Розенберга [105] самоповагу визначено як самостійну специфічну особистісну рису, яка практично ніколи не змінюється, та має особливу етіологію. Основу стійкості загальної самоповаги складають два провідні мотиви: самоповаги (відчуття щодо себе максимальної кількості позитивних переживань) й потреби в стабільності образу-Я.

М. Розенбергом запропоновано визначення самоповаги з огляду на самооцінку. За М. Розенбергом самоповага – це позитивна або негативна установка, спрямована на специфічний об'єкт, званий «Я» [105, 55]. Науковець стверджував, що самооцінка повною мірою демонструє ступінь



розвитку самоповаги, власну цінність і позитивне ставлення до всього, що входить до сфери «Я». Таким чином, наявність низької самооцінки – це шлях неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості.

За С. Куперсмітом, самооцінка – це ставлення індивіда до себе, яке складається поступово й набуває звичного характеру [98, с. 98]. Це ставлення виявляється, насамперед, як почуття схвалення, рівень якого характеризує переконаність індивіда у власній самоцінності та значущості. На думку дослідника, самоповагу треба розуміти як судження індивіда про цінність власної особистості, що виявляється в установках щодо себе. Самоповага виражає установку схвалення або несхвалення і вказує, якою мірою індивід вважає себе здатним, значущим, гідним.

Проблему самосвідомості, через призму якої досліджується самоповага, відноситься до найскладніших у психології, яка завжди залишається надзвичайно актуальною й водночас невичерпною. Це ж стосується й певних процесів самосвідомості, зокрема формування ціннісного ставлення до власної особистості [45].

Російський дослідник П. Герасимов [25] вважає, що слід говорити про існування Я-потенційного як формування образу Я, зони найближчого розвитку. Дане поняття введено Л. Виготським на початку 1930-х рр., воно характеризує зв'язок навчання і розвитку. Ця зона визначається вмістом таких завдань, які дитина здатна вирішити тільки за допомогою дорослого. Але після набуття досвіду спільної діяльності, дитина може вирішувати аналогічні завдання вже самостійно. Зона найближчого розвитку створюється постановкою і вирішенням завдань розвитку кожного компонента самоствавлення. Область Я-потенційного може створюватися навмисно, з метою розвитку позитивного самоствавлення. У процесі формування цієї області у підлітків значущим є вплив дорослого.

Визначальний вплив на теорію вивчення самосвідомості загалом зробив С. Рубінштейн [68, 69]. На думку науковця до рис, які визначають ставлення

до себе, належать почуття власної гідності, скромність, самооцінка, впевненість або невпевненість у собі, самолюбство, зарозумілість, гордовитість, образливість, марнославство. Серед цих проявів С. Рубінштейн самоповагу не називає прямо, однак акцентує увагу на значущості поважного ставлення до себе для особистісного розвитку. Науковець зазначав, що особистість усвідомлює не тільки оточення, але й себе у своїх стосунках з оточенням, свідомо присвоює собі все, що коїть, свідомо бере на себе відповідальність як їх автор і творець. Проблема вивчення особистості завершується розкриттям самосвідомості.

Український науковець М. Боришевський [15], досліджуючи самосвідомість особистості як багатокомпонентне утворення, виділив такі його структурні компоненти, як: самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування, образ-Я. Образ-Я дослідник визначив як інтегральну форму самосвідомості, становлення якої стає ознакою нового рівня. На думку М. Боришевського в структурі самосвідомості особистості образ-Я є своєрідним стрижнем, який виступає основою вибору особистістю стратегії та норм поведінки, будучи при цьому (на особистісному рівні) узагальненим глобальним механізмом саморегуляції поведінки, що забезпечує ідентичність і самототожність особистості.

Вітчизняні дослідники А. Черняк і Н. Костюкова, розглядаючи проблему самосвідомості в контексті дослідження Я-концепції людини, стверджують, що вона є найвагомішою складовою соціалізації особистості, її інтеграції в соціальне середовище. Автори характеризують самосвідомість в якості вершини розвитку вищих психічних функцій, що дозволяє особистості не тільки відображати зовнішній світ, а й ідентифікувати себе в ньому, успішно пізнавати внутрішній світ, перетворювати й довершувати його і певним чином ставитись до себе. Отже, Я-концепція є підсумковим продуктом процесів самосвідомості, саме через неї будується сприйняття навколишнього світу й комунікація з іншими, вона стає середовищем поглядів, установок, цінностей і оцінок як компонентів системи.

Значущість рефлексії як елемента самоствавлення особливо підкреслено в дослідженнях В. Слободчикова [75]. Дослідник показав, що поява рефлексії означає появу волі, отже, свободи вибору у людини. Вчений розуміє рефлексію як соціальний процес: не просто як знання Іншого, але і знання того, як цей Інший розуміє Тебе. Рефлексія, як процес, включає в себе самоаналіз і самооцінку. Самоаналіз концентрує увагу на процесуальному аспекті власної психіки, відрізняється цілеспрямованістю. Самооцінка передбачає оцінку особистістю своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

Перейдемо до визначення позиції феномену самоповаги в загальній структурі самосвідомості. Самосвідомість трактується науковцями як самоусвідомлення або саморозуміння. Так, В. Мерлін [52] запропонував структуру самосвідомості, яка налічує чотири компоненти: усвідомлення власної тотожності й відмінності від усього навколишнього світу; усвідомлення власного «Я» як активного начала суб'єкта діяльності; усвідомлення власних психічних властивостей, емоційна самооцінка; соціально-моральна самооцінка й самоповага, що вибудовується з урахуванням власного накопиченого досвіду спілкування й діяльності.

Філософ та дослідник самосвідомості О. Спіркін [77] виділив та найважливіші її процеси: самопізнання й формування ставлення до себе, одиницею якого вважав самооцінку. На думку науковця, рівень адекватності ставлення до себе, що деталізується через самооцінку, зрештою гармонізує дух. Ця гармонізація, в свою чергу, забезпечує впевненість у власних силах або призводить до постійного провокування й ескалації конфліктів, що може доводити людей до невротичних станів. З точки зору О. Спіркіна, вищий рівень самооцінки виявляється через максимально адекватне ставлення до себе. Слід зауважити, що дослідником практично ототожнюються поняття самоствавлення та самооцінки.

І. Коном [38] розроблено рівневу концепцію образу-Я як установчої трикомпонентної системи: когнітивна, афективна й поведінкова, що є похідною від попередніх. Нижчий рівень образу-Я складають неусвідомлені

установки, що виникають лише в переживаннях і асоціюються із «самопочуттям» та емоційним ставленням до власної особистості. Над ними знаходяться усвідомлення й самооцінка окремих властивостей і якостей, згодом усі вони об'єднуються в достатньо гармонійну схему, яка зрештою вимальовується в чітку будову з ціннісних орієнтацій, зумовлених усвідомленням людиною мети власної життєдіяльності та засобів її досягнення. Науковець наголошував, що образ-Я характеризується такими елементами: стійкість (стабільність чи мінливість в уявленнях індивіда про себе і власні риси), упевненість у власних силах (усвідомлення реальності досягнення поставлених цілей), самоповага (самоприйняття власної особистості, усвідомлення самоцінності), кристалізація (легкість чи складність змінювання уявлення про себе).

На думку В. Століна [80], визначати рівні самосвідомості треба за рівнями активності особистості, яку необхідно вивчати як біологічного і соціального індивіда. Запропоноване автором поняття смислу «Я», покладене в основу самосвідомості на цих рівнях, виникає внаслідок ставлення до мотиву або мети релевантних їх досягненню якостей суб'єкта та оформляється у самосвідомості в значеннях (когнітивний аспект) і емоційних переживаннях (емоційний аспект). Останнє, по суті, є афективним компонентом самосвідомості: смисл Я утворюється як відношення власних якостей, властивостей з мотивами і цілями суб'єкта. Це ставлення може бути позитивним, негативним і конфліктним. У першому випадку Я сприймається як умова, що сприяє самореалізації; у другому – як умова, що перешкоджає самореалізації; в третьому – як умова, одночасно і сприяє, і перешкоджає самореалізації. При цьому автор звертає увагу на те, що емоційне ставлення людини до себе не є одномірним. Він виділяє три осі самоствавлення: 1) симпатія – антипатія, 2) повага – неповага, 3) близькість – віддаленість. Примітно, що ці осі визначають також і будова емоційно-ціннісного ставлення людини до іншої людини. Зміст самоповаги за В. Століним визначається як ставлення людини до себе або її усталена властивість, що відображається в

установках стосовно себе, у міркуваннях про власну значущість і в переживанні схвалення чи несхвалення на свою адресу.

В процесі збільшення зв'язків людини з навколишнім світом, урізноманітнення форм і видів діяльності, розширення мотиваційної сфери закономірно збільшується множинність смислів «Я», сукупність яких складає цілісну гармонійну картину образу-Я. за В. Століним, індивідуальний смисл «Я» певною мірою відповідає самооцінці й виконує переважно функцію адаптації щодо діяльності суб'єкта. Водночас, певна дія може пов'язуватися і з позитивним, і з негативним смислами особистості, що призводить до суперечності між смислами «Я» [80].

На думку І. Чеснокової [90], самоповага – це емоційно-ціннісне ставлення до себе, один з внутрішніх процесів самосвідомості, що відображає єдність самопізнання і системи переживань. Вчена виділяє три основні рівні в структурі самосвідомості: пізнавальну (самопізнання), емоційно-ціннісну (самоствавлення) та регулятивну (саморегуляція).

Емоційно-ціннісний рівень складається з неймовірного різноманіття форм ставлення до себе (гордість, самолюбство, сумлінність, марнославство тощо), в якому вчена виокремлює й самоповагу.

Формування самоповаги, на думку І. Чеснокової, здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-ціннісне самоствавлення виникає як результат співвіднесення людиною себе з іншими людьми. У цьому випадку людина переважно спирається на зовнішні показники. Підсумком самопізнання є поодинокі образи самого себе і своєї поведінки, які прив'язані до конкретної ситуації. Відсутнє цілісне, справжнє розуміння себе, пов'язане з осмисленням своєї сутності. Провідними формами самопізнання в рамках порівняння «Я – Інший» є самосприйняття і самоспостереження. На другому, більш зрілому рівні самопізнання формування самоствавлення здійснюється в рамках порівняння «Я – Я» за допомогою внутрішнього діалогу. Провідними формами самопізнання є самоаналіз і самоосмислення.

На регулятивному рівні в процесі аутокомунікації особистість,

оперуючи вже сформованими знаннями про себе, співвідносить власну поведінку з усвідомленою та прийнятою мотивацією. Найвищого рівня розвитку самосвідомості на цьому рівні можна досягти за умови свідомого формування чітких активних життєвих планів, глибокої життєвої філософії, усвідомлення власної суспільної та громадської цінності, власної гідності.

І. Чеснокова вказала на проблеми особистості, зумовлені низькою самоповагою, зокрема, нездатність сформувати чітке уявлення про себе, підвищену вразливість, неадекватне реагування на зовнішні впливи, прагнення скоротити до мінімуму соціальні контакти). Враховуючі досвід світової психології й результати власних досліджень, І. Чеснокова розробила схему, де особистість узагальнює неймовірну кількість проявів образів власного «Я» в різноманітних реаліях, ситуаціях і формах взаємодії з іншими, систематизує й узагальнює їх у єдине цілісне утворення – образ-Я.

В. Моросанова та Є. Аронова [56] виокремлюють самоповагу як окремий компонент самосвідомості. Вчені кваліфікують самосвідомість як сукупність базових компонентів: ціннісного; мотиваційно-сміслового; уявлення про себе в минулому, сьогодні й майбутньому чи уявлення про власний життєвий шлях; самоповага.

На думку О. Лебеденко [41], в структурі самосвідомості слід виокремлювати чотири рівні: центральний (відповідь на питання «Який Я?»), містить образи тіла, думки, бажання, фантазії, можливості, минуле, сьогодення й майбутнє); соціальний (відповідає на питання «Хто Я?» та полягає у визначенні «Я»-ролі); інтегрувальний (об'єднує два рівні в цілісний «Образ Я»); рівень «Я-концепції» (якими Я бачу інших і якими вони бачать моє «Я»).

Дотепер в психологічній науці немає єдиної точки зору щодо структури самосвідомості, тому досить часто в літературі зустрічається зміщення аж до змішування аспектів самоповаги, самоствавлення, самооцінки. Зокрема, з позиції А. Болотової [13], структурі самосвідомості особистості притаманні образ себе, самооцінка й самоствавлення.

В ході спілкування здійснюється процес пізнання іншої людини, завдяки чому особистість одержує необхідні відомості про себе. Це дозволяє виробити оцінку власної особистості, в основі якої лежать знання про себе, свої можливості, ставлення до себе, до результатів власної діяльності [61].

А. Налчаджяном [57] визнається значущість соціальних чинників для збереження позитивної Я-концепції та високого рівня самоповаги. Науковець наголошує, що декому позитивна оцінка інших не потрібна. А. Налчаджян виділяє інтраіндивідуальне «Я» як «Я»-актуальне, в структурі якого – те, якою людина бачить себе в конкретній ситуації. Розвиненій особистості притаманна система уявлень про себе, які вона вважає адекватними реальності, але при цьому індивід здатний знаходити в собі навіть неіснуючі якості.

Розуміння самоповаги досі залишається предметом психологічних дискусій. Зокрема, В. Раєвою [65] дещо модифіковано механізм самоповаги як емоційно-ціннісного ставлення до себе, що відображає загальний рівень будь-якої самооцінки, ґрунтуючись на збігу рівнів домагань і досягнень. З точки зору дослідниці, самоповага незалежна від переваг і недоліків оцінки референтною групою, а встановлюється за збігом планованого й досягнутого. Отже, висока самоповага властива тим, хто ставить реальні цілі й досягає їх, а низька – тим, хто уклав «наполеонівські плани» й не виконав їх, не досяг поставленої мети.

Російська дослідниця Е. Орлова [58] вивчає проблему самоповаги й самооцінки в контексті формування самоідентифікації за умови взаємодії вже окреслених і значущих особистісних характеристик. За даними досліджень вчена дійшла висновку, що особистість відчуває самоповагу, проявляючи конформність щодо очікувань інших, цінностей спільноти, моральних норм, і лише за таких умов отримує власну «винагороду».

Вітчизняна вчена С. Герасіна [26] пропонує досліджувати самоповагу як системний компонент ставлення особистості до власних успіхів. З позиції науковця основою розвитку самоповаги є сформованість способу самопізнання. На думку дослідниці, значущою складовою способу

самопізнання є динамічний процес самооцінювання, результатом якого потрібно вважати оцінку особистістю власних домагань.

Отже, аналіз наукової літератури засвідчує існування стійкого інтересу до проблеми ціннісного ставлення особистості до себе. Аналіз філософських, психолого-педагогічних положень стосовно різних аспектів самоповаги дає підстави зробити висновок про складність і актуальність проблеми в сучасній науці. Аналіз наукових праць також дає змогу виокремити такі психологічні підходи у розуміння феномену самоповаги: особистісний, структурно-функціональний, діяльнісний, динамічний.

В зарубіжній психології проблему самоповаги вивчали представники таких напрямів: психоаналітичного (А. Адлер, К. Юнг), функціонального (У. Джеймс), біхевіорального (Г. Каплан, С. Куперсміт, М. Розенберг), гуманістичного (Р. Бернс, Е. Дікстейн, А. Маслоу, К. Роджерс). У психології радянського періоду, так і в українській психології М. Боришевський, І. Кон, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, В. Сафін, О. Спіркін, В. Столін, І. Чеснокова та інші визначали самоповагу як складову емоційно-ціннісного компонента самосвідомості. Представники цих напрямів трактували самоповагу, ототожнюючи такі поняття, як «емоційно-оцінне ставлення», «емоційно-ціннісне ставлення», «повага до себе», «ціннісне ставлення до себе», «самоставлення», «самоприйняття», «ставлення до самого себе».

Аналіз наукової літератури дозволяє схарактеризувати самоповагу (узагальнене самоставлення) як цілісне утворення, що виражає ступінь позитивності ставлення індивіда до уявлення про себе; самоповага формується обов'язково з усвідомленням, урахуванням та інтегруванням інших особистих самооцінок.



## 1.2. Основні підходи до вивчення самоповаги в педагогічній науці

У педагогіці проблема самоствавлення та самоповаги досліджується як орієнтована і на педагога, і на учнів різних вікових груп. Слід зауважити, що самі терміни «самоствавлення» та «самоповага» більш характерні для психологічних досліджень. У педагогіці ж мова частіше йде про самопізнання, саморозвиток, саморегуляцію, самоактивізацію. Аналіз наукової літератури засвідчив, що означені процеси є складовими елементами ставлення до себе. У зв'язку з цим ми вважаємо за можливе використання отриманих дослідниками результатів стосовно до проблеми вивчення самоповаги як глобального самоствавлення особистості.

Незважаючи на різні акценти в тлумаченні цього феномена, більшість авторів згодні з тим, що розвиток самоповаги служить основою для подальшого розвитку особистості. Дослідники [24, 28, 44] також вважають самоповагу поліфункціональною категорією, серед функцій якої відображення себе, самовираження, збереження внутрішньої стабільності, саморегуляція, психологічний захист, інтракомунікація тощо.

Відображення себе наочно проявляється в онтогенезі: в психічному розвитку дитини виділяється окрема стадія дзеркала. Практичне використання цієї функції здійснюється застосуванням дзеркала в якості експериментального засобу вивчення самосвідомості: у низці методів групового тренінгу для самокорекції вчинків застосовуються різні відеотехнічні засоби. Функція самовираження: для того, щоб проявляти активність в самовираженні і самореалізації, людина повинна мати позитивне ставлення до себе, тобто самоповагу. Збереження внутрішньої стабільності забезпечується тенденцією до внутрішньої узгодженості до конгруентності, які властиві когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям щодо своїх проявів і дій, адресованих собі. Наявність функції саморегуляції можна пояснити тим, що лише маючи сформовані уявлення про себе, особистість здатна регулювати і контролювати свою діяльність. Функція психологічного

захисту актуалізується при отриманні інформації, що суперечить сформованим уявленням про власне Я; захисні механізми особистості використовуються для раціоналізації, створення образу фальшивого Я тощо. Інтракомунікація пояснює, що соціальна природа особистості полягає не тільки в тому, що вона включена в процес постійної взаємодії зі світом, але і в тому, що для себе самої особистість виступає в ролі соціуму, взаємодіючи з самою собою [25].

Проблема формування самоповаги (позитивного самоствавлення) особливо актуальна в підлітковому віці, коли психоемоційні навантаження, пов'язані з впливом численних емоційних чинників, збільшуються. Найчастіше підлітки не приймають себе, не симпатизують собі, не вважають себе гідними поваги. Л. Мітіна і О. Асмаковець [53] експериментально довели, що чим стійкіше особистість емоційно, тим вище рівень її самоповаги.

О. Газман [24] звернув увагу на те, що розвиток самоповаги (позитивного самоствавлення, самопізнання, самоприйняття, саморегуляції) становить основу рішення не тільки багатьох теоретичних питань, пов'язаних з розвитком особистості, а й практичних завдань в галузі виховання і навчання. Підтримуючи становлення процесів самоствавлення, педагог стимулює розвиток індивідуального Я підлітка, формування його системи цінностей, спрямовує процеси усвідомленого самовизначення і саморозвитку. О. Газман розкрив зміст педагогіки самосвідомості через взаємозв'язок свідомості (образ світу) і самосвідомості (образ Я) через мислення (спосіб мислення). Саме педагогіка самосвідомості допомагає підлітку в формуванні самоповаги, стимулюванні його самосприйняття, самооцінки, в розвитку способів мислення, здатності аналізувати свою діяльність і взаємодію з іншими людьми.

На думку Є. Герасимова, термін «спосіб мислення» О. Газмана є досить близьким до емоційно-ціннісного компоненту самоствавлення, оскільки визначає індивідуальне ставлення людини до світу і до себе. О. Газман до «способу мислення» відносить систему цінностей і установок, внутрішніх

смислів та ідеалів, моральну позицію людини. Образ думки містить ідеальні уявлення про себе (відповідність яким визначає самооцінку), характеризує ставлення і емоційне прийняття / неприйняття себе та інших людей, спрямовує і регулює діяльність, визначає життєву позицію. У процесі самоаналізу відбувається зіставлення свого реального Я та ідеального Я. Це спостереження встановлює відповідність самосвідомості з когнітивно-рефлексивним компонентом самоствавлення, тобто постійним порівнянням реально існуючих якостей, здібностей, умінь з ідеальними якостями (потенційно можливими).

Одночасно емоційно-ціннісна складова самоствавлення перетинається з діяльнісно-поведінковою складовою, яка включає в себе систему взаємодії особистості, здатної до творчої самореалізації, з соціальним і природним середовищем, з самою собою. У підлітків загострене прагнення до реалізації в різних галузях соціуму, з'являється бажання проявити себе в різних видах діяльності. Завданням педагога є підтримка і допомога в напрямку цього процесу.

Ідею про те, що самоповага є внутрішнім стрижнем особистості, який визначає її розвиток, розділяє і М. Шакурова [91]. Вчена стверджує, що ідентичність є прояв самосвідомості, що акцентує безперервність Я як сукупність образів, які відображають відносини Я – Інший, Я – соціальний світ, Я – культура, Я – Я. Тому в педагогіці саме через самосвідомість розкривається сутність самоповаги (позитивного самоствавлення).

В основі самоповаги лежить здатність людини до самоаналізу, її вміння усвідомлювати і аналізувати свої емоції, взаємини з людьми, настрій, свої потреби, знаходити відповідність і розбіжність між ними, здатність визначати найбільш значуще і цінне. К. Митрофанов [54] виділив три основні види самоствавлення:

- 1) порівняння рівня домагань з досягнутими результатами;
- 2) соціальне порівняння, зіставлення думок оточуючих про себе;

3) відповідність проявів свого реального Я значущим ціннісним орієнтирам і своїй моральній позиції, узгодженість своїх дій з внутрішньою системою цінностей.

Спостереження К. Митрофанова мають практичне значення для формування самоповаги підлітків. В оцінці ефективності реалізації траєкторій формувального впливу необхідно враховувати самооцінку, думку референтної групи, показник особистої задоволеності тощо.

Дослідження Л. Виготського, Л. Божович, О. Газмана та інших науковців свідчать про те, що формування самоповаги – тривалий процес, і повноцінному розвитку підлітків, їх успішній інтеграції в суспільство сприяє розуміння самоповаги як суб'єктного досвіду, що визначає мотивацію, поведінку і діяльність учнів.

Особливу увагу в педагогічних дослідженнях формування самоповаги приділяється ролі педагога в цьому процесі.

Специфіку самоствавлення старших підлітків в залежності від ставлення вчителів і колективу однолітків аналізує І. Куликова [40]. Дослідниця робить упор на чотири джерела соціальної підтримки індивіда в старшому підлітковому віці: батьки, вчителі, однокласники, близькі друзі, особливо відзначаючи оцінний вплив вчителя. І. Куликова підкреслює, що потреба підлітків в сприятливому довірчому спілкуванні з дорослими рідко буває задоволена. Саме ця обставина і веде до формування підвищеної тривожності, розвитку почуття невпевності в собі, пов'язаного з неадекватною і нестійкою самооцінкою, зтруднощами в особистісному розвитку, у встановленні міжособистісних контактів, самовизначенні і орієнтації в життєвих ситуаціях. За даними І. Куликової, одним із чинників, що сприяють негативному самоствавленню може стати нерівномірність фізичного розвитку в період дорослішання, під час перебудови організму дитина соромиться своєї нескладності, і навіть легка іронія щодо її фігури, пози, ходи викликає бурхливу реакцію.

Слід зазначити, що підліткам властивий підвищений інтерес до своєї особистості, потреба в усвідомленні і оцінці своїх особистих якостей. Вони постійно порівнюють свою поведінку з поведінкою оточуючих однолітків, але при цьому дорожать думкою дорослих людей, намагаючись виробити в собі такі риси, які дозволяли б добиватися успіхів в діяльності і покращувати взаємини з іншими людьми. Світ людей підліток сприймає саме через дорослих.

Самоставлення педагога є умовою його професійного та особистісного розвитку, доводить Т. Садовська [70]. Роль педагога в удосконаленні освітнього процесу через створення умов для розкриття внутрішнього потенціалу особистості на основі позитивного самоставлення (самоповаги) розглядає Л. Давиденко [28]. Автор виділяє роль самосвідомості і самопізнання при формуванні позитивного самоставлення особистості, розкриває зв'язок між компонентами позитивного самоставлення, його вплив на самоорганізацію і самооцінку поведінки, встановлення позитивних міжособистісних відносин. Л. Давиденко приходить до висновку, що педагог повинен мати здатність відчувати емоційний стан учня. Для цього необхідно виробити позитивне самоставлення у себе, щоб потім підтримувати його розвиток в учнів.

Л.В. Давиденко пропонує розглядати структуру самоставлення як сукупність трьох макроструктур: Я як реальність, Я як цінність, Я як можливість. Перша характеризує самосприйняття в реальній дійсності; друга характеризує соціально значущі фактори самоставлення суб'єкта освітнього процесу; третя визначає мотиваційно-прогностичні фактори позитивного самоставлення.

Однією з умов формування самоповаги (позитивного самоставлення) вчителя є створення проблемно-конфліктної ситуації, що представляє собою межу, за яку не можна рухатися, не подолавши власну особистісну недостатність, вважає А. Колишко [37]. Дослідник виділив дві стратегії вирішення проблемно-конфліктної ситуації. Перша стратегія – це стратегія

зрілої особистості, яка відкрита негативним або конфліктним переживанням, бере на себе відповідальність за здійснювані вчинки. Така стратегія призводить до переосмислення людиною себе як суб'єкта соціальної активності, до особистісного розвитку через позитивне реструктурування Я. Друга стратегія спрямована на підтримку позитивного ставлення до себе. Негативні або конфліктні переживання в цьому випадку служать сигналом для запуску механізмів психологічного захисту. Це, в свою чергу, дозволяє особистості уникнути конфліктності ситуації зовнішнім чином, завдяки відмові від зміни усталених стереотипів ставлення до себе під будь-яким слухним, щадним його Я приводом. Автор надійшов висновку, що найважливішою умовою формування позитивного самоствавлення є створення ситуації максимальної безпеки будь-яких особистісних змін, що дозволяє нівелювати механізми захисту Я. Отриманий висновок має значення для формування самоповаги підлітків. Для регулювання внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, які є характерними для підлітків, педагог або психолог повинен створити атмосферу психологічної безпеки і комфорту. При її наявності застосування формувальних засобів буде більш ефективним.

Російська вчена І. Шустова [94] визначила завдання, які необхідно вирішити фахівцю для становлення позитивного самоствавлення (самоповаги) підлітка:

- пошук і визначення адекватних уявлень про себе, цілісного бачення себе, своїх слабких і сильних сторін, внутрішніх ресурсів;
- пошук і визначення системи ціннісних орієнтацій, власних інтересів і схильностей, ставлення до себе, адекватної самооцінки;
- пошук і визначення потреб і мотивів своєї поведінки, цілей і планів на майбутнє, можливостей самореалізації в діяльності, шляхів подолання перешкод, що заважають зберегти свою людську гідність і досягти результатів в навчанні, діяльності, спілкуванні.

Стимулювання когнітивно-рефлексивного компонента позитивного самоствавлення відповідає завданню визначення адекватних уявлень про свої

сильні і слабкі сторони, можливості. Стимулювання емоційно-ціннісного компонента сприяє рішення завдання встановлення системи ціннісних орієнтацій особистості. Для стимулювання діяльнісної-поведінкового компонента необхідно знати можливості самореалізації в діяльності, способи подолання перешкод.

Особливо І. Шустова [94] підкреслює організовану діяльність фахівців з підтримки та становлення позитивного самоствавлення, з актуалізації і стимулювання процесів самоаналізу і рефлексії. Така діяльність, на думку О. Газмана і І. Шустової, може бути здійснена, перш за все, при психолого-педагогічній підтримці. Така підтримка може здійснюватися і в груповій діяльності, яка будується в проведенні ігор, тренінгових занять, різних форм дискусій фахівця з підлітками. Автори підкреслюють, що в будь-якому випадку дуже важливий характер відносин між учнями, атмосфера відкритого спілкування на основі взаємоповаги, позиція педагога як співучасника загальної взаємодії на рівних. Тобто, формуванню позитивного самоствавлення, як підсумував С. Степанов [79], сприяє висока рефлексивна культура, здатність цілісно, творчо осмислювати себе. Становлення такої культури можливо на основі здатності долати внутрішні конфлікти, вміння виявляти нові смисли Я, залучати і залучатися до незвичних міжособистісних відносин, ставити і вирішувати неординарні професійні завдання.

Чималий науковий інтерес педагогів викликає проблема формування самоповаги підлітків, які мають особливі психологічні або фізичні потреби. Зокрема, Н. Фонталова [88] досліджує проблему самоствавлення і його психолого-педагогічної корекції у підлітків з неповних сімей. Н. Максимова [44] вивчає можливості формування позитивного самоствавлення у підлітків з обмеженими фізичними можливостями в умовах загальноосвітньої школи.

Слід зауважити, що дослідження самоповаги підлітків, які не входять в групу ризику або особливих потреб, рідко стає предметом уваги педагогів. В контексті дослідження цієї проблеми є лише розроблені психолого-педагогічні тренінги (В. Балашова, М. Бітянова, І. Вачков, К. Фопель і ін.). Автори

звертають увагу на специфіку комунікації підлітків, їх міжособистісні відносини, особливості групової взаємодії і внутрішнього світу, необхідність підвищення рівня впевненості в собі, уваги до ціннісної сфері життєдіяльності.

Підводячи підсумок дослідженням феномена самоповаги в педагогіці, можна констатувати, що самоповага (позитивне самоствавлення) представляє собою емоційно забарвлений суб'єктний досвід, що визначає мотивацію, поведінку і діяльність людини, а також розглядається як її особистісна якість, яка визначає подальший розвиток особистості. У формуванні самоповаги особлива увага приділяється ролі педагога і тієї тактики психолого-педагогічного супроводу, яку він обрав в якості ключової.

Міждисциплінарний аналіз феномена самоповаги і проблеми її формування у підлітків дозволив зробити наступний висновок.

Проблема самоповаги аналізується в філософії як проблема самосвідомості і визначення місця Я в ієрархії відносин особистості і навколишнього світу. Згідно філософських праць, формуванню самоповаги сприяє взаємодія особистості з соціальним оточенням, розвинені рефлексивні здібності. В рамках психологічної науки самоповага розглядається як особистісна риса, що виявляється в почутті схвалення або несхвалення на свою адресу; судження про власну значущість, яка виявляється в установах індивіда та є відносно стійкою; властивість особистості, що є емоційно забарвленим ставленням до себе й акумулює узагальнені переживання власної цінності; глобальне утворення, яке виражає цілісне емоційно-ціннісне ставлення до себе; складне особистісне утворення, що виявляється в афективному ставленні до себе. У педагогіці при дослідженні самоповаги акцент зроблений на ролі педагога в становленні позитивного самоствавлення.



## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Самоповага особистості: психологічний зміст поняття**

Ставлення до особистості до самої себе є однією з найважливіших відносин соціального та психологічного буття людини. Будь-які уявлення людини про себе супроводжуються емоційно-ціннісним ставленням, самооцінкою власних особливостей, загальною оцінкою власного «Я» як певної узагальненої цілісності (І. Чеснокова).

В ході визначення змістовного наповнення самоповаги, ми спиралися на позиції науковців щодо свідомості та самосвідомості як центральних утворень у психічному житті особистості [3; 16; 38; 68; 77; 79; 80; 92]. Дослідниками самосвідомість характеризується як складний психічний процес сприйняття особистістю самої себе в різних ситуаціях предметно-практичної діяльності та спілкування. В процесі розвитку самосвідомості відбувається збільшення кількості образів власного «Я», ускладнення змісту цих образів, інтеграція уявлень і переживань, оформлюється узагальнений образ себе. Проблему самосвідомості, в контексті якої розглядається самоповага, науковці відносять до однієї з найскладніших у психології у зв'язку з її надзвичайною актуальністю та складністю дослідження.

Вітчизняна дослідниця О. Малихіна [45] зауважує, що навіть на рівні теоретичного аналізу надзвичайно складно охопити всі аспекти самоповаги, а існуючий стан розробленості проблеми не дозволяє ясно й однозначно трактувати це поняття; загальноприйнята й стійка термінологія відсутня.

Відповідно до дослідницьких орієнтацій та напрямків у поняття «самоповага» вкладається різний психологічний зміст. Так, дослідники описують самоповагу у співвідношенні зі спорідненими термінами, зокрема,

із самоставленням та любов'ю до себе (англ. self-regard, self-love) [104; 108], самооцінкою (англ. self-concept) [101; 105], самоприйняттям (англ. self-acceptance).

В працях Р. Ануфрієвої [4], І. Беха [9], О. Злобіної [33], І. Кона [38], В. Татенка [84], Т. Титаренко [85] самоповага, як ціннісне ставлення особистості до себе, розглядається у зв'язку з проблемою життєвих смислів, особистісних виборів, відповідальності та суб'єктності.

В дослідженнях А. Адлера [2], Р. Бернса [8], У. Джеймса [31], Г. Каплана [101], І. Кона [38], С. Куперсмита [98], А. Маслоу [50], Р. Мейлі [51], К. Роджерса [67], В. Сафіна [72], В. Століна [80], Л. Уелса та Дж. Марвела [108] зміст самоповаги розкривається як ставлення людини до себе або її усталена властивість, що відображається в установках стосовно себе, у міркуваннях про власну значущість і в переживанні схвалення чи несхвалення на свою адресу.

Також вивчення проблеми самоповаги здійснюється вітчизняними і зарубіжними науковцями в контексті дослідження ціннісно-моральної сфери особистості (А. Богуш [11], І. Булах [18], Г. Морева [55] та ін.).

Термін «самоповага» визначається в тлумачних словниках в структурі поняття «гідність», а також розкривається через повагу високих моральних якостей у самому собі [19]. В словнику з етики поняття самоповаги ототожнюється з самолюбством: самоповага визначається як моральне почуття, в якому виявляється повага людини до себе як до особистості, заснована на визнанні власної гідності. В психологічному словнику самоповага трактується як рівень оцінки людиною самої себе, а також конкретизування цього рівня (високий або низький) [14].

В енциклопедичному словнику педагога [59] самоповага висвітлюється як позитивна духовно-моральна риса особистості, що відображає потребу високої оцінки та визнання суспільством. Самоповага проявляється самооцінкою особистих дій і якостей, та формується відповідно до досягнення успіхів, особистих домагань і сторонніх оцінок. Ця позитивна духовно-

моральна риса особистості дає відчуття свободи, сприяє почуттю особистої гідності, тому її відсутність викликає тяжкі переживання й сприяє розвитку комплексу неповноцінності.

В межах повсякденного мовлення термін «самоповага» може означати задоволеність собою, прийняття себе, усвідомлення власної гідності, позитивне ставлення до себе, узгодженість свого наявного та ідеального тощо. В науковій психологічній літературі присутня різноманітність та неоднозначність щодо тлумачення понять, які визначають процеси і результати функціонування самосвідомості, зокрема, пов'язаних з виробленням емоційного ставлення до себе.

В нашій роботі для характеристики змісту феномену самоповаги ми будемо спиратися на категорію ставлення. За даними науковців (І. Чеснокова [90], В. Мясищев, О. Малихіна [45]) категорія ставлення є найбільш продуктивною, оскільки їй притаманні такі характеристики, як цілісність, вибірковість, певна усвідомленість, емоційна наповненість, набуття яскравої вираженості, значущості й перетворення на стійку якість, що дає підстави вважати шанобливе ставлення до себе властивістю особистості. За В. Століним [80], ці характеристики сприяють процесу вироблення ціннісного ставлення до себе, вбачаючи в них специфічну активність суб'єкта щодо власного «Я», яка полягає в певних внутрішніх діях та установках на них. Самоповагу В. Столін відносить до структурних компонентів самоставлення, поряд із симпатією та інтересом до себе. Науковець наголошує на тому, що самоставлення треба розуміти як узагальнене одномірне утворення, яке відображає більш-менш стійкий рівень позитивного чи негативного ставлення індивіда до самого себе, певне універсальне та стає почуття самоповаги, яке зафіксоване у визначеннях глобальної самооцінки.

Р. Шакуров також включав самоповагу до складу самоставлення, поряд із таки стійкими почуттями, як почуття честі і гідності. С. Тищенко [86] самоповагу, гордість, почуття власної гідності, впевненість/невпевненість відносить до емоційно-ціннісного ставлення до себе. Незважаючи на

відмінності в підходах цих авторів щодо трактування змісту самоствавлення, спільним є включення самоповаги до його складу.

З позиції Д. Леонтьєва [43], самоствавлення є широким поняттям, частиною якого є більш вузьке – самоприйняття. Найбільш поверховим проявом самоприйняття є самооцінка як загальне позитивне чи негативне ставлення до себе. Схожої думки дотримуються С. Братченко та М. Міронова [17], які ввели поняття «прийняття себе» – визнання себе й безумовна любов до себе такого, який ти є, як до людини, гідної поваги, здатної до самостійного вибору, віру в себе й власні можливості.

І. Чеснокова [90], в рамках вивчення емоційно-ціннісного ставлення до себе, виокремила самоповагу в якості основної форми його вироблення й узагальненого оцінного ставлення до самого себе.

І. Кон [38], роблячи узагальнення наукових уявлень про самоповагу, дійшов висновку, що самоповага визначає рівень прийняття або неприйняття особистістю самої себе, позитивне або негативне ставлення до себе, що є похідним від сукупності окремих самооцінок.

Як ми зауважували раніше, в поглядах на феномен самоповаги з позиції визначальної психологічної категорії існують розбіжності. Так, І. Кон [38] запропонував розглядати самоповагу як соціальну установку, підсумковий вимір «Я», що виражає рівень прийняття чи неприйняття індивідом самого себе; В. Мясіщевим, І. Чесноковою [90] використовується категорія ставлення; О. Леонтьєвим [42] – почуття, яке є наслідком специфічного узагальнення емоцій.

В. Сафіним [72] запропоновано інше трактування самоповаги. Грунтуючись на концепції цілісної самооцінки індивіда, науковець виділив низку аспектів, серед яких особливо виділив самоповагу, яку визначив як результат співвіднесення власної оцінки зі ставленням інших до суб'єкта, з оцінкою його значущими іншими. На думку В. Сафіна, самоповага є більш глибоким глобальним утворенням, ніж окремі самооцінки особистості. Дослідник зауважує, що, якщо образи-Я є більше когнітивними утвореннями,

то самоповага є цілісним емоційно-ціннісним ставленням.

Для нашого дослідження цікавим виявляється визначення К. Блага, М. Шебека [10]. З позиції науковців, самоповага – це цілісне, відносно стійке чуттєве ставлення до себе, до власних душевних процесів, особливостей, до власної вмілості, тобто це – ставлення до глобального «Я». Емоційний аспект ставлення до себе визначається як сума самооцінок, яка інтегрується в самоповагу. Саме тому, на думку дослідників, в поведінці й діяльності людини виявляється багато параметрів, які пов'язані з самоповагою та залежні від впливу глобальних параметрів ставлення до себе:

- структури самоствавлення мотивують, спонукають до певного типу діяльності. Ця функція може полягати в уявленні про «ідеальне Я», «реальне Я» або «майбутнє Я». Самоповага має мотивувальний ефект, що потребує підкріплення через результати діяльності;

- самоповага, як структура самоствавлення, може брати участь в цілеутворенні, мета обирається й узгоджується з урахуванням образу-Я загалом, може забороняти деякі вчинки чи дії або ж бездіяльність;

- як структура самоствавлення самоповага може визначати ставлення до інших, характер і стиль спілкування з ними й виконувати функцію самоконтролю;

- самоповага здатна глобально впливати на розвиток особистості, вирішуючи, чи прогресувати певним рисам, ставати підставою залучення людини до соціуму.

В. Іванова [34] зауважує, що слід відокремлювати самоповагу (ставлення до себе з боку, зумовлене власними реальними перевагами чи недоліками) та самоприйняття (емоційне ставлення до себе, яке не залежить від того, чи є в особи певні риси, що пояснюють це ставлення. Досить часто високе самоприйняття існує при порівняно низькій самоповазі чи навпаки.

В дослідженні Л. Кьор [36] самоповага визначається як складне особистісне утворення, яке відображає афективне ставлення до себе. На думку дослідника, становлення самоповаги визначається цілою системою

різноманітних впливів.

Н. Дятленко [32] досліджено зв'язок самоповаги з самооцінкою. За результатами дослідження вченою зроблено висновок про те, що в ієрархічній структурі образу-Я самоповага є більш узагальненим утворенням, ніж самооцінка. За даними Н. Дятленко самоповага є наслідком узагальнення особистістю окремих самооцінок, але не будь-яких, а лише тих, що наповнені особистісним смислом. На основі узагальнення позицій провідних вітчизняних та зарубіжних психологів, вчена визначає самоповагу як властивість особистості, що характеризується відносно стійким, емоційно забарвленим ставленням до себе, яке акумулює узагальнені переживання власної «цінності» в очах значущих людей, усвідомлення власних чеснот.

Зарубіжними науковцями [102; 104] самоповага зазвичай розглядається у зв'язку з вивченням уявлень особистості про себе як систему соціальних настановлень. Під соціальними настановленнями мається на увазі гіпотетичний конструкт, який означає заснований на минулому досвіді стан готовності людини, що впливає (спрямовує, змінює) на її поведінку.

Американськими дослідниками Л. Уелсом і Дж. Марвелом [108] запропоновано співвідносити наявні точки зору з природою самоповаги. Науковці вважають за доцільне розрізняти три основні види розуміння самоповаги, які відмінні за теоретичними орієнтаціями та психологічним змістом, що вкладається в поняття самоповаги. За Л. Уелсом та Дж. Марвелом, відмінності в підходах зумовлені розміщенням акцентів на почутті симпатії до себе чи на оцінюванні себе: любов до себе (self-love); самоприйняття (self-acceptance); почуття компетентності (sense of competence). Так, поняття «любов до себе» та «самоприйняття» відрізняються за рівнем усвідомленості почуття симпатії до самого себе: «самоприйняття» передбачає лише усвідомленість цього почуття або ставлення.

В рамках транзактного аналізу (Е. Берн [7]; У. Джеймс [31]; І. Стюарт, В. Джойнс [81] та інші) дослідники визначають «любов до себе» як глибинне почуття, що описується через драйви (потяги). Основною характеристикою

самоповаги представники транзактного аналізу вважають переживання успіху або невдачі.

За С. Куперсмітом [98], предметом самосприйняття та самооцінки особи може бути її тіло, здібності, соціальні відносини та безліч інших особистісних проявів; відповідно до цього формується система окремих самооцінок. Вся ця динамічна сукупність самооцінок інтегрується в узагальнене переживання, пов'язане з цілісним образом-Я. За С. Куперсмітом, ця узагальнена і відносно стійка самооцінка (self-esteem) являє собою самоповагу – ставлення індивіда до себе, що складається поступово й проявляється як схвалення чи несхвалення, рівень яких визначає переконаність індивіда у своїй самоцінності, значущості.

На думку багатьох дослідників [67, 108], самоприйняття та самоповага є двома аспектами самоствавлення, які мають складну будову з самооцінної й емоційної підсистем. З позиції П. Саймондса, відчуття людей стосовно себе, не обов'язково визначається тим, наскільки вони вважають себе хорошими. Так, особа може любити себе, навіть якщо самооцінка низька за якимись важливими критеріями і, навпаки, може ставитися до себе з антипатією, навіть якщо її самооцінка висока [109]. З цією тезою погоджується С. Гордон, підтверджуючи відмінність між повагою та любов'ю як між різними формами емоцій. На думку науковця, симпатія до себе та самоповага є двома різними типами самовідносин, які походять від різних форм позитивного досвіду – афіліації та успіху в завданні.

Отже, система самоствавлення є конгломератом окремих самооцінок; глобальна самооцінка (самоповага) може бути охарактеризована та операціоналізована як сума окремих самооцінок.

В дослідженні Д. Ходжа й І. Маккарті [100] здійснено спробу перевірки гіпотези про інтегральний характер узагальненої самооцінки. Дослідниками вивчено залежність між окремими самооцінками, їхньої суб'єктивною значущістю та загальною самоповагою. Інтегральна самооцінка окремих змінних і самоповага (глобальна самооцінка), за даними Д. Ходжа й

I. Маккарті, є різними конструктами, за якими треба шукати різний психологічний зміст. За результатами дослідження науковцями зроблено висновок про те, що групові цінності більше впливають на глобальну самооцінку, ніж урахування індивідуальних оцінок цінностей. Основна ідея при цьому полягає в тому, що окремі самооцінки особистісних якостей безпосередньо не пов'язані із загальною самоповагою. Ці окремі самооцінки оформлюються в проміжний рівень, що задається сферами життєдіяльності особи чи її особистісних проявів.

Згідно з даними групи авторів (Р. Шавельсон, Дж. Губнер, Дж. Стентон [107]), узагальнена самооцінка знаходиться на вершині ієрархії та може бути розділена на академічну та неакадемічну, тобто пов'язану чи непов'язану з успіхами в навчанні. Неакадемічна узагальнена самооцінка остання ж поділяється на фізичні, емоційні та соціальні аспекти. Самооцінка та загальна самоповага є емоційною реакцією на певний зміст образу-Я. Відповідно до цього структура самоповаги практично збігається зі структурою образу-Я, який визначається тими сферами особистості та життєдіяльності, що потенційно можуть бути об'єктами усвідомлення і оцінки. Таким чином, психологічна структура самоповаги може бути зведена до структури сфер життєдіяльності.

Згідно з точкою зору М. Розенберга [105], рівень розвитку почуття самоповаги в особистості (відчуття власної цінності й позитивного ставлення до того, що входить до сфери його «Я») виявляється в самооцінці, тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до самого себе. Узагальнена самооцінка, за М. Розенбергом, є сумою окремих самооцінок, ранжированих за суб'єктивною значущістю.

Деякі автори [101; 104] розглядають самоповагу як своєрідну особистісну рису, яка незначно змінюється в залежності від ситуації та навіть не змінюється з віком.

На основі теоретичного аналізу наукової літератури ми розглядаємо *самоповагу як особистісне утворення, яке є емоційно-ціннісною складовою*



*самосвідомості, й виявляється в позитивному ставленні до себе, прийнятті себе, визнанні власної цінності. Самоповага зумовлена особистим рівнем домагань і досягнень цілей.*

Процес формування самоповаги як складного психологічного феномена, який відображає міру ціннісного ставлення особистості до себе, зумовлюється низкою зовнішніх та внутрішніх чинників.

Визначальними чинниками зовнішнього середовища, які опосередковують формування самоповаги, за В. Мерліним [52], є індивідуальний досвід особистості (сукупний результат розумових і практичних дій, накопичений людиною), набутий нею в процесі предметно-практичної діяльності та досвіду спілкування з іншими. Досвід спілкування складається завдяки контактам із соціальним середовищем у системі «Я – інші люди» і передбачає взаємодію. Тому в плані становлення ціннісного ставлення до себе найбільш результативною вважається цілісна система індивідуальної діяльності та спілкування.

А. Белкін [6] вважає, що особистість набуває почуття власної гідності в ситуації досягнення успіху, що призводить до усвідомлення власної компетентності. Під ситуацією успіху науковцем розуміється сполучення умов, які забезпечують успіх, що є результатом подібної ситуації. Із соціально-психологічної точки зору ситуація успіху – це цілеспрямований спеціально організований комплекс умов, який дозволяє особистості досягти бажаних результатів у діяльності, що супроводжуються позитивними емоційними переживаннями та припускають оптимальне співвідношення між очікуваннями інших і власними очікуваннями та результатами діяльності.

Важливим моментом також є те, що самоповага забезпечує психологічну стійкість тільки тоді, коли в її основі лежить реальна повага з боку інших людей, а не лестоці, жалість, статус і положення в суспільстві. Повага з боку інших є визнанням особистості з боку оточенням та цінуванням її дій. Потреба в позитивній увазі з боку людей відбивається в почутті прийняття особою самої себе і переживанням того, як її приймають значущі інші. К. Роджерс [67]

вважав позитивну оцінку індивіда з боку суспільства та прийнятої ним моралі важливою умовою формування самоповаги. Якщо в людини не задовольняється потреба в повазі, виникає почуття неповноцінності, залежності та слабкості, безглуздості власного існування. Чим сильніші ці переживання, тим слабша здатність особи діяти ефективно. Ставлення до людини іншими хоч і залежить від її якостей і вчинків, та не є абсолютним, воно залежить від особливостей інших людей, прийнятих у суспільстві стереотипів, та різних впливів зовнішньої ситуації. Тому небезпечно будувати самоповагу переважно на оцінці інших людей.

Практично будь-які соціальні контакти чинять формувальний вплив на особистість. Особливо важливими, за Е. Берном [7], є контакти зі значущими іншими, які й практично визначають уявлення індивіда про себе. З точки зору В. Століна [80], розвиток самосвідомості індивіда, структурним елементом якої є самоповага, характеризується ідентифікацією з батьками, засвоєнням стандартів виконання дій і формуванням самооцінки, отриманням самоідентичності в рамках сімейних відносин і відносин з однолітками, формуванням статевої ідентичності, а пізніше професійної, становленням самоконтролю.

На думку деяких дослідників [38; 49; 50; 101], стійкість загальної самоповаги заснована на двох основних спонуках: мотив самоповаги та потреба в сталості, стійкості образу-Я.

Згідно з визначенням Г. Каплана [101], мотив самоповаги є особистою потребою зробити максимальним переживання позитивних установок щодо себе та мінімальним – негативних. Зазвичай мотиви самоповаги й послідовності Я збігаються, але бувають випадки, коли індивід наполегливо зберігає негативний образ Я, не змінюючи його навіть у випадках позитивних зовнішніх оцінок та успіхів у сфері самореалізації. Задоволення мотиву самоповаги породжує в особистості почуття впевненості, гідності і усвідомлення того, що вона є корисною і необхідною.

На думку вітчизняної вченої Л. Сохань [76], сталість і стійкість образу-Я є необхідним для виникнення самоповаги. Суперечка про стабільність чи пластичність рефлексивного Я часто ґрунтується на підміні понять. Мінливість (ситуативність) окремих самооцінок та локальних образів Я не означає загальної зміни «Я-концепції» як ядра особистості. Інформація про себе, яка розбіжна з власними уявленнями суб'єкта, приймається до уваги і серйозно враховується тільки в тому випадку, якщо суб'єкт не може відкинути та знецінити її.

В розробленій ієрархії потреб А. Маслоу [49, 50] виділив незалежність і свободу в прийнятті рішень. Згідно з І. Коном [38] незалежність і свобода у прийнятті рішень – це стійкість до зовнішнього примусу й контролю, право й можливість самому приймати рішення, керуватися в житті власними стимулами. Самостійна особистість усвідомлює та вміє розподіляти власні цілі, здатна успішно контролювати власні пориви та зовнішні обставини.

Американські вчені Л. Уелс і Л. Марвел [108] виділяли в структурі самоповаги компетентність, яка породжує відчуття впевненості. А. Бандура відводив провідне місце «очікуваній самоефективності» – тенденції індивіда сприймати результат виконання завдання наслідком власної здатності. На думку А. Бандури, очікувана самоефективність служить основним механізмом, який формує та підтримує певний (високий чи низький) рівень самоповаги.

Таким чином, становлення самоповаги як особистісного утворення зумовлено низкою зовнішніх та внутрішніх чинників (впливів).

До *зовнішніх чинників* відносяться: повага інших, контакти зі значущими іншими, досвід спілкування та діяльності, ситуація успіху (А. Белкін, Е. Берн, В. Мерлін, В. Столін, К. Роджерс).

До *внутрішніх чинників* відносяться: сталість і стійкість образу-Я, мотив самоповаги, відчуття власної компетентності, досягнення успіху, незалежність і свобода в прийнятті рішень (А. Бандура, Х. Каплан, І. Кон, А. Маслоу, Л. Сохань).

Здійснений аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження засвідчив, що не існує однозначної загальноприйнятої термінології для позначення самоповаги як компонента самосвідомості, пов'язаного зі ставленням до себе. Теоретичний аналіз проблеми самоповаги також засвідчив, що науковці, в залежності від дослідницьких орієнтацій, вкладають у поняття «самоповага» різні психологічні значення.

Для нашого подальшого дослідження важливим є розгляд сутності, структури та генези самоповаги в підлітковому віці.

## **2.2. Особливості прояву самоповаги в підлітковому віці**

Самоповага є надзвичайно важливим та багатозначним компонентом самосвідомості. Самоповага передбачає задоволеність та позитивне ставлення до себе, почуття гідності та прийняття себе, узгодженість наявного та ідеального «Я». В онтогенетичному розвитку ціннісне ставлення до себе починає складатися паралельно зі становленням образу-Я.

Для розкриття сутності та структури самоповаги в підлітковому віці коротко розглянемо соціальну ситуацію розвитку цього вікового періоду.

Самоповага починає формуватися з раннього віку, коли дитина не усвідомлює себе окремо від інших, а її ставлення до себе формується через ставлення дорослих, та розвивається на всіх етапах онтогенезу. Науковцями [30, 78] зауважується, що дбати про самоповагу необхідно з раннього віку – у зв'язку зі слабкою структурованістю та високою пластичністю образу Я в цей віковий період.

Спочатку дитина відчувається улюбленою або знехтуваною, і лише пізніше набуває здатності когнітивного самопізнання. Це означає, що відчуття «який я» складається в дитини раніше, ніж «хто я» [67]. Поведінка батьків, виховні установки та емоційний контакт дуже важливі для розвитку самоповаги дитини. Саме від виховання в ранньому дитинстві залежить

адекватність самооцінки й самоповаги. Якщо дитину сприймають як власність, у неї з'являється відчуття малоцінності, на це впливає відсутність теплої емоційної атмосфери в сім'ї, переважання жорсткого стилю виховання (авторитарність) батьків. До кінця раннього віку дитина відокремлюється від інших і починає усвідомлювати власні здібності [12].

В дослідженнях Н. Дятленко, О. Кононко, С. Тищенко розглядається самоповага дітей дошкільного віку. Науковці розкривають самоповагу в цьому віці як властивість особистості, що характеризується відносно стійким емоційно забарвленим ставленням до себе, та акумулює узагальнені переживання власної цінності в очах значущих людей, усвідомлення власних чеснот [32, 86].

Оцінка поведінки дошкільника здійснюється на підставі його порівняння з можливостями, вчинками та якостями однолітків. Формування самооцінки дошкільника відбувається в загальному контексті усвідомлення ним себе. В. Горбатих [27] зауважує, що самоповага дошкільника має діяльнісну опосередкованість і є наслідком трансформації та інтеграції зовнішніх впливів та внутрішньої активності індивіда. До зовнішніх впливів належать предметно-практична діяльність і спілкування. При цьому предметно-практична діяльність не має бути примусовою, вона повинна приносити дитині задоволення та сприйматися нею як суб'єктивно значуща. Справа, за яку береться дитина, починає поступово втрачати свою «нейтральність» і набувати певної цінності. У такий спосіб відбувається неначе конкретизація й опредметнення образу-Я через включення в різні види предметно-практичної діяльності й переживання самого себе в ролі суб'єкта.

До молодшого шкільного віку думки батьків, вихователів і однолітків безпосередньо визначають ставлення дитини до самої себе, а знання про себе дитина отримує через оцінки власної успішності іншими. Механізмом зміни орієнтира з предметної діяльності на взаємини з дорослими виступає зміна форми спілкування. Оцінки й думки людей стосуються не тільки діяльності молодшого школяра, але і його самого як особистості. При цьому вони

орієнтують дитину на сприйняття й оцінки інших, які інтеріоризуються та починають виступати критерієм її власної самооцінки. Таким чином, самооцінка молодшого школяра розвивається під впливом успішності в діяльності та впливом взаємин з однолітками і дорослими. Молодший шкільний вік науковці розглядають як період, коли можуть сформуватися почуття гідності чи комплекс неповноцінності, а самоповага учня взаємопов'язана з його шкільними результатами [21, 95].

Н. Дятленко [32] експериментально встановлено, що в онтогенезі ціннісне ставлення до себе та формування образу-Я починаються одночасно. Внутрішніми передумовами самоповаги – інтегрованої та узагальненої характеристики особистості – виступають такі особливості, як прагнення до постійного поновлення позитивних переживань, здатність до узагальнення переживань щодо «Я», функціонування елементарної рефлексії, відокремлення часткової самооцінки від загальної.

Рівень самоповаги та чинники, що на неї впливають, із віком змінюються. У дошкільному та молодшому шкільному віці розвиток самоповаги спирається на оцінку дитини дорослими, характер її спілкування з ними та успішність у діяльності.

Коротко розглянемо соціальну ситуацію розвитку в підлітковому віці та охарактеризуємо розвиток самоповаги у підлітків.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини, що характеризується переходом від дитинства до зрілості. Складні та суперечливі зміни в розвитку особистості дитини дають підставу називати його важким, критичним, перехідним. Якісні зміни нерідко пов'язані з докорінним ламанням попередніх позицій, інтересів і стосунків дитини. У підлітка з'являються значні об'єктивні труднощі – проблеми у вихованні (підліток не піддається впливам дорослих, різні форми спротиву та протесту (упертість, грубість, негативізм, замкнутість) [21].

У підлітковому віці відбувається включення дитини у різні форми суспільно-корисної діяльності, як наслідок розширюється коло соціального

спілкування, відбувається засвоєння соціальних цінностей та формування моральних рис. Соціальна активність підлітка полягає в чималій сприйнятливості в засвоєнні норм та цінностей, які характерні для дорослих. Різними дослідниками, зокрема Б. Волковим, встановлено, що відчуття дорослості є одним із новоутворень підліткового віку. Для того, щоб набути рис, характерних для дорослих необхідно мати певну кількість взірців. Таким чином, формування цінностей, загальної життєвої спрямованості відбувається в залежності від орієнтації підлітка на певні взірці [22].

Періодизація підліткового віку є актуальною проблемою та пов'язана зі значним подовженням періоду дитинства та отрочства, а також з розмиванням меж підліткових періодів. На думку О. Бедлінського причиною цього є відсутність реальних уявлень підлітка про доросле життя [5].

У наукових дослідженнях встановлені цікаві факти, які стосуються меж підліткового віку. Так, Ж. Піаже [63] вважав, що рушійною силою розвитку людини є її інтелект, тому етапи психічного розвитку особистості – це етапи розвитку інтелекту. За автором, підлітковий вік відноситься до стадії формальних операцій (від 11-12 років та старше). В цей період усувається залежність мислення від безпосереднього досвіду, підліток оперує абстрактними поняттями, формулює умовиводи та висуває гіпотези.

Е. Еріксон [96] стверджував, що розвиток особистості триває все життя людини, де один етап у разі сприятливого вирішення внутрішніх протиріч приходить на зміну іншому. Підлітковий вік і юність, за Е. Еріксоном, складають п'яту стадію розвитку особистості (12-20 років) та є періодом найглибшої кризи. Дитинство добігає кінця та цей значний етап життєвого шляху, завершуючись, приводить до формування ідентичності. У ньому об'єднуються та перетворюються всі попередні ідентифікації дитини; до них додаються нові, підліток розширює уявлення про себе. Цілісна ідентичність особистості, довіра до світу, самостійність, ініціативність та компетентність дозволяють підлітку вирішити головну задачу, яку ставить перед ним суспільство, – задачу самовизначення вибору життєвого шляху.

Л.С. Виготський [23] досліджував динаміку переходу від одного віку до іншого та зазначав, що на різних вікових етапах зміни можуть відбуватися повільно та поступово, а можуть – швидко та різко. Таким чином, дослідник виділив стабільні та кризові стадії розвитку. Досліджуваний нами вік вчений періодизує наступним чином: шкільний вік (7-13 років) – криза 13 років – пубертатний вік (13-17 років) – криза 17 років.

Вікова періодизація Д.Б. Ельконіна [95] заснована на зміні основних критеріїв (характеристик): соціальна ситуація розвитку, провідний тип діяльності, основні новоутворення розвитку та кризи. Соціальна ситуація розвитку підлітка полягає у наступному: основним соціальним середовищем залишається школа, але у підлітка виникає специфічна потреба у прагненні знайти своє місце серед однолітків, прагнення «вийти» за межі школи та приєднатися до життя та діяльності дорослих. Провідним типом діяльності є орієнтація на інтимно-особистісне спілкування. Новоутвореннями підліткового віку є почуття дорослості та потреба у самоствердженні. Кризовим є перехідний період від молодшого шкільного до підліткового віку й орієнтовно відбувається в 11-12 років. Отже, враховуючи всі критерії, межі підліткового віку дослідник визначає від 11-12 до 15-16 років.

О. Бедлінський [5] пропонує наступну схему вікового розвитку підлітка. Перший підлітковий або перед підлітковий період, за автором займає віковий період 10-11 років. Провідною діяльністю є випробовування усвідомленого рівня довільності у формі автономної соціальної поведінки, а центральним новоутворенням є потреба «бути і здаватися дорослим» на ґрунті усвідомленої автономної дії.

Наступна епоха, яку визначає дослідник – це підлітковість, яка містить три періоди: 1) молодший підліток (10-11 – 12-13 років), головним є спілкування та взаємодія з ровесниками, що базується на основі випробування соціальних відносин; новоутворенням є переживання дорослості, що задається «міфологізованим ідеалом»; 2) другий перехідний період (12-13 років): конструювання ідеалу майбутньої дорослості у процесі спілкування є



провідною діяльністю, а його усвідомлення та вдосконалення виступає центральним новоутворенням у цьому періоді; 3) старший підліток (12-13 – 15-16 років), відбувається кількісне накопичення досвіду «конструювання матеріального та духовного світу», а новоутвореннями є почуття дорослості, що задається власним ідеальним майбутнім та «Я-концепція».

Завершальна епоху отроцтва позначає третій підлітковий (або після підлітковий) перехідний період, що відбувається в межах 15-16 років. На цьому віковому проміжку основною діяльністю є спілкування та взаємодія, що ґрунтовані на «конструюванні світогляду», а усвідомлення власного рівня дорослості та формування власне світогляду є центральним новоутворенням.

У нашому дослідженні, вивчаючи особливості самоповаги старших підлітків, ми спираємося на періодизацію підліткового віку О. Бедлінського, оскільки вона є найбільш розгорнутою та докладною.

Кожен підлітковий період має свої специфічні особливості та риси, але саме вони забезпечують формування та перехід особистості до наступної стадії розвитку. Так, для початку підліткового віку характерними є наступні особливості: значущості набувають стосунки з товаришами, але авторитет все ще має дорослий, з'являється прагнення бути дорослим. Наступний етап характеризується значними змінами в житті підлітка: формується відносно стійка система ставлень до оточуючого світу та до себе, самооцінка, зростає критичність та підвищуються вимоги до себе, починає складатись відносно незалежні та стійкі моральні погляди та оцінки, прагнення до самостійності та незалежності стрімко зростає. Для старших підлітків особливого значення набуває прагнення ствердитись в позиції дорослого, виникає невідповідність між положенням яке займає підліток серед оточуючих та тим, яке він хотів би займати, домінуючим є спілкування з однолітками [21].

За даними досліджень Т. Манько [47], в підлітковому віці самоповага розвивається гетерохронно. Цей процес більш виражений за параметром оцінного, ніж емоційного самоствавлення. В цей віковий період повага підлітком себе як особистості стає менш залежною від батьківських оцінок.

Основи її формування починають зміщатися зі сфери взаємин із батьками до сфери контактів з однолітками, до сфери успішності власної діяльності та оволодіння власною поведінкою. Водночас, емоційне благополуччя в родині продовжує впливати на характер емоційного ставлення підлітка до себе. Іншою детермінантою розвитку самоповаги є успішність у навчанні. Вчителі та батьки часто намагаються зосередити самоповагу дитини на навчальній успішності, не беручи до уваги її досягнення в інших сферах діяльності. Такими діями батьки надають життєвим цілям і самосвідомості дитини небезпечну однобічність, яка в разі невдачі в навчанні може обернутися довгостроковим відчуттям особистої неповноцінності, низькою самооцінкою.

Г. Каплан [101] наголошує, що негативне самосприйняття в підлітковому віці виникає з наступних джерел:

- вони вважають, що не мають особистісно-цінних якостей або не можуть здійснити особистісно-цінні дії, а навпаки, мають негативні риси чи здійснюють негативні дії;
- вони вважають, що значущі для них люди ставляться до них не позитивно, а тільки негативно;
- вони не вміють ефективно використовувати захисні механізми, що дозволяють зняти чи пом'якшити наслідки двох перших елементів суб'єктивного досвіду.

Оскільки потреба в самоповазі в таких школярів особливо сильна, а соціально-прийнятними способами не задовольняється, то вони підтримують високий рівень самоповаги за рахунок девіантних форм поведінки.

За даними І. Кона [38], в більшості старшокласників рівень самоповаги підвищується. Зростання триває й після закінчення школи, коли трудова чи навчальна діяльність у закладі вищої освіти починає переважувати негативний сімейний або шкільний досвід. Загалом же загальна самоповага, є досить стійкою рисою, і її зниження може мати довгострокові наслідки, породжувати низку труднощів у спілкуванні та міжособистісних стосунках.

Перейдемо до визначення структури самоповаги в підлітковому віці.

З позиції В. Століна [80] ставлення особистості до себе слід розглядати в єдності двох взаємопов'язаних та взаємозумовлених складових – когнітивної та емоційної. Когнітивна складова є складною і багатовимірною, зважаючи на поліморфний і багатовимірний об'єкт – реальне «Я» особистості. При цьому емоційна (афективна) складова є більш ранньою в онтогенетичному плані й менш усвідомлюваною. В. Столін виділив три виміри структури ставлення до себе, які формуються на вісях: «симпатія – антипатія», «повага – неповага», «близькість – віддаленість».

Для нашого дослідження інтерес становлять погляди А. Петровського [62], згідно з якими ставлення особистості до себе побудовано за принципом динамічної ієрархії, коли та чи інша модальність емоційного ставлення може виступати як «ядерна структура», фактично визначаючи зміст і витриманість узагальненої сталої самоповаги. Причому зміст «ядерної структури» визначається соціальним середовищем, соціальною ситуацією розвитку, яка впливає на ієрархію провідних діяльностей і мотивів. Отже, співвідношення і ступінь значущості компонентів залежать насамперед від ієрархії діяльностей, у яких відбувається самореалізація індивіда.

С. Пантілеєвим [60] виокремлено оцінну й емоційно-ціннісну підсистему. Оцінна включає почуття компетентності та ефективності; емоційно-ціннісна – почуття власної гідності, самоцінність, самоприйняття. Обидві підсистеми постійно взаємодіють і взаємовпливають одна на одну, по-різному пов'язані з особистісними характеристиками та посідають особливе місце в системі саморегуляції особистості.

В працях Н. Сарджвеладзе структура ставлення особистості до себе доповнена конативним (поведінковим) компонентом – як готовності особистості до певних дій, спрямованих на себе.

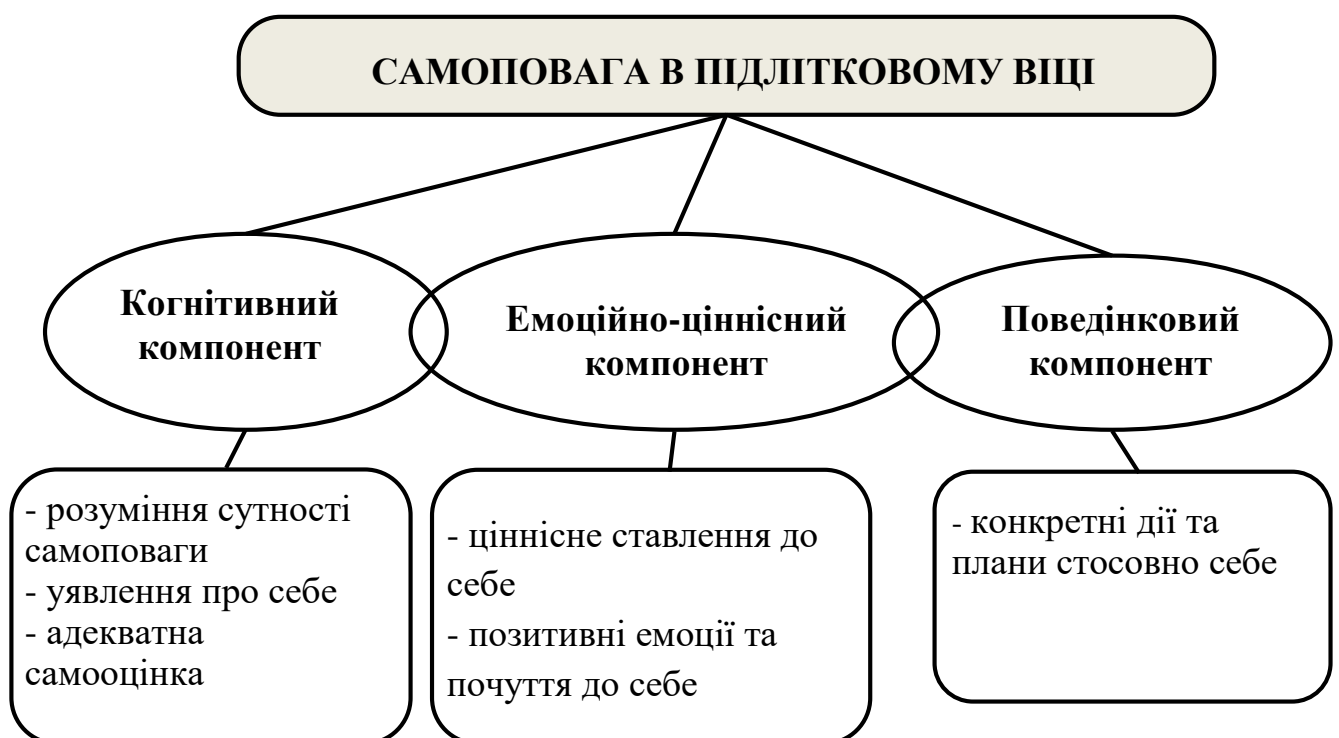
О. Колишко [37], ґрунтуючись на системному аналізі самоствавлення, запропонував аналізувати його одночасно на трьох рівнях психологічного буття людини: діяльності, особистості (як суб'єкта цієї діяльності) та самосвідомості (як смислового ядра особистості). Включаючись до певної

діяльності, особистість осмислює себе в якості суб'єкта діяльності. Результатом такого осмислення є ставлення особистості до себе як прояв самосвідомості, особистісного смислу «Я» щодо мотивів самореалізації.

Вітчизняна вчена О. Малихіна [45] виділяє три компоненти у структурі самоповаги: когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінковий. Саме на цю структурну організацію ми будемо спиратися в нашому дослідженні, оскільки вважаємо її найбільш розробленою та обґрунтованою на сьогоднішній день.

Структурну модель самоповаги в підлітковому віці представлено на рис.

2.1.



**Рис. 2.1. Структурна модель самоповаги в підлітковому віці**

*Когнітивний компонент* самоповаги відображає уявлення підлітка про самого себе. Найчастіше ці уявлення здаються особистості переконливими незалежно від того, базуються вони на об'єктивному знанні чи суб'єктивній думці, є істинними або помилковими. Якості, які індивід приписує власній особистості, не завжди об'єктивні і з ними не завжди погоджуються інші. Досить часто особа намагається схарактеризувати себе з позитивного боку, що

вказує на сильний особистісний оцінний момент.

Самоповагу формують різні зовнішні впливи, особливо важливі з яких – контакти зі значущими людьми, оскільки саме вони визначають уявлення індивіда про самого себе. Кожна людина в процесі різноманітної діяльності та взаємодії з іншими постійно формує уявлення про себе, які час від часу змінюються, збагачуються й уточнюються.

Когнітивний компонент, за Н. Сарджвеладзе, включає самооцінку, оскільки завдання «роботи» самосвідомості і самопізнання полягає не тільки в тому, щоб розраховувати на себе в процесі активності і знати щось про себе, але і в тому, щоб оцінити власні властивості та можливості за певними критеріями («хороший-поганий», «гідний-негідний» тощо). Шляхом самопізнання особистість прагне зрозуміти не тільки те, хто вона, але якою вона є. Схожої думки дотримується С. Панталеєв [60], виділяючи самооцінку в якості окремого компонента самоповаги, що засновується на оцінці ефективності власних дій. Дослідник вважає, що самооцінка виступає у вигляді операцій соціального порівняння в системі «Я – Інші».

Таким чином, когнітивний компонент включає в себе: розуміння сутності самоповаги; уявлення про себе; адекватну самооцінку.

*Емоційно-ціннісний компонент* виступає як емоційне ставлення до себе як до іншого та є стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою, що формується в процесі становлення особистості [45]. В основі емоційно-ціннісної підсистеми самоповаги лежить життєвий досвід емоційних стосунків зі значущими людьми, насамперед із батьками. В. Горбатих [27], погоджуючись з ідеями К. Роджерса та Д. Уайлі, зазначає, що емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе є позитивним і виявляється у визнанні власних чеснот, усвідомленні власної значущості для оточення, здатності поводитися чесно і правдиво, обов'язковості виконання обіцяного, відстоюванні власної гідності, вмінні не погодитися з несправедливими оцінками та принизливим поведінням.

Таким чином, емоційно-ціннісний компонент включає: ціннісне ставлення до себе; позитивні емоції та почуття до себе.

*Поведінковий компонент*, згідно з позицією Н. Сарджвеладзе, виступає як внутрішні дії-наслідки на власну адресу або як готовність до їх реалізації. Маються на увазі маніпулятивно-інструментальне або діалогічне ставлення до себе, самовпевненість / впевненість (відкидання сумнівів) або самопослідовність, самоприйяття (схвалення самого себе, довіру до себе, згода з собою) або самозвинувачення, поблажливість до себе або самобичування, самоконтроль і самокорекція, очікуване ставлення інших (відбір інформації про себе) і самопредставлення іншому. Конкретні дії або плани дій стосовно себе по-різному здійснюються залежно від того, як особистість ставиться до себе: як до об'єкта впливу або як до суб'єкта дії.

За Д. Макклелландом, для особистості важливо мати можливість самостійно планувати свою роботу, ставити цілі і завдання, покладатися при їх вирішенні на власні сили, а не на вказівки інших осіб. Люди, що обирають завдання, вирішення яких вимагає зусиль мають високе прагнення досягнення успіху. На думку Н. Дятленко [32], особливості прояву потреби в досягненні закладаються в дитинстві, під впливом батьківських установок. Якщо батьки самі мають цю потребу, вони, зазвичай, підтримують почуття самостійності та ініціативності у власних дітях. Ті ж, хто має слабку потребу в досягненнях, схильні надмірно опікати дітей, надавати їм менше свободи, і в результаті діти виростають менш упевненими в собі і власних силах, воліють покладатися на керівництво, авторитети, ніж приймати власні рішення і брати відповідальність на себе.

Отже, поведінковий компонент включає в себе: конкретні дії та плани стосовно себе.

Грунтуючись на дефініціях та структури самоповаги в науковій літературі та беручи до уваги соціальну ситуацію розвитку підлітків, ми сформулювали визначення *самоповаги в підлітковому віці* як складного

особистісного утворення, що змістовно зумовлюється віковими новоутвореннями та включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, та виявляється в усвідомленому ціннісно-позитивному ставленні до себе і своїх досягнень у різних сферах життя.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМОПОВАГИ У ПІДЛІТКІВ

#### 3.1. Організація та методичне забезпечення дослідження

*Метою емпіричного дослідження* було вивчення особливостей формування компонентів та складових самоповаги у старших підлітків.

В основу дослідження було покладено *припущення* про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення визначається гармонійним розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів, і в звичайних умовах сформована недостатньо.

Дослідницьку вибірку склали 31 особа (16 дівчат, 15 хлопців) старшого підліткового віку – 13 – 15 років. Саме у цей віковий період відбувається кількісне накопичення досвіду «конструювання матеріального та духовного світу», а новоутвореннями є почуття дорослості, що задається власним ідеальним майбутнім та «Я-концепція». На цьому віковому проміжку основною діяльністю є спілкування та взаємодія, що ґрунтуються на «конструюванні світогляду», а усвідомлення власного рівня дорослості та формування власне світогляду є центральним новоутворенням [5].

Експериментальне дослідження особливостей формування самоповаги у старших підлітків проводилося в три етапи.

*Перший етап:* здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з теми дослідження, визначення психологічних та педагогічних підходів до вивчення проблеми, встановлення місця самоповаги в структурі самосвідомості особистості.

*Другий етап:* розкриття психологічного змісту поняття «Самоповага особистості»; аналіз вікових особливостей формування самоповаги особистості; розробка структурної моделі самоповаги у старших підлітків.



*Третій етап:* здійснення підбору надійного пакету діагностичних методик, формування дослідницької вибірки, проведення емпіричного дослідження особливостей формування компонентів самоповаги у старших підлітків, здійснення інтерпретації отриманих результатів.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, який склали наступні методики:

- «Хто Я?» (авт. М. Кун, Т. Макпартленд; модиф. Т.В. Румянцева) для вивчення когнітивного сприйняття свого «Я» [66];
- «Методика самооцінки особистості» (авт. С. Будассі) [72];
- «Тест-опитувальник самоставлення» (авт. В. Столін, С. Панталеєв) [80];
- «Почуття власної гідності» (авт. М. Райден) [66].

Надамо коротку характеристику обраних методик.

*Методика настановлень особистості на себе «Хто Я?»* М. Куна – Т. Макпартленда. Метод вільних самоописів – традиційний метод вивчення «Я-образу» дітей і підлітків. Досліджуваним пропонується дати якомога більше відповідей на питання «Хто Я?» (максимально 20 відповідей) за 15 хвилин. Порядок відповідей респондентів може вважатися відображенням моделі «образу Я».

Обробка відповідей здійснюється методом контент-аналізу і підрахунку кількості самохарактеристик. Останнє відображає загальний рівень самопрезентації.

При проведенні контент-аналізу аналізується співвідношення аспектів «Я-образу» у досліджуваних:

- об'єктивний аспект (соціальні та поведінкові самохарактеристики): школяр описує себе переважно в термінах своїх соціальних ролей, статусів і вчинків;
- суб'єктивний аспект (мотиваційні самохарактеристики): школяр описує себе в термінах емоцій, настановлень і бажань.

Співвідношення цих аспектів може характеризувати суб'єктивну активність респондента в плані самопізнання і може свідчити про певний рівень розвитку рефлексивності, оскільки об'єктивні самохарактеристики констатують очевидне, «зовнішні» особливості «Я-образу», а суб'єктивні – розкривають приховані тенденції, «внутрішню картину» «образу Я», що передбачає власну внутрішню активність в процесі самоаналізу.

Проводився також контент-аналіз модальностей «Я-образу», ґрунтуючись на класифікації, розробленій І.С. Коном [38]. Зазначена класифікація включає:

- 1) фізичні самохарактеристики;
- 2) соціальні ідентичності:
  - а) характеристики своїх дій і вчинків;
  - б) характеристики своїх соціальних статусів і ролей;
- 3) особистісні диспозиції:
  - а) самохарактеристики через характеристики інших;
  - б) характеристики своїх переваг і бажань;
  - в) характеристики власних особистісних якостей.

Для вивчення рівня самооцінки ми використовували методіку «Самооцінка особистості» С.А. Будассі, яка має в своїй основі принцип ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріалом, із яким працюють респонденти, є надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризує деякі якості особистості.

20 слів респондент оцінює в межах двох серій. Під час першого ранжування визначається уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто «Я - ідеального». З цією метою слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги. Тобто, оцінити їх корисність та соціальну значущість для ідеальної особистості. Кожне слово оцінюється в балах від 20 до 1. Під час другого ранжування визначається уявлення людини про свої власні риси, якості «Я-реального». Як і в першій серії, досліджуваного

просять проранжувати надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні позначені ним якості самій особистості.

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення «Я – ідеальне» і «Я – реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Коефіцієнт рангової кореляції ( $r$ ) може бути в межах від  $-1$  до  $+1$ . Методика дозволяє виокремити наступну градацію самооцінки особистості: завищена, адекватна, занижена, а також тенденції у респондентів до заниження та завищення самооцінки. Підрахунок проводиться згідно з ключем.

Уявлення людини про саму себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самій собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацією та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе і інших людей.

*Опитувальник самоставлення* (авт. В.В. Століна, Р. Панталеєв) спрямований на дослідження комплексу чинників ставлення до себе. Використана у ньому версія опитувальника допомагає виявити рівні самоставлення, що відрізняються за такими показниками:

1. Глобальне самоставлення.
2. Самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе інших.
3. Рівень конкретних дій (готовності до них) у ставленні до власного «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе. Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоставлення.

Методика містить 57 тверджень, відповіді, які надаються, – «так» або «ні». Методика була використана для оцінки відображення в образі тіла ставлення особистості до себе. За кожний збіг з ключем нараховується один бал. Отриманий «сирий бал» за кожним фактором перекладається в накопичені частоти (у %).

*Методика «Почуття власної гідності»* М. Райдена (Muriel B. Ryden) є модифікованим варіантом шкали, яку розробив С. Куперсмит (Stanley Coopersmith) для вимірювання почуття власної гідності дітей.

Застосування тесту на вимір почуття власної гідності М. Райдена допомагає оцінити сформованість діяльнісної-поведінкового компонента самоповаги, оскільки твердження в ньому підібрані таким чином, що дозволяють дати оцінку пристосовності особистості в різних ситуаціях взаємодії. Тобто визначається готовність вибудовувати свою діяльність на основі почуття власної гідності.

Крайнім виявом відсутності почуття власної гідності (самоповаги) є комплекс неповноцінності. Його наявність можна визначити за такими ознаками, як гостра чутливість до критики, гіперкритична позиція по відношенню до оточуючих, схильність до звинувачень, неадекватна реакція на лестощі, манія переслідування, негативне ставлення до суперництва і схильність до усамітнення.

Природно, що деякі з перерахованих ознак можуть короткочасно характеризувати стан будь-якої людини, що може бути обумовлено зовнішніми або внутрішніми обставинами. Однак сукупність цих ознак, їх виражене прояв, систематичне присутність свідчать про необхідність психологічної корекції.

Методика містить 58 тверджень, реакцію на які (схоже на мене / несхоже на мене) необхідно було зазначити у відповідних графах. Обробка результату здійснюється згідно з ключем. В тесті є 8 тверджень-пасток, що визначають брехню, тобто з 58 тверджень лише 50 є робочими. У разі, якщо набрано 3 і більше пунктів за шкалою брехні, тест слід переробити. Набір балів за шкалою брехні характеризується прагненням респондента подати себе як людину з високорозвиненим почуттям власної гідності, уявити себе як нереально позитивну особистість.

### **3.2. Дослідження особливостей формування компонентів самоповаги у старших підлітків**

Грунтуючись на дефініціях та структури самоповаги в науковій літературі та беручи до уваги соціальну ситуацію розвитку підлітків, ми сформулювали визначення *самоповаги в підлітковому віці* як складного особистісного утворення, що змістовно зумовлюється віковими новоутвореннями та включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, та виявляється в усвідомленому ціннісно-позитивному ставленні до себе і своїх досягнень у різних сферах життя. Подальшу інтерпретацію результатів дослідження буде подано відповідно до означеної структурної організації самоповаги.

#### **3.2.1. Сформованість когнітивного компоненту самоповаги**

Когнітивний компонент самоповаги включає в себе: уявлення особистості про себе, розуміння сутності самоповаги, самооцінку.

За допомогою методики М. Куна, Т. Макпартленд було досліджено об'єктивний (соціальні та поведінкові самохарактеристики) та суб'єктивний (мотиваційні самохарактеристики, емоції, настанови) аспекти когнітивного сприйняття свого «Я». отримані результати представлені в табл. 3.1 та рис. 3.1.

Згідно з отриманими результатами за методикою «Хто Я» різниця між показниками дівчат і хлопців є несуттєвою. Водночас, виявлено низку особливостей, які необхідно розглянути.

Так, з табл. 3.1 видно, що досить низько представлені характеристики, пов'язані з діями і вчинками досліджуваних (10,54%; 10,8%), характеристиками від інших (15,39%; 16,7%), фізичними характеристиками (3,85%; 4,34%). До об'єктивної категорії (характеристиками від інших) відноситься все, що відповідає об'єктивній дійсності респондента (анкетні, документні, антропологічні дані – стать, вік, національність, ім'я, прізвище,

професія, соціальний стан, перерахування обов'язків тощо). Низька кількість описів стосовно фізичних характеристик може свідчити про незадоволеність власною зовнішністю та вказувати на зростаючу тенденцію негативного ставлення до себе, яка може посилюватися з віком.

Таблиця 3.1

**Розподіл показників когнітивного сприйняття свого «Я» (%)**

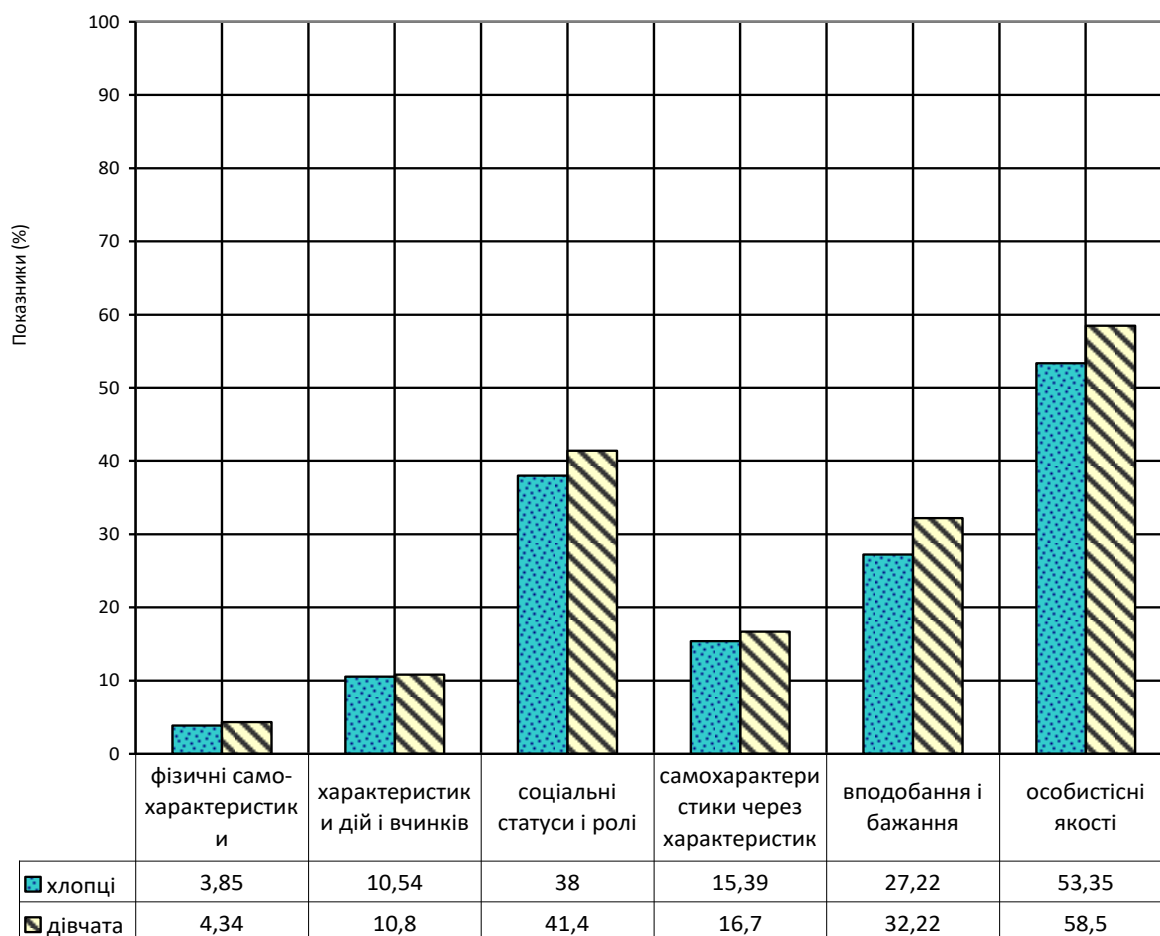
Стать	Характеристики самоописів «Хто Я»					
	фізичні само-характеристики	характеристики дій і вчинків	соціальні статуси і ролі	самохарактеристики через характеристик і інших	вподобання і бажання	особистісні якості
хлопці	3,85	10,54	38	15,39	27,22	53,35
дівчата	4,34	10,8	41,4	16,7	32,22	58,5

Досить високі показники отримано за шкалою «сприйняття статусів і ролей» (38%; 41,4% відповідно). Такі результати свідчать про очікування і бажання «Я» респондентів, пов'язані з повагою іншими (визнання, оцінка, престиж, прийняття, репутація і статус).

Крім того, досить істотну частку в само описах хлопців і дівчат займають особистісні якості (53,35%; 58,5%), що вказує на рефлексивність підлітків, персональну ідентичність. До цієї категорії описів потрапили особистісні якості, особливості характеру, опис індивідуального стилю поведінки (добрий, щирий, товариська, наполегливий, іноді шкідливий, іноді нетерплячий тощо), персональні характеристики (кличка, гороскоп, ім'я); емоційне ставлення до себе (я супер, «кльовий»).

За шкалою «вподобання і бажання» зафіксовано 27,22% описів в хлопців та 32,22% описів у дівчат. Описи цієї категорії в підлітків стосуються переважно професійної та матеріальної перспективи: побажання, наміри, мрії, пов'язані з навчально-професійною сферою.

Більш наочно отримані загальні результати за вибіркою представлені в рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Загальні показники когнітивного сприйняття свого «Я» за вибіркою (%)**

Отже, в досліджуваних старшого підліткового віку відзначено перевагу суб'єктивних аспектів Я над об'єктивними. Виявлений факт характеризує суб'єктивну активність підлітків в плані самопізнання і може свідчити про певний рівень розвитку рефлексивності, оскільки об'єктивні самохарактеристики констатують очевидне, «зовнішні» особливості «Я-образу», а суб'єктивні – розкривають приховані тенденції, «внутрішню картину» «образу Я», що передбачає власну внутрішню активність в процесі самоаналізу.

Наступна досліджувана складова когнітивного компоненту самоповаги – особистісна самооцінка (адекватна, занижена та завищена). Конструкт – адекватна самооцінка, що є складником індивідуального розвитку, органічно



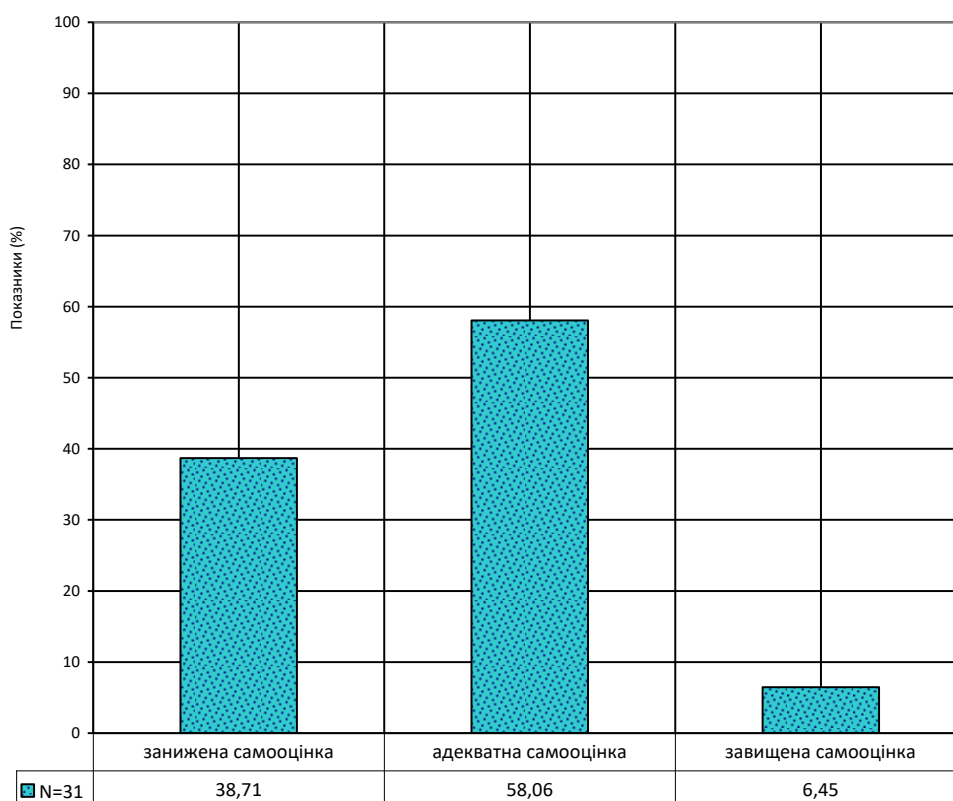
включена до процесу самопізнання – вивчався за допомогою методики С.А. Будассі. Виконуючи регулятивну функцію, самооцінка є необхідною внутрішньою умовою організації особистістю власної поведінки, діяльності, взаємин. Вона є найважливішим чинником мобілізації людиною власних сил, реалізації прихованих можливостей, творчого потенціалу. Отримані результати представлені в табл. 3.2. та рис. 3.2.

Таблиця 3.2

**Розподіл показників самооцінки (бали)**

Стать	Рівень самооцінки (М)				
	Низька неадекватна	Низька адекватна	Середня адекватна	Висока адекватна	Висока неадекватна
хлопці	0	-0,18	0,36	0,67	0
дівчата	0	-0,2	0,45	0,58	0

Згідно з отриманими даними, в досліджуваних хлопців та дівчат зафіксовано показники в діапазоні адекватного низького, середнього та високого рівнів. Показників в межах неадекватного низького та високого рівнів не виявлено. Більш наочно загальний відсотковий розподіл представлено на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Розподіл показників рівня самооцінки в старших підлітків (%)**

Самооцінка – елемент самосвідомості, емоційно-ціннісного ставлення людини до себе, мінлива і зазнає змін в залежності від успіху чи неуспіху соціальної взаємодії. Вона безпосередньо впливає на самоповагу та «Я-образ» і є індикатором адекватності самоусвідомлення. Показник заниженої самооцінки складає 38,71% від загальної кількості респондентів, що вказує на викривлення самоусвідомлення в значній кількості осіб старшого підліткового віку. Вони зазвичай ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, яких можуть досягти, перебільшуючи значення невдач, їм притаманна надмірна невпевненість у собі (часто необґрунтована), покірність, пасивність, «комплекс неповноцінності», самотність.

В 58,06% досліджуваних зафіксовано адекватний (середній) рівень самооцінки. За адекватної самооцінки суб'єкт 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. Тобто, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального

бачення себе: без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Таким підліткам притаманне рівне визнання власних достоїнств і недоліків, що виражається в упевненості в собі, яке дозволяє регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Вони відрізняються рішучістю, твердістю, умінням знаходити й приймати логічні рішення та послідовно їх реалізовувати.

В 6,45% респондентів зафіксовано завищений рівень самооцінки. На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі та справедливі зауваження заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Люди із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої достоїнства, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство – можуть перероджуватися в зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість, що може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Укупі з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх в процес самовиховання.

Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Отже, в більшості досліджуваних старших підлітків зафіксовано адекватний рівень самооцінки. Водночас, виявлено й велику кількість респондентів з заниженою самооцінкою. Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою. Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самої себе і інших людей.

### **3.2.2. Особливості формування емоційно-ціннісного компонента**

В результаті теоретичного аналізу було встановлено, що емоційно-ціннісний компонент самоповаги включає ціннісне ставлення до себе;

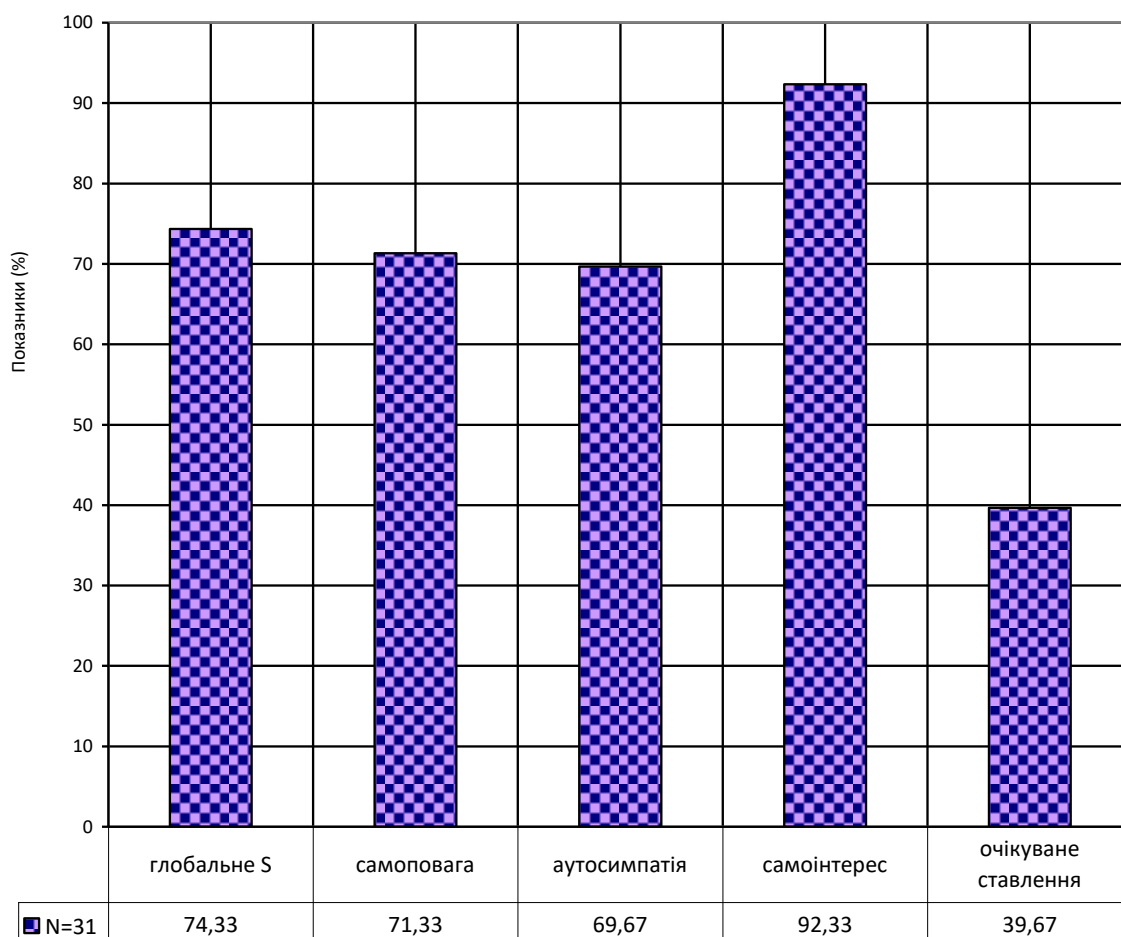
позитивні емоції та почуття до себе. За допомогою методики В. Століна було вивчено структуру самоствавлення, яка представлена чотирма емоційними компонентами (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, очікуване ставлення від навколишніх), а також узагальненим фактором «глобального самоствавлення» (почуття «за» або «проти» себе). Отримані результати представлені в табл. 3.3 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4

**Показники самоствавлення старших підлітків (бали, %)**

Компоненти самоствавлення	Хлопці	Дівчата	Загальна вибірка	
	Середній показник (бали)	Середній показник (бали)	Середній показник (бали)	Накопичені частоти (%)
1. Глобальне самоствавлення	16,4	15,55	15,98	74,33
2. Самоповага	9,01	8,89	8,95	71,33
3. Аутосимпатія	8,52	9,23	8,88	69,67
4. Самоінтерес	7,3	7,64	7,47	92,33
5. Очікуване ставлення від інших	9,41	8,72	9,07	39,67

Згідно з отриманими даними, в досліджуваних хлопців (9,01 балів) та дівчат (8,89 балів) зафіксовано показники самоповаги в межах середнього рівня. Середній показник за вибіркою становить 8,95 балів, що дорівнює 71,33%. Самоповага передбачає внутрішню послідовність, саморозуміння, самовпевненість. Самоповага як аспект самоствавлення емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.



**Рис. 3.5. Загальні показники компонентів самоствавлення за вибіркою (%)**

За шкалою аутосимпатії, що відображає дружність–ворожість (самоприйняття, самозвинувачення) до власного «Я», також зафіксовано середні показники (8,52 балів в хлопців та 9,23 – у дівчат). Середній показник за вибіркою становить 8,88 балів, що дорівнює 69,67%. У змістовному плані аутосимпатія на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самоприговору.

Більш наочно загальний відсотковий розподіл показників за шкалами методики представлено на рис. 3.5.

Інтерес до себе на досить високому рівні властивий і хлопцям, і дівчатам: 7,3 балів та 7,64 балів відповідно. Середній показник за вибіркою становить 7,47 балів, що дорівнює 92,33%. Самоінтерес відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

За шкалою очікуваного ставлення від інших отримано показники нижчі за середній рівень (9,41 балів у хлопців та 8,72 балів у дівчат). Середній показник за вибіркою становить 9,07 балів, що дорівнює 39,67%. Очікуване ставлення від інших відображає очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

За шкалою глобального самоствавлення в досліджуваних хлопців та дівчат зафіксовано показники в межах середнього рівня (16,4 та 15,55 балів відповідно). Середній показник за вибіркою становить 8,95 балів, що дорівнює 71,33%. Глобальне самоствавлення являє собою внутрішньо-недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе.

### **3.2.3. Вивчення поведінкового компонента самоповаги**

Поведінковий компонент включає в себе: конкретні дії та плани стосовно себе. За допомогою методики М. Райдена було вивчено ступінь пристосовності підлітків в різних ситуаціях взаємодії, готовність вибудувати свою діяльність на основі почуття власної гідності.

Особиста гідність складається не тільки із самоцінності, але і з відчуття цінності всього оточуючого: сім'ї, національності тощо. Визначення того, що є гідним, сильно відрізняється від однієї людини до іншої; ці відмінності залежать від ієрархії цінностей, створених суспільством, сім'єю і індивідуумами. Почуття власної гідності пов'язано із загальною пристосованістю: ті люди, у кого це почуття розвинене добре, мають кращу загальну пристосованість. Результати діагностики представлені в табл. 3.4 та рис. 3.4.

Таблиця 3.4

**Показники почуття власної гідності старших підлітків (бали, %)**

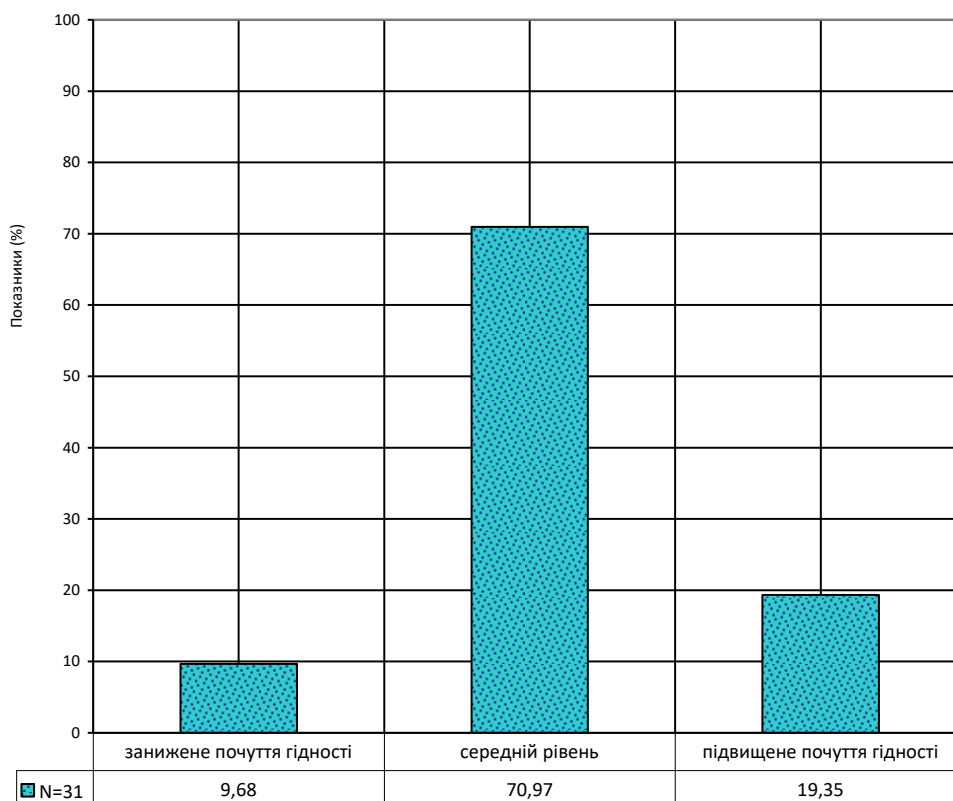
Стать	Середній показник (бали)	Загальна вибірка	
		Середній показник (бали)	Процентіль (%)
Хлопці	41,24	40,05	50%
Дівчата	38,87		

Згідно з отриманими даними загальний числовий показник і в групі хлопців (41,24 балів), і в групі дівчат (38,87 балів) належить до діапазону середнього рівня прояву (50%). Більш наочно загальний відсотковий розподіл представлено на рис. 3.4.

Для більшості старших підлітків характерний середній рівень прояву почуття власної гідності (70,97%). Отримані дані співпадають з результатами вивчення самооцінки.

Підвищене почуття власної гідності виявлено в 19,35% респондентів. Зазвичай таким людям притаманний підвищений рівень самооцінки, самоповаги, впевненості в значущості власної особистості, гордості за свої досягнення, усвідомлення людиною того, за що він відповідальний і що він повинен робити, щоб не впустити або втратити своєї людської гідності. Тенденція не відчувати особливої тривожності, пригнобленого стані духу, дратівливості або агресивності в різноманітних ситуаціях. Схильність симпатизувати іншим і бути прихильним до їхніх слабкостей. Через своїх щиро позитивних почуттів і відкритості до оточуючих така людина прагне виявити кращі якості в людях, з якими контактує.





**Рис. 3.6. Розподіл показників рівня самооцінки в старших підлітків (%)**

9,68% досліджуваних підлітків показали недостатній рівень самоповаги. Такі люди зазвичай тривожаться в різноманітних ситуаціях і часто бувають в пригніченому стані духу, дратівливими або агресивними. Люди з низьким почуттям самоповаги більш схильні відчувати почуття образи, відчуженості і горя. Досить часто можуть страждати від безсоння і інших психосоматичних відхилень.

Отже, за даними діагностики, в досліджуваних підлітків почуття власної гідності не проявляється на належному рівні, що свідчить про недостатню пристосовність особистості в різних ситуаціях взаємодії та діяльності. Почуття власної гідності дуже чітко проявляється в стосунках з іншими людьми. Той, хто добре ставиться до самого себе, має тенденцію симпатизувати іншим і бути прихильним до їхніх слабкостей. Через своїх щиро позитивних почуттів і відкритості до оточуючих така людина як би прагне виявити кращі якості в людях, з якими контактує.

### 3.3. Узагальнені результати вивчення формування самоповаги у старших підлітків

Результати діагностики підтвердити робочу гіпотезу у тій її частині, що самоповага старших підлітків сформована недостатньо. Перейдемо до перевірки припущення про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення визначається розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів.

Свідченням того, що гіпотетично визначені компоненти та їх складові утворюють самоповагу, є наявність кореляційних зв'язків між ними, які було встановлено за допомогою коефіцієнта кореляції К. Пірсона. Для цього було розраховано значущі кореляційні зв'язки змінної *самоповага* (за методикою В. Століна) з показниками сформованості інших компонентів самоповаги (за результатами проведених методик). Результати кореляційного аналізу представлені в табл. 3.5.

Кореляційний аналіз засвідчив, що *Самоповага* має такі зв'язки зі змінними:

- Соціальні статуси і ролі ( $r=0,435$  при  $p \leq 0,05$ ). Самоповага визначається не тільки співвідношенням домагань і успіху. Самоповага, як і приватні самооцінки, відображає безпосередні взаємини з іншими людьми і їх думки. Людина оцінює себе відповідно до критеріїв, прийнятим в суспільстві, і відповідно до того, як оцінюють її оточуючі люди. Отже, в старшому підлітковому віці соціальні статуси і ролі чинять безпосередній вплив на рівень самоповаги особистості [38].

## Кореляційні зв'язки компонентів самоповаги

Компоненти самоповаги та їх складові	Показники коефіцієнту кореляції (r)
<b>Когнітивний компонент</b>	
Фізичні самохарактеристики	
Характеристики дій і вчинків	
Соціальні статуси і ролі	0,435*
Самохарактеристики через характеристики інших	
Вподобання і бажання	0,433*
Особистісні якості	0,871**
Самооцінка: адекватна	0,694**
Самооцінка: занижена	-0,687**
Самооцінка: завищена	
<b>Емоційно-ціннісний компонент</b>	
Глобальне самоставлення	0,765**
Аутосимпатія	0,283*
Самоінтерес	0,539**
Очікуване ставлення від інших	
<b>Поведінковий компонент</b>	
Почуття власної гідності	0,881**
Примітка: * – зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$ ; ** – зв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$	

- Вподобання і бажання ( $r=0,433$  при  $p \leq 0,05$ ). Самоповага, відображаючи загальний рівень будь-якої самооцінки, ґрунтується на збігові рівнів домагань (вподобань, бажань особистості) і досягнень [65].

- Особистісні якості ( $r=0,871$  при  $p \leq 0,01$ ). Якості, що людина приписує власній особистості, далеко не завжди об'єктивні і з ними не завжди готові

погодиться інші, найчастіше людина намагається схарактеризувати себе з позитивного боку.

- Адекватна самооцінка ( $r=0,694$  при  $p\leq 0,01$ ). Самооцінка показує, як індивід оцінює себе по відношенню до якоїсь специфічної цінності («дуже гарний», «гарний», «потворний»); самоповага висловлює узагальнену самооцінку, ступінь «прийняття» або «неприйняття» себе як цілого. Адекватна самооцінка означає схильність об'єктивно оцінювати себе і свої здібності відповідно до ситуації. Самоповага є свого роду підсумком цих суперечливих самооцінок [38].

- Занижена самооцінка ( $r=-0,687$  при  $p\leq 0,01$ ). Обернений зв'язок вказує на те, що занижена самооцінка негативно впливає на рівень самоповаги. На думку М. Розенберга [105], рівень самоповаги як відчуття власної цінності відображається в самооцінці, тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості. Він зазначав, що узагальнена самооцінка є сумою окремих самооцінок, «зважених» за суб'єктивною значущістю.

- Глобальне самоставлення ( $r=0,765$  при  $p\leq 0,01$ ). Внутрішнє відчуття «за» самого себе безпосередньо впливає на самоповагу особистості.

- Аутосимпатія ( $r=0,283$  при  $p\leq 0,05$ ). Такі дані узгоджуються з позицією В. Століна [80], згідно з якою аутосимпатія й близькість до себе (самоінтерес) інтегруються в загальне почуття позитивного чи негативного ставлення до себе.

- Самоінтерес ( $r=0,539$  при  $p\leq 0,01$ );

- Почуття власної гідності ( $r=0,881$  при  $p\leq 0,01$ ). Почуття власної гідності як особистісна диспозиція розглядається як стійка схильність реалізації в поведінці ставлення до себе і іншій людині, що, у свою чергу, позитивно впливає на самоповагу.

Виявлена міцність кореляційних зв'язків підтверджує припущення про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення

визначається розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів.

Припущення про те, що самоповага старших підлітків сформована недостатньо також підтвердилася: формувальних заходів потребують такі складові, як самооцінка, аутосимпатія, позитивне самоствавлення, почуття гідності.

Розглянемо питання щодо оптимізації процесу формування самоповаги в старших підлітків.

У практичній психології приділяється досить багато уваги вивченню можливостей оптимізації самоствавлення підлітків, розробляються програми психологічного супроводу підлітків, тренінги особистісного росту, що включають в себе не тільки психотехнічні прийоми, а й художні форми і способи самовираження, запозичені з арт-терапії, гештальт-терапії та інших підходів. У практиці як зарубіжних, так і вітчизняних педагогів і психологів все більшого поширення набуває метод творчого самовираження. Цей метод демонструє високу ефективність при роботі з підлітками, оскільки надає сприятливі можливості для реалізації потреб в самовираженні, самопізнанні і затвердженні ідентичності, що є провідними в підлітковому віці.

Так, Н. Грушко дійшла висновку, що завдяки методу творчого самовираження підлітки починають краще розуміти себе і своїх однолітків. Дослідження свідчать про зростання здатності підлітків до активного життя, свідомого вибору методів творчого самовираження з урахуванням своєї індивідуальності. Метод творчого самовираження ефективний при корекції труднощів кризи підліткового віку і соціально-психологічної адаптації, оскільки надає підліткам можливості для саморозкриття, самопізнання і саморозуміння.

В процесі виконання творчих завдань підліток приходять до висновку, що він здатний створити щось цікаве, і обов'язково свій твір. Процес творчості стимулює самоспостереження, що, в свою чергу, сприяє саморозумінню і особистісному зростанню. Метод творчого самовираження дає підлітку

можливість відреагувати почуття і переживання соціально прийнятним способом, що сприяє зниженню внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, сприяє усвідомленню своїх почуттів і переживань. Тобто за допомогою методу творчого самовираження підлітки можуть краще розібратися в своїх потребах і бажаннях, що, в свою чергу, допомагає особистості піднятися на вищий щабель свого розвитку [22, 40, 44].

Следует відзначити, що використання методу творчого самовираження не вимагає ніякої інтерпретації для продуктів творчої діяльності. Тут важливий сам процес самовираження. Відсутність чітких критеріїв оцінки продуктів творчої діяльності, інтерес до результатів творчості з боку тренера і інших учасників тренінгу, прийняття ними продуктів творчості (малюнків, творів, казок), підвищують самооцінку підлітка, ступінь його самоприйняття і самоцінності, що, в свою чергу, веде до формування позитивного самоствавлення, самоповаги. Метод творчого самовираження включає в себе низку методик, об'єднаних загальною методологією і технологією побудови: створення творчих витворів (малюнків, оповідань, творів), творче спілкування з природою, творче спілкування з літературою, мистецтвом, наукою, творче колекціонування, творче занурення в минуле, ведення щоденника і записників.

Аналіз літератури [44, 88, 91, 94] показав, що метод творчого самовираження застосовується для вирішення найрізноманітніших завдань: з метою формування творчої індивідуальності особистості, позитивного самоствавлення, стимулювання здібностей до навчальної діяльності, профілактики шкідливих звичок, корекції девіантної поведінки і допомоги в соціальній адаптації тощо. Таким чином, можливості, які надає метод творчого самовираження, можуть бути використані для оптимізації процесу формування самоповаги старших підлітків.

Реалізація програми з оптимізації самоповаги підлітків має здійснюватися через вплив на визначені компоненти та їх скаладові:

- когнітивний компонент: сприяння розумінню сутності самоповаги; уявлення про себе; формування адекватної самооцінки;

- емоційно-ціннісний компонент: ціннісне ставлення до себе; стимулювання позитивних емоцій та почуттів до себе;
- поведінковий компонент: сприяння розвитку почуття власної гідності.

До програми тренінгу слід включати такі елементи методу творчого самовираження [40, 76, 79, 88, 91, 94]: малювання, літературна творчість, створення індивідуальних та групових колажів, а також елементи психогімнастики, ігрові методи. Основна ідея тренінгу полягає в тому, щоб дати можливість кожному підлітку стикнутися з власною творчістю, відчути екзистенціальну причетність до світу, знайти опору в своїй унікальності. Створення в групі атмосфери безумовного прийняття, безоценочності і довіри сприятиме саморозкриттю, дослідженню підлітком свого внутрішнього світу і вибору найбільш оптимального напрямку розвитку.

Перспективним напрямом наукової проблематики вбачаємо розробку та впровадження програми з оптимізації процесу формування самоповаги в старших підлітків.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз дослідження проблеми засвідчив, що категорія «самоповага» є міждисциплінарною і входить у предметне поле філософії, психології, педагогіки. Кожна з галузей знання розглядає цю категорію в особливому ракурсі, зіставлення яких є значущим для отримання повного уявлення про ключове поняття. Проблема самоповаги аналізується в філософії в контексті проблеми самосвідомості і визначення місця Я в ієрархії відносин особистості і навколишнього світу. У різних філософських напрямках їй надається різне тлумачення – від Я як центру пізнання навколишньої дійсності до безсуб'єктної філософії. В рамках педагогіки самоповага (позитивне самоствавлення) характеризується як емоційно забарвлений суб'єктний досвід, що визначає мотивацію, поведінку і діяльність людини, а також розглядається як її особистісна якість, яка визначає подальший розвиток особистості. У формуванні самоповаги особлива увага приділяється ролі педагога і тієї тактики психолого-педагогічного супроводу, яку він обрав в якості ключової.

Відповідно до дослідницьких орієнтацій та напрямків у поняття «самоповага» вкладається різний психологічний зміст. Так, дослідники розглядають самоповагу у співвідношенні зі спорідненими термінами, зокрема, із ставленням до себе та любов'ю до себе, самооцінкою, самоприйняттям, почуттям власної гідності, моральною вихованістю. Самоповага може визначатися як особистісне утворення, яке є емоційно-ціннісною складовою самосвідомості, й виявляється в позитивному ставленні до себе, прийнятті себе, визнанні власної цінності. Процес формування самоповаги як складного психологічного феномена, що відображає міру ціннісного ставлення особистості до себе, зумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників відносяться: повага інших, контакти зі значущими іншими, досвід спілкування та діяльності, ситуація успіху. До внутрішніх чинників відносяться: сталість і стійкість образу-Я,



мотив самоповаги, відчуття власної компетентності, досягнення успіху, незалежність і свобода в прийнятті рішень.

2. Проблема формування самоповаги виникає найбільш гостро в підлітковому віці як найбільш чутливому до сприйняття змін у навколишньому середовищі. В підлітковому віці самоповага розвивається гетерохронно; цей процес більш виражений за параметром оцінюваного, ніж емоційного самоставлення у зв'язку з розвитком власного духовного «Я». Основи формування самоповаги починають зміщатися зі сфери взаємин із батьками до сфери контактів з однолітками, до сфери успішності власної діяльності, навчання та оволодіння власною поведінкою.

Ґрунтуючись на дефініціях та структури самоповаги в науковій літературі та беручи до уваги соціальну ситуацію розвитку підлітків, ми сформулювали визначення *самоповаги в підлітковому віці* як складного особистісного утворення, що змістовно зумовлюється віковими новоутвореннями та включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, та виявляється в усвідомленому ціннісно-позитивному ставленні до себе і своїх досягнень у різних сферах життя. Когнітивний компонент включає в себе розуміння сутності самоповаги; уявлення підлітка про себе; адекватну самооцінку. Емоційно-ціннісний компонент включає: ціннісне ставлення до себе; позитивні емоції та почуття до себе. Поведінковий компонент включає в себе: конкретні дії та плани стосовно себе.

3. Дослідження когнітивного компонента самоповаги підлітків показало перевагу суб'єктивних аспектів Я над об'єктивними. Виявлений факт характеризує суб'єктивну активність підлітків в плані самопізнання і може свідчити про певний рівень розвитку рефлексивності, оскільки об'єктивні самохарактеристики констатують очевидне, «зовнішні» особливості «Я-образу», а суб'єктивні – розкривають приховані тенденції, «внутрішню картину» «образу Я», що передбачає власну внутрішню активність в процесі самоаналізу.

Вивчення наступної складової когнітивного компоненту показало, що більшості досліджуваних старших підлітків притаманний адекватний рівень самооцінки. Водночас, виявлено й велику кількість респондентів з заниженою самооцінкою. Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

Дослідження емоційно-ціннісного компонента засвідчило середній рівень прояву самоствавлення, зокрема, аутосимпатії, самоінтересу, очікуваного ставлення від навколишніх.

Вивчення поведінкового компонента самоповаги засвідчило недостатній рівень сформованості в досліджуваних підлітків почуття власної гідності, що свідчить про неналежну пристосовність особистості в різних ситуаціях взаємодії та діяльності.

4. За допомогою кореляційного аналізу підтверджено припущення про те, що самоповага підлітків як структурно складне особистісне утворення визначається розвитком когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів. Припущення про те, що самоповага старших підлітків сформована недостатньо також підтвердилася: формувальних заходів потребують такі складові, як самооцінка, аутосимпатія, позитивне самоствавлення, почуття гідності. Реалізація програми з оптимізації процесу формування самоповаги підлітків може здійснюватися за допомогою методу творчого самовираження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А., Березина Т. Н. Время личности и время жизни. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 365 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва: Академический Проект, 2015. 240 с.
3. Ананьев Б. Г. Психологические проблемы человекознания : Избранные психологические труды / под ред. Бодалева А. А. Москва : Издательство Московского психологосоциального института ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2005. 432 с.
4. Ануфриева Р. А., Головаха Е. И., Донченко Е. А. Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы. Киев : Наукова думка, 1982. 372 с.
5. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. №2. С. 49-54.
6. Белкин, А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. М. : Просвещение, 1991. 176 с.
7. Берн Е. Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений). Москва : ЭКСМО, 2008. 576 с.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 424 с.
9. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
10. Блага К., Шебек М. Я – твой ученик, ты – мой учитель: кн. для учителя / пер. с чеш. Д. М. Прошунина. Москва: Просвещение, 1991. 143 с.
11. Богуш А. М. Хрестоматія з духовно-морального виховання дошкільників. Вид. 2-ге, допов. і перероб. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2011. 243 с.

12. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Психология личности : сборник статей / сост. А. Б. Орлов. Москва : ООО Вопросы психологии, 2001. 192 с.
13. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект. *Вопросы психологии*. 2006. № 2. С. 116–125.
14. Большой толковый психологический словарь / пер. с англ. Ребер Артур. Москва : Издательство «Вече», 2001. Т. 2. 560 с.
15. Боришевський М. Й., Киричук О. І. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості. *Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Ментальність. Духовність»* (Луцьк, 18–23 червня 1994 р.). Київ – Луцьк, 1994. 1 частина, 3 розділ. С. 406–408.
16. Братусь Б. С. Личностные смыслы по А. Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания. *Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. Школа А. Н. Леонтьева* / под ред. А. Е. Войскунского, А. Н. Ждан, О. К. Тихомирова. Москва : Смысл, 1999. С. 284–298.
17. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии. *Психологические проблемы самореализации личности : сборник* / под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростелевой. Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997. С. 3–14.
18. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
19. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
20. Витгенштейн Л. Логико-философский трактат. М. : Астрель, 2010. 192 с.
21. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднейчук та ін. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2009. 400 с.

22. Волков Б.С. Психология подростка. М. : Педагогическое общество России, 2001. 322 с.
23. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва : Смысл, Эксмо, 2005. 1136 с.
24. Газман О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы / Новое педагогическое мышление. М. : Педагогика, 1989. С. 221-237.
25. Герасимов П. Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Саратов, 2016.191 с.
26. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський : «Аксиома», 2010. Випуск 10. С. 142.
27. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоствалення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 245 с.
28. Давиденко, Л.В. Формирование позитивного самоотношения будущего учителя : автореф. дисс. ... канд. пед. наук 13.00.08. Майкоп, 2006. – 24 с.
29. Декарт Р. Человек. М. : Праксис, 2012. 192 с.
30. Дерябин А. А. Я-концепция и теория когнитивного диссонанса: обзор зарубежной литературы. *Сборник Новосибирского государственного университета*. Новосибирск, 2000. С. 112–119.
31. Джеймс У. Психология. Москва : Рипол Классик, 2016. 616 с.
32. Дятленко Н. М Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с.
33. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Інститут

соціології НАН України, 2004. 400 с.

34. Иванова В. В. Общие вопросы самосознания личности. Москва, 1999. 312 с.
35. Кант И. Критика практического разума. СПб. : Наука, 2007. 528 с.
36. Кёр Л.С. Формирование самоуважения у современных студентов : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Кишнев, 2012. 231 с.
37. Колышко А. М. Психология самоотношения : учеб. пособие. Гродно : ГрГУ, 2004. 102 с.
38. Кон И. С. Категория «Я» в психологии. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара : Бахрах-М, 2000. 656 с.
39. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок. Москва : Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. 320 с.
40. Куликова, И.Ю. Специфика самоотношения старших подростков в зависимости от отношения учителей и коллектива сверстников. *Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика*. URL: <http://www.egpu.ru/lib/elib/Default.aspx>
41. Лебедеко Е. Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство. Москва : Прометей ; Книголюб, 2003. 64 с.
42. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Академия, 2005. 352 с.
43. Леонтьев Д. А. Личностное в личности : личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2002. С. 5–65.
44. Максимова, Н.А. Формирование позитивного самоотношения у подростков с ограниченными физическими возможностями в условиях общеобразовательной школы : дисс. ... канд. пед. наук 13.00.01. Волгоград, 2005. 197 с.

45. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2021. 292 с.
46. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Бердянськ : БДПУ, 2015. 131 с.
47. Манько Т. А. Теоретико-методологічні засади формування самоповаги учнів шкіл-інтернатів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2009. С. 390–398.
48. Марков Б.В. Философская антропология: учеб. пособие. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
49. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 425 с.
50. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2014. 399 с.
51. Мейли Р. Различные аспекты Я. *Психология личности. Тексты*. Москва, 1982. С. 132–141.
52. Мерлин В. С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 2001. 120 с.
53. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция : учеб.-метод. пособие М., 2001. 192 с.
54. Митрофанов К.Г. Некоторые подходы к созданию программы психологического тренинга педагогического общения. Программно-методическое обеспечение подготовки практического психолога в педвузе на основе взаимодействия науки и практики. Курск, 1990. С. 69-73.
55. Морева Г. И. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие. Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2009. 375 с.
56. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Саморегуляция и самосознание субъекта. *Психологический журнал*. Москва, 2008. Т. 29. № 1. С. 14–22.
57. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и

стратегия. Москва : ЭКСМО, 2009. 368 с.

58. Орлова Э. А. Социокультурное пространство обыденной жизни. Москва : ГАСК, 2002. 104 с.

59. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / под. ред. В. С. Безрукова. Екатеринбург, 2000. 937 с.

60. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. Москва : МГУ, 1991. 108 с.

61. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. Вип. 19 (2). С. 110–119.

62. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 512 с.

63. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб. : Питер, 2003. 192 с.

64. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 255 с.

65. Раева В. М. Особенности Я-концепции несовершеннолетних правонарушителей : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.10. Москва, 2000. 17 с.

66. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. Самара : Изд. Дом «Бахрах М», 2011. 672 с.

67. Роджерс К. Новый взгляд на психотерапию. Становление человека М. : Прогресс, 1994. 480 с.

68. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 512 с.

69. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 713 с.

70. Садовская Т.Л. Самоотношение педагога как условие его профессионального и личностного развития: дисс. ... канд. пед. наук 13.00.01. Екатеринбург, 2001. 222 с.



71. Сартр, Ж.-П. Проблемы метода. М. : Академический проект, 2008. 224 с.
72. Сафин В. Ф., Нурлыгаянов И. Н. Психология самоопределения и самооценки личности. Уфа : Вагант, 2008. 188 с.
73. Сеченов, И. М. Элементы мысли. Впечатления и действительность. М. : Либроком, 2011. 224 с.
74. Сковорода Г. Сад божественных пісень: для ст. шк. віку / упор. В. О. Шевчук. Київ : Школа, 2007. 37 с.
75. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии: Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М. : Школьная Пресса, 2000. 416 с.
76. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. *Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. Київ : ІЗМН, 1997. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.*
77. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. Москва : Политиздат, 1972. 303 с.
78. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки.* Київ, 2016. С. 140–147.
79. Степанов С. Ю. Рефлексивно-гуманистическая психология сотворчества (наука-практика интенсивного процесса развития человека и организации). Москва-Петрозаводск : ПДГДиЮ, 1996. 170 с.
80. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
81. Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. Санкт-Петербург : Метанойя, 2017. 444 с.
82. Субботский Е. В. Генезис личности: Теория и эксперимент. Москва : Смысл, 2010. 408 с.

83. Сухомлинський В. О. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості. *Вибрані педагогічні твори : в 5 т.* Київ, 1976. Т. 1. С. 59–206.
84. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
85. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
86. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. *Психологія : респ. наук.-метод. збірн.* Київ : Рад. школа, 1983. Вип. 22. С. 3–19.
87. Фихте, И.Г. Факты сознания. Назначение человека. Наукоучение. М. : АСТ, 2001. 784 с.
88. Фонталова Н.С. Самоотношение и его психолого-педагогическая коррекция у подростков из неполных семей : дисс. ... канд. психол. наук 19.00.07. Иркутск, 2004. 146 с.
89. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
90. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.
91. Шакурова, М.В. Методика и технология работы социального педагога. М. : Академия, 2007. 272 с.
92. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта.* 2015. 10/СХХVІІІ. С. 88–93.
93. Шелер М. Социология знания. *Теоретическая социология: антология* / под ред. С. Баньковской. М. : КДУ, 2006. С. 350-373.
94. Шустова И.Ю. Становление самосознания старшеклассника в русле «Педагогики самосознания» О.С. Газмана. *Личность в социокультурном измерении: история и современность.* М., 2007. С. 295-314.
95. Эльконин Д.Б. Детская психология ; учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2007. 384 с.

96. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. Изд. 2-е Москва : Флинта, МПСИ, Прогресс, 2006. 352 с.
97. Юнг К. Г. Сочинения. Москва : Когито-Центр, 2016. 480 с.
98. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.
99. Dickstein E. Self and self-esteem. Theoretical foundations and their implications for research. *Human Development*. 1977. Vol. 20. P. 129–140.
100. Hoge D., McCarthy J. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 47. P. 403-414.
101. Kaplan H. Deviant behaviour in defence of self. New York, 1980. 256 p.
102. Mead G. H. Mind Self & Society. The Definitive Edition / edited by Charles W. Morris. Annotated Edition by Daniel R. Huebner and Hans Joas, The University of Chicago Press, Chicago and London, 2015. 536 p.
103. Oberst U. E., Stewart A. E. Adlerian Psychotherapy: An Advanced Approach to Individual Psychology. New York : Brunner-Routledge, 2003. 235 p.
104. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.
105. Rosenberg M. Society and adolscent self-image. Princeton, 1965. 340 p.
106. Salovey P., Stroud L. R., Woolery A., Epel E. S. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*. 2002. Vol. 17 (5). P. 611–627.
107. Shavelson R., Hubner J., Stanton G. Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of educational research*. 1976. V. 46. P. 407-441
108. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif : Sage publications. New York, 1976. 290 p.
109. Wylie R. C The self-concept. Linkoln, 1974. Vol. 1. 434 p.