

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені
Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та успішністю соціалізації у підлітків

Виконала: студентка IV курсу, групи
ДПс-41

Напряму підготовки(спеціальності)
053 Психологія

Фурман Анастасії Василівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Хабайлюк Валентина Василівна

Рецензент:

Кандидат психологічних наук, доцент

Сметаняк Владислав Ігорович

Івано-Франківськ – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Поняття «самооцінка» та її структура в психології підліткового віку.....	6
1.2. Соціалізація підлітків: сутність, етапи та фактори, що впливають.....	17
1.3. Вплив самооцінки на соціалізацію: огляд наукових підходів.....	29
Висновок до I розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	39
2.1. Підготовка та методи емпіричного дослідження.....	39
2.2. Результати психодіагностичного дослідження рівня самооцінки та успішності соціалізації у підлітків.....	42
2.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією.....	45
2.4. Програма розвитку самосвідомості та комунікативних навичок у підлітковому віці.....	47
Висновок до II розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день розгляд поняття самооцінки та соціалізації особистості залишається дуже актуальним, оскільки багато аспектів цього явища ще не вивчені повністю. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку особистості, коли відбувається активне формування самооцінки та соціальних навичок. Самооцінка у цей період стає важливим чинником, що визначає поведінку підлітка, його соціальні взаємини та здатність до адаптації у нових соціальних умовах. Високий або низький рівень самооцінки може суттєво впливати на здатність до встановлення контактів, участь у групових активностях і загальний соціальний статус підлітка в середовищі однолітків.

Теоретичні основи дослідження базуються на працях видатних вчених, таких як У. Джеймс, Ф. Хоппе, К. Роджерс, Ф. Зімбардо, Е. Еріксон, Т. Парсон, Б. Скіннер, А. Бандура, А. Маслоу, М. Фенел, Ч. Кулі та багато інших. Їхні дослідження стали основою для подальшого вивчення цієї проблематики українськими науковцями, серед яких слід виділити таких дослідників як Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, О. М. Лазаренко, О. В. Олійник.

Соціалізація є ключовим процесом інтеграції особистості у суспільство, під час якого підліток засвоює норми, цінності та моделі поведінки. Самооцінка безпосередньо впливає на те, як підліток сприймає себе у взаємодії з іншими, що відображається на його комунікативних здібностях, рівні тривожності, здатності до співпраці та лідерства. Невпевненість у собі або, навпаки, надмірна впевненість можуть стати перешкодою для успішної соціальної інтеграції, що в свою чергу може призвести до соціальних проблем, таких як відчуження або конфліктність.

З огляду на важливість успішної соціалізації для подальшого розвитку особистості, дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією у підлітків є вкрай важливим. Це дозволить краще зрозуміти, як підтримувати та

коригувати рівень самооцінки в цей важливий період розвитку, сприяючи успішній інтеграції підлітків у соціальне середовище.

Мета дослідження - дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та успішністю соціалізації у підлітковому віці.

Зазначена мета передбачає виконання наступних завдань:

- 1) Дослідити поняття «самооцінка» та її структура в психології підліткового віку;
- 2) Ознайомитися з психологічними особливостями соціалізації підлітків;
- 3) Дослідити вплив самооцінки на соціалізацію;
- 4) Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та успішністю соціалізації у підлітковому віці;
- 5) Проаналізувати результати психодіагностичного дослідження.

Гіпотеза дослідження - існує позитивний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та успішністю соціалізації у підлітковому віці: підлітки з адекватним або високим рівнем самооцінки демонструють кращу соціальну адаптацію, активнішу участь у соціальних взаємодіях та мають вищий соціальний статус серед однолітків, у той час як низький рівень самооцінки негативно впливає на їхні комунікативні здібності та соціальну інтеграцію.

Об'єкт дослідження – соціалізація підлітків.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем самооцінки та успішністю соціалізації у підлітковому віці.

Методи дослідження. З метою дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку самооцінки та соціалізації особистості використано:

Теоретичні методи – аналіз наукової літератури за темою дослідження; логіко-психологічний аналіз (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення);

Емпіричні – опитування, психологічне тестування за психодіагностичними методиками: Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) та Моніторинг соціалізації особистості учня (І. Рожкова).

Інтерпретаційні – аналіз, синтез, систематизація отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень.

Практичне значення дослідження полягає у виявленні особливостей розвитку самооцінки та її впливу на соціалізацію в підлітковому віці, а також в обґрунтуванні комплексу психодіагностичних методик, їх використанні у констатувальному експерименті серед підлітків, а також у проведенні кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття «самооцінка» та її структура в психології підліткового віку

Людське життя в сучасному суспільстві пов'язане з існуванням і розвитком в умовах великої невизначеності. Самооцінка – це ставлення людини до самої себе, її здібностей, якостей і позиції серед інших. Вона є важливим регулятором поведінки, від якого залежать стосунки людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, а також сприйняття успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості (Єременко, 2022).

Підлітковий вік відзначається активним формуванням самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю зосереджувати увагу на власних внутрішніх психічних процесах, таких як емоції та потреба в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, яка викликає різкі зміни самооцінки. У цей час у підлітків виникає незадоволення собою, а також з'являється здатність оцінювати себе не лише за вимогами дорослих, але й відповідно до власних стандартів [37].

Підлітковий вік супроводжується розвитком нової самосвідомості та змінами в Я-концепції, яка спрямована на пізнання й розуміння себе. Найбільш значні зміни стосуються змістовної сторони самооцінки підлітків. Вони переходять від часткового сприйняття себе до більш комплексної й багатовимірної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати та охоплювати різні аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої сильні та слабкі сторони. Численні дослідження показують, що попри емоційність, дратівливість та труднощі у спілкуванні, підлітки демонструють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Підвищений рівень самокритичності дозволяє їм усвідомлювати свої негативні риси та прагнути їх позбутися [7].

Формування самооцінки у підлітків відбувається на тлі зростання значущості оцінок від інших, водночас підсилюється орієнтація на власні стандарти.

Відчуття самооцінки з'являється завдяки досвіду взаємодії з людьми, зокрема в школі та сім'ї, та пов'язане з особистим сприйняттям себе й почуттям власної цінності. Це відчуття формується через досягнення в різних сферах, розвиток відповідальності та здатності до адаптації. Важливими факторами у становленні самооцінки є також статева зрілість, переоцінка соціальної ролі та когнітивний розвиток.

Розуміння поняття «самооцінка» у різних авторів має багато спільного. У переважній кількості досліджень самооцінку розглядають як особливу сферу психічного, центр усвідомленого «Я», з яким особистість ідентифікує себе. Самооцінка пов'язана з рівнем прагнень і входить до структури людських потреб. Це вид саморегуляції, що визначає напрямок та рівень активності людини, її ставлення до світу, інших людей і самої себе, а також є кінцевою точкою її досягнень.

Першим, хто ввів термін «самооцінка», був У. Джеймс (1890), який описав його як «образ самого себе» у структурі особистості. У своїй теорії Джеймс виділяє три складові структури особистості: перша – це її основні елементи; друга – почуття та емоції щодо цих елементів (самооцінка); третя – вчинки, що зумовлені цими елементами.

У роботах Л. І. Божович (1968) самооцінка розглядається як особистісне утворення. Існує кілька підходів до розуміння природи самооцінки: як показника рівня задоволеності собою або як фіксація результату самопізнання.

На розвиток самооцінки впливають думки й оцінки оточуючих, а також набуті, хоч і часто не послідовні, психологічні знання. Однак основними факторами, які формують самооцінку, є:

- Реальні досягнення та успіхи людини в її діяльності;
- Рівень вимог, які вона ставить перед собою.

Також американський психолог У. Джеймс запропонував формулу самооцінки, яка має такий вигляд:

САМООЦІНКА = УСПІХ / РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ

З його точки зору, «успіх» – це те, що людина отримала, а «рівень домагань» – те, на що вона розраховувала або чого хотіла досягти. Самооцінка значною мірою залежить від рівня вимог, сприйняття себе, здатності проявити свої навички та досягати результатів.

Самооцінка виконує регулювальну та захисну роль, впливає на поведінку, активність, особистісний розвиток і взаємини з іншими. Рівень домагань, спрямованих на майбутню діяльність підлітків, має тісний зв'язок із їхньою самооцінкою.

Австрійський психолог Фрідріх Хоппе вважав, що рівень домагань формується на основі двох протилежних тенденцій: прагнення підтримувати своє «Я» та самооцінку на найвищому можливому рівні для досягнення успіху, а також зниження вимогливості, щоб уникати невдач, які можуть негативно вплинути на самооцінку.

Самооцінка є складним утворенням і належить до фундаментальних характеристик особистості. Вона відображає різні аспекти: людина отримує інформацію про себе через оточення і власну діяльність, яка допомагає їй усвідомити свої вчинки та якості.

Відношення людини до самої себе є одним з найважливіших елементів світосприйняття, що відіграє особливу роль у структурі особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з однією з головних потреб людини – самоствердженням, яке залежить від того, як її досягнення співвідносяться з очікуваннями, що вона ставить перед собою, тобто з рівнем домагань (Хекхаузен, 1986). У своїй діяльності людина, як правило, прагне до результатів, які відповідають її самооцінці та допомагають її підтримувати. Зміни в самооцінці

відбуваються, коли людина пов'язує свої успіхи з наявністю чи відсутністю певних здібностей (Бандура, 1997).

Самооцінка й самоповага виконують функції внутрішніх регуляторів поведінки та діяльності людини. Вони впливають на мотивацію, допомагаючи співвідносити можливості й ресурси з цілями та засобами, що є необхідними для досягнення цих цілей.

У контексті цілісного сприйняття особистості, яке об'єднує почуття, розум і волю, самооцінка може проявлятися у формі емоційної, когнітивної та вольової складових. На соціально-психологічному рівні самооцінка є частиною самосвідомості і виконує не тільки функцію саморегуляції поведінки, а й включає психологічний захист і когнітивну функцію.

Знання, які людина накопичила про себе, а також сформована на їхній основі загальна самооцінка допомагають створити багатовимірне утворення, відоме як «Я-концепція» – основа особистості.

«Я-концепція» є системою знань про власне «Я» і розумінням себе. Це утворення визначає взаємодію з іншими людьми та допомагає керувати власною поведінкою і діяльністю. «Я-концепція» складається з описових знань про себе, тоді як самооцінка додає оціночний елемент. Наприклад, усвідомлення людиною того, що вона сангвінік за темпераментом, є частиною її «Я-концепції», але ця характеристика не є оціночною [7].

У людини існує декілька образів «Я», які змінюються в різні моменти. Знання індивіда про себе в конкретний момент, коли він переживає певний досвід, називається «Справжнім Я». Окрім цього, людина усвідомлює, якою вона повинна бути, щоб відповідати своєму ідеальному образу, так званому «Я-ідеалу» (Роджерс, 1951).

Психологи мають різні підходи до розгляду самооцінки.

Американський психолог-гуманіст К. Роджерс (1980) вважає, що «Самооцінка – це відображення внутрішньої суті особистості. Коли людина має адекватну самооцінку, її самовираження приносить радість і успіх» [11].

Важливу роль у становленні самооцінки відіграє порівняння реального «Я» з ідеальним образом себе, тобто зі своїм уявленням про те, якою людиною хотіла б бути. Людина, яка досягає характеристик, що визначають її ідеальне «Я», зазвичай має високу самооцінку. Однак якщо між бажаними характеристиками і реальними досягненнями є розрив, це може призводити до зниження самооцінки[9].

Ще один фактор, що впливає на самооцінку, стосується інтеріоризації соціальних оцінок. Інакше кажучи, людина схильна сприймати себе так, як їй здається, що її бачать інші.

Самооцінка формується через оцінку власних дій і досягнень, причому задоволення приносить не тільки результат, але й усвідомлення правильності обраного шляху. Загалом, люди часто прикладають більше зусиль, щоб успішно інтегруватися в суспільство.

Варто зазначити, що самооцінка, незалежно від того, чи ґрунтується вона на власних уявленнях чи на оцінках інших, на особистих ідеалах чи на культурних стандартах, завжди має суб'єктивний характер.

Р. Бернс (1986) зазначає, що самооцінка є важливим фактором, який забезпечує ефективність соціальних контактів, дозволяючи людині продемонструвати власну цінність без значних зусиль. Це сприяє розвитку здатності до співпраці, створюючи основу для подальшого соціального розвитку дитини.

На початку ХХ століття психолог У. Джеймс (1902) у своїх дослідженнях підкреслив зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань. Він визначив самооцінку як оцінку людиною себе, своєї діяльності, позиції у групі чи середовищі друзів, а також свого ставлення до інших. Джеймс наголошував, що важливу роль відіграє критичний підхід до власних можливостей і здібностей.

Процес формування самооцінки у дитини починається з раннього віку через взаємодію з оточенням і включає такі етапи:

- Увага, яку дитина отримує від дорослих;
- Спільна діяльність із ними;

- Відчуття поваги з боку дорослих;
- Досягнення взаєморозуміння.

Ставлення дитини до самої себе значно впливає на її відносини з батьками на кожному етапі розвитку самооцінки.

Якщо батьки надмірно акцентують увагу на реальних чи вигаданих успіхах дитини, це може спричинити завищену самооцінку та рівень домагань. У протилежному випадку, коли батьки виявляють недовіру до можливостей дитини, це пригнічує природний процес дитячого розвитку, що може призводити до відчуття слабкості, неповноцінності й формування заниженої самооцінки (Рубінштейн, 2003).

У шкільні роки процес формування самооцінки продовжується, включаючи такі фактори:

- Специфічну оцінку з боку педагогів та однолітків;
- Успішність у навчанні, яка відіграє важливу роль у розвитку адекватної самооцінки.

Для ефективного розвитку самооцінки вчитель може залучати учнів до самостійного аналізу власних відповідей та порівняння їх із роботами інших учнів. Цей підхід корисний як у теоретичному навчанні, так і в практичній діяльності. Щоб спростити процес оцінювання, учням заздалегідь роз'яснюють критерії та норми оцінювання. У кожної людини протягом життя поступово формуються власні рівні самооцінки та домагань.

Український психолог Г.С. Костюк (1989) підкреслював, що людина одночасно належить до біологічної та соціальної систем, які мають значний вплив на формування її особистості. У підлітковому віці спостерігається активний розвиток самооцінки та самосвідомості, яка полягає у здатності аналізувати власні психічні процеси та досліджувати свої переживання, прагнучи зрозуміти себе як індивідуальність. Саме на межі молодшого шкільного віку та підліткового періоду часто виникає криза самооцінки, що супроводжується підвищеним рівнем незадоволеності собою.

У підлітковому віці розвивається здатність оцінювати себе не лише відповідно до вимог авторитетних дорослих, але й на основі власних критеріїв і очікувань. Наприкінці цього періоду самооцінка починає відігравати ключову роль у регуляції поведінки індивіда. Порівняно з молодшим шкільним віком, змінюється значущість різних особистісних якостей. Якщо молодші підлітки ще орієнтуються на характеристики, пов'язані з успіхами в навчанні, то для старших підлітків основним критерієм морально-психологічні риси, які проявляються у взаєминах із оточуючими.

Розвиток самооцінки підлітка проходить кілька стадій:

- 10-11 років (у цьому віці підлітки схильні акцентувати увагу на своїх недоліках, вони часто глибоко переживають нездатність правильно оцінити себе, що супроводжується критичним ставленням до власної особистості).
- 12-13 років (з'являється підвищена потреба у формуванні самоповаги та загальному позитивному сприйнятті себе як особистості).
- 14-15 років (формується так звана оперативна самооцінка, яка визначає, як підліток ставиться до себе у даний момент. У цей період вони починають порівнювати свої якості та поведінку з певними нормами й стандартами[24]).

Період підліткового віку супроводжується етапом індивідуалізації, який включає уточнення й розвиток уявлень про себе, а також активне формування образу «Я». У цей час відбувається інтенсивне становлення самооцінки та активний розвиток самосвідомості, що проявляється у здатності зосереджувати увагу на власних психічних процесах, внутрішніх переживаннях і потребах, а також у бажанні краще пізнати себе як особистість. Криза самооцінки зазвичай виникає в перехідний період між молодшим шкільним і підлітковим віком, коли помітно посилюється невдоволення собою.

Основним критерієм оцінки себе в підлітковому віці стають морально-психологічні аспекти взаємин. Формування Я-образу значною мірою залежить від

участі підлітка в різних видах діяльності та досвіду спілкування з однолітками і дорослими.

Ф. Зімбардо (2007) наголошував, що центральним новоутворенням у психіці підлітка є почуття дорослості та усвідомлення себе як особистості. У цей період виникає зацікавленість у власному внутрішньому світі, якостях особистості, а також потреба оцінювати себе, порівнювати свої характеристики з іншими. Самосвідомість формується через діяльність, вимоги дорослих і прагнення знайти своє місце у соціумі.

Спочатку самооцінка підлітка базується на судженнях оточення: вчителів, батьків, друзів. Молодші підлітки схильні сприймати себе через оцінки інших. З віком вони починають критичніше ставитися до думки дорослих, надаючи більшої ваги оцінкам ровесників та власним уявленням про ідеал. Водночас з'являється здатність до самостійного аналізу та оцінювання своїх особистісних рис.

Оскільки підліток ще не має достатнього рівня сформованості для точного аналізу власних особистісних проявів, що може стати причиною конфліктів. Ці конфлікти виникають через суперечності між рівнем його домагань, уявленням про себе та реальним становищем у колективі, а також через ставлення до нього дорослих і однолітків. Дослідження показують, що діти, яких однолітки сприймають негативно, зазвичай мають занижену самооцінку, тоді як позитивне сприйняття підвищує цей показник (Булах, 2016).

Таким чином, справжня самооцінка починає формуватися саме в підлітковому віці. Вона базується переважно на внутрішніх критеріях, сформованих під впливом власного «Я». При цьому зовнішні оцінки не втрачають значення, але перестають домінувати.

У цей період спостерігається перехід від зовнішнього контролю до самостійного управління власною поведінкою. Проте у підлітків цей процес тільки розпочинається, а його повноцінний розвиток припадає на юнацький та дорослий періоди життя. У підлітковому віці часто відбувається переоцінка цінностей, яка зазвичай орієнтується на референтну групу.

Цей життєвий етап є складним для дитини, оскільки в цьому віці думка однолітків починає переважати над думкою дорослих. Проте оцінки з боку однолітків не завжди є позитивними, що негативно впливає на самооцінку підлітка. Завдання батьків полягає в підтримці дитини та допомозі у формуванні позитивної самооцінки.

Хоча основи самооцінки закладаються в ранньому дитинстві, у підлітковому віці відбувається її усвідомлення в контексті взаємин із суспільством. Ідеальне становлення самооцінки проходить кілька етапів: від повного ігнорування власних здібностей до формування адекватного сприйняття своїх якостей, можливостей та обмежень.

Проблеми з самооцінкою у підлітків можуть виникати через постійне прагнення порівнювати себе з іншими. Батькам важливо донести до дитини, що всі люди унікальні: одні досягають успіхів в одній сфері, інші – в іншій. Відмінності між людьми не роблять когось кращим або гіршим, вони лише підкреслюють індивідуальність.

Дослідники наголошують, що подібні пояснення повинні супроводжуватися відповідною поведінкою. Зокрема, батькам слід уникати порівняння дитини з її ровесниками, особливо якщо ці порівняння можуть викликати у неї відчуття неповноцінності. Підлітки особливо чутливі до критики, тому зауваження варто висловлювати обережно, у м'якій формі, поєднуючи їх із позитивними відгуками. Це допоможе пом'якшити сприйняття критики і зберегти довіру (Булах, 2016).

Самооцінка підлітка нерозривно пов'язана з його успіхами в навчанні. У середній школі часто спостерігається зниження успішності, що може бути спричинене не лише підвищеним інтересом до спілкування з однолітками, а й невпевненістю у власних силах. Якщо низька самооцінка пов'язана із труднощами самореалізації в шкільному середовищі, варто запропонувати підлітку долучитися до гуртка, клубу чи секції, де він зможе знайти однодумців. Спілкування з людьми, які поділяють його інтереси, допоможе йому відкритися і відчувати себе частиною спільноти.

Також важливу роль у зміцненні самооцінки відіграють досягнення у сфері, що відповідає його хобі. Дитина має самостійно обирати гурток чи секцію, орієнтуючись на власні захоплення: не варто примушувати до занять, які їй не цікаві, наприклад, змушувати танцювати, якщо вона хоче грати на музичних інструментах чи малювати.

Можна виділити кілька рівнів розвитку самооцінки за Л. І. Рувинським та А. Є. Соловйова (2003):

Перший рівень розвитку самооцінки називається процесуально-ситуаційним. На цьому етапі особистість не встановлює зв'язку між своїми діями та особистісними якостями. Оцінка свого «Я» відбувається лише за конкретними зовнішніми результатами. Оскільки ці результати можуть не відображати реальних можливостей і залежить від зовнішніх умов, самооцінка має тенденцію до упередженості. Спонтанність і випадковість подій можуть призводити до нестійкої самооцінки. На цьому рівні самозміна відбувається шляхом корекції поведінки, але не розвиває глибокі особистісні риси [9].

Другий рівень – ситуативний. Людина починає встановлювати прямий зв'язок між вчинками та особистісними якостями, оцінюючи їх як наявність або відсутність певної якості.

Однак якість особистості розглядається однобоко, через окремий вчинок, що обмежує самовиховання до конкретних дій і сприяє ситуативним коливанням самооцінки.

Третій рівень називається якісно консервативним. На цьому рівні особистісна якість відділяється від конкретного вчинку, сприймаючись як окрема об'єктивна реальність.

Усвідомлюючи, що один вчинок не завжди відображає глибоку якість, особистість втрачає лінійні зв'язки між своїм внутрішнім світом і поведінкою, що призводить до певного відокремлення свідомості від практичних дій.

Четвертий рівень, якісно динамічний, характеризується розумінням складних зв'язків між якостями та вчинками, долаючи розрив між внутрішнім світом і поведінкою.

Самооцінка стає більш об'єктивною, динамічною та відображає реальний рівень розвитку особистості. Самовиховання стає повністю усвідомленим, планомірним процесом [36].

Отже, самооцінка має важливий вплив на поведінку людини, її взаємодію з оточенням та емоційний стан. Вона є необхідною умовою гармонійних стосунків людини як і з оточенням, так і з собою. У підлітковому віці дитина активно просувається у формуванні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і суперечливим, оскільки самооцінка та рівень прагнень підлітків часто бувають нестабільними й невідповідними реальності. У цей період ще не формується цілісний образ власного Я.

1.2. Соціалізація підлітків: сутність, етапи та фактори, що впливають

Особистість підлітка є досить складним явищем. У цей період формуються важливі соціально-психологічні риси, такі як самоутвердження, прагнення до дорослості, потреба в спілкуванні, активізація соціальних контактів, переосмислення попередніх переконань та уявлень, а також формування нового світогляду та засвоєння цінностей і норм серед однолітків. В міжособистісних стосунках підліток прагне зрозуміти, як його сприймають оточуючі. У стосунках з батьками часто проявляє елементи емансипації, наприклад, відстоювання своєї точки зору або навіть втеча з дому. На старшому етапі підлітки починають активно взаємодіяти із суспільством і знаходити авторитети не лише серед близького оточення, а й у ЗМІ, комп'ютері тощо. Через зміни в гормональному фоні вони можуть мати коливання сприйняття світу, енергії та працездатності, що супроводжується різкими перепадами настрою і сильними емоційними переживаннями. Внутрішній світ підлітка стає все складнішим і потребує інтимності, а також відстороненості від зовнішнього впливу, навіть якщо він доброзичливий. Усамітнення з власними думками може сприяти як розвитку самостійності, так і створенню певної відчуженості. У цей час також виникають статеві потяги та нові емоційні переживання, пов'язані з ними. Крім того, зміни в нервовій системі роблять інформацію на тему сексу значущою для підлітка, що зумовлює розвиток потреби бути визнаним представниками протилежної статі. У класі виникають романтичні пари і зміцнюються дружні стосунки.

Одним із важливих соціально-психологічних утворень у підлітковому віці є відчуття дорослості. Воно проявляється як новий рівень прагнень, що передбачає бажаний статус, якого підліток ще не досяг. Це створює типові для цього віку конфлікти, які впливають на самосвідомість. Відчуття дорослості підлітка часто суперечить його реальному становищу в сім'ї та школі, що провокує негативні способи самоствердження: коли підлітку не вдається довести свою дорослість загальноприйнятими нормами і прийнятими методами, він намагається зробити це

будь-якими способами, часом вдаючись до асоціальної поведінки та манер спілкування.

У підлітковому віці знижується значущість стосунків із батьками та вчителями, а головну роль починають відігравати взаємини з однолітками. Це пов'язано з потребою підлітків у формуванні соціально-моральних зв'язків. Спілкуючись із ровесниками, вони створюють своє перше значуще товариство, де знаходять підтримку і можливість для самовираження, а також отримують суспільне визнання власної соціальної значущості. Взаємини з однолітками виступають своєрідною підготовкою до майбутніх стосунків у дорослому суспільстві, допомагаючи засвоювати його норми. Зустрічаючись із байдужістю чи роздратуванням з боку дорослих, підлітки прагнуть розширити коло контактів серед ровесників, активно створюючи свій соціум, жорстокі правила якого часто виражають протест проти світу дорослих.

У дослідженнях, присвячених соціалізації, зазначається, що цей процес триває протягом усього життя і має свої характерні риси для кожної вікової групи людей [1; 19; 30]. Соціалізація підлітків безпосередньо пов'язана з особливостями їхнього психофізіологічного розвитку, а її напрям і зміст значною мірою залежать від соціального середовища, умов життя, а також моральних норм, цінностей і соціальних ролей, які притаманні групі, в якій вони взаємодіють і самостверджуються.

Як зазначають С. Д. Максименко та С. С. Ракитянська (2020), період пубертатного дозрівання є особливо чутливим до впливу соціальних факторів, водночас роль генетичних впливів у цей час дещо знижується [22].

На думку дослідників, підліткова криза виникає через формування у підлітків здатності та потреби усвідомити себе як особистість із унікальними рисами, притаманними лише їм. Це спричиняє прагнення до самоствердження, самовираження та самовиховання.

Як зазначають багато науковців [13;36] ключовою характеристикою підліткового віку є глибокі зміни у сфері самосвідомості, які відіграють визначну

роль у подальшому розвитку особистості. У цей період активно розвивається самосвідомість, формується власна незалежна система критеріїв для самооцінки та самовідношення, а також зростає здатність до саморефлексії. Одним із важливих аспектів розвитку особистості підлітка є усвідомлення своєї індивідуальності та унікальності. Водночас його сприйняття поступово змінюється: від орієнтації на зовнішні оцінки, зокрема батьківської, до формування внутрішніх критеріїв.

Відповідно до еволюційної теорії соціалізації, Е. Еріксоном (1963), головним завданням розвитку особистості у підлітковому віці є формування особистісної ідентичності. Е. Еріксон зазначив, що цей процес пов'язаний із встановленням зв'язку між підлітком та навколишнім світом, який коливається між позитивної психосоціальною ідентифікацією «Я» та негативним станом плутанини ролей.

У цей період підліток, набуваючи здатності до узагальнення, стикається із завданням об'єднати всі свої знання про себе як школяра, друга, сина, спортсмена тощо. Він має інтегрувати ці ролі в єдину систему, осмислити їх, пов'язати з минулим досвідом та спроєктувати у майбутнє. Іншими словами, підлітку потрібно сформулювати цілісне уявлення про себе і свою ідентичність. Якщо йому вдається виконати ці завдання, то він отримує чітке розуміння того, ким є, де знаходиться і куди прямує.

Таким чином, формування особистої ідентичності в підлітковому віці є важливим аспектом соціалізації, що забезпечує подальший розвиток і самоорганізацію поведінки підлітка.

На думку дослідників, ключовий аспект процесу соціалізації підлітка полягає у формуванні усвідомлення свого «Я» як окремого від інших через активну взаємодію з оточенням. Виділяють кілька механізмів розвитку цього почуття: 1) становлення відчуття дорослості; 2) ідентифікація себе з однолітками (характерна для підлітків реакція групування); 3) прагнення отримати схвалення власної особистості та поведінки від оточуючих.

Ці особливості зазвичай проявляються у молодших підлітків, чия уява про себе ще недостатньо структурована та усвідомлена. На наступному етапі розвитку

самосвідомості відбувається уточнення і розширення уявлень про власне «Я», а також усвідомлення системи відносин, що лежить в основі самосвідомості. Дослідники визначили цей етап як формування ідентичності особистості підлітка, що реалізується через такі процеси: 1) побудова структури «Я» у молодших підлітків; 2) формування структури «Я» у старших підлітків; 3) розвиток почуття власної гідності.

Уявлення про себе в молодших і старших підлітків має певні відмінності. Згідно з дослідженнями, 12-річні підлітки у структурі своєї самосвідомості перш за все акцентують увагу на своїх здібностях, інтересах, навичках і рівні інтелектуального розвитку. Другорядними є самооцінка і рольові характеристики, а найменше значення мають стосунки з оточуючими. У підлітків віком 13-14 років структура самосвідомості змінюється: перше місце займають самооціночні характеристики, за ними йдуть навички, рольові ознаки і взаємини з однолітками.

У 15-річному віці відбуваються більш суб'єктивні зміни у структурі самосвідомості. Головну роль починають відігравати самооціночні риси, на другий план виходять емоційні переживання, почуття і мотиви, а наступні позиції займають цінності, ідеали і життєві плани. У цей період вміння, рольові ознаки та стосунки з однолітками вже не мають значного впливу на формування уявлення про себе. Вчені також зазначають, що у старшому підлітковому віці сприйняття себе стає більш цілісним і структурованим. Через це період 12-14 років вважається критичним для розвитку самосвідомості особистості.

Крім того, у молодших підлітків уявлення про себе формується через взаємодію з близьким оточенням, переважно з однолітками. У старших підлітків акцент зміщується на самопізнання і усвідомлення власної індивідуальності, що сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Таким чином, розвиток особистісної ідентичності в підлітковому віці відбувається поступово. Якщо у молодших підлітків уявлення про себе є недостатньо усвідомленим і значною мірою залежить від думки оточення, то у

старших підлітків воно набуває цілісності, структурованості та стає менш залежним від зовнішніх оцінок.

Одним із аспектів формування цілісного уявлення людини про себе є становлення фізичного образу «Я». У підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни у фізичному розвитку та різноманітні зміни в тілі, цей процес стає особливо важливим. При цьому відповідність фізичного розвитку дитини загальноприйнятим стандартам серед однолітків відіграє ключову роль у її соціальному статусі та визнанні у групі. У таких умовах зовнішній вигляд підлітка та його фізичні особливості набувають вагомого значення для соціальної взаємодії, формуючи його самосприйняття і впливаючи на те, як він вважає, його сприймають інші (Рождественський, 2022) [40].

У підлітковому віці організм зазнає низки фізіологічних змін, серед яких, з одного боку, спостерігається збільшення м'язової сили та розширення фізичних можливостей, а з іншого – швидка втомлюваність, складнощі з тривалими навантаженнями і перебудова моторної системи, що може супроводжуватися порушенням координації рухів. Такі зміни часто стають причиною переживань щодо зовнішнього вигляду та фізичних характеристик. У цей період нерідко виникає незадоволеність образом власного тіла, який є одним із ключових елементів фізичного «Я» [13].

Особливе значення підлітки надають тим характеристикам, які впливають на їхній авторитет і популярність серед однолітків. Особливо болісно свою зовнішність сприймають хлопці, які стикаються із затримкою статевого розвитку, адже відсутність або пізня поява вторинних статевих ознак може знижувати їхній соціальний статус і викликати відчуття меншовартості.

Варто зазначити, що в підлітковому віці усвідомлення особливостей свого тіла та формування знань про зовнішність тісно пов'язані з розвитком важливих рис особистості, таких як упевненість у собі, життєрадісність, замкнутість або індивідуалізм [40]. Таким чином, сприйняття свого тіла є невід'ємною складовою самосвідомості підлітка.

Дослідження показали, що сприйняття власної зовнішності впливає на емоційний стан людини та може визначити характер її стосунків із оточенням. У підлітків це часто проявляється через специфічні риси поведінки: виникає сором'язливість, невпевненість, а також дискомфорт через власну зовнішність, зокрема обличчя чи фігуру. Це спонукає їх до спроб змінити чи вдосконалити свій зовнішній вигляд. Наприклад, хлопці нерідко виражають незадоволеність своєю статурою, недостатньо розвиненою мускулатурою чи слабкістю рухів.

Практичне оволодіння своїм тілом також відіграє важливу роль у житті підлітка [40]. Недостатній контроль над власним тілом і хибне уявлення про його можливості, у поєднанні з нестабільністю та несформованістю поведінкових норм, можуть призводити до певних недоліків у поведінці. Це може проявлятися як скутість, незграбність або, навпаки, як манерність, позерство, надмірна рухливість чи розв'язаність.

Вітчизняні дослідження, присвячені тілесності та образу тіла, свідчать, що усвідомлення підлітком власної зовнішності тісно пов'язане з його емоційним станом, соціальним статусом у групі, вибором партнерів для спілкування і навчальної діяльності. Це також впливає на характер стосунків з однолітками та іншими людьми, а також на сприйняття та оцінку оточуючих (Рождественський, 2022) [40].

Таким чином, ключовою особливістю соціалізації в підлітковому віці є формування у підлітка цілісного уявлення про своє фізичне «Я».

У підлітковому віці відбуваються значні зміни у самосвідомості дитини, що супроводжуються порушенням колишнього балансу між нею та навколишнім середовищем. Більшість науковців сходяться на думці, що однією з ключових рис самосвідомості підлітків є усвідомлення ними факту, що вони вже не є дітьми. Це відчуття, яке часто називають почуттям дорослості, вважається центральним і специфічним новоутворенням у розвитку їхньої особистості.

Проявляється це почуття у прагненні підлітків не лише бути, але й сприйматися іншими як дорослі. Дослідники наголошують, що почуття дорослості

є центральним аспектом самосвідомості молодших підлітків і важливою складовою їхньої соціалізації. Це відношення до себе як до дорослої особистості відображає усвідомлення і сприйняття підлітком себе в новій, більш зрілій ролі.

У віці 11-12 років, разом із формуванням самосвідомості, з'являється інтерес до власного внутрішнього світу, який згодом стає більш складним і глибоким у процесі самопізнання. Підліток прагне зрозуміти, яким він є насправді, та уявляє себе таким, яким хотів би стати. Для нього важливо усвідомлювати значущість своїх індивідуальних рис.

Одним із ключових способів підтримання стабільного образу «Я» стає прагнення отримати схвалення своєї поведінки від оточуючих. У цьому віці підліток має виражену потребу в позитивній оцінці своєї особистості.

Потреба підлітка у самопізнанні часто реалізується через порівняння себе з однолітками, що дозволяє оцінити власні можливості у реальному контексті. Саме тому спілкування в колі однолітків стає однією з ключових сфер його соціальної поведінки. Воно необхідне для засвоєння норм моралі, поведінки, формування цінностей і розвитку самосвідомості.

Таке спілкування виступає своєрідною практикою для освоєння нових способів соціальної взаємодії, стимулює появу нових інтересів і слугує школою, що сприяє формуванню соціально-моральної зрілості та комунікативних навичок підлітка.

В.Т. Циба (2020) зазначає, що підлітковий етап соціалізації характеризується активним засвоєнням різних соціальних норм і установок, які необхідні для майбутньої діяльності людини. Це дозволяє задовольнити її біологічні, психологічні та соціальні потреби у взаємодії з іншими людьми[48]. У процесі ігрових ситуацій підліток вчиться самостійно ухвалювати рішення та аналізувати їх наслідки, що сприяє формуванню його досвіду як суб'єкта діяльності.

Ознакою успішної соціалізації підлітка є якісні аспекти його поведінки. Однією з характерних рис підліткового віку є прагнення до групування, тобто приєднання до різних малих груп. Для підлітка надзвичайно важливо мати

референтну групу, чії цінності та норми поведінки він приймає. Бажання бути частиною цієї групи стає однією з головних потреб. Відчуття себе членом колективу суттєво впливає на розвиток самооцінки та формування рівня домагань.

На основі цього у підлітків активно формується здатність враховувати вимоги та оцінки однолітків, адаптувати свою поведінку відповідно до них і вибудовувати стосунки з іншими. Наукові дослідження підтверджують, що статус дитини в групі має значний вплив на її особистісний розвиток. Соціальна позиція підлітка у груповій ієрархії відіграє ключову роль у становленні його самосвідомості.

Стосунки підлітка з однолітками стають значно глибшими, різноманітнішими та складнішими порівняно з молодшим шкільним віком. Засвоєння норм дружби виступає один із головних досягнень підліткового періоду соціалізації. Основні правила дружби, базуються на принципах «кодексу товариства», що включає взаємну повагу, підтримку, рівність, вірність, готовність допомогти, чесність, довіру, емоційний комфорт, а також повагу до особистого простору і внутрішнього світу іншого.

Соціалізація підлітків переважно відбувається через їхнє спілкування та взаємодію в процесі спільної діяльності й формування дружніх стосунків. Особливе значення має розширення контактів із однолітками в умовах суспільно значущих колективних занять. Важливою формою активності для підлітка є заняття, які займають їхній вільний від навчання час.

У цьому віці захоплення або хобі є досить поширеним та становлять окремий тип підліткових реакцій, відомий як реакція захоплення або хобі-реакція. Залучення до організованої позашкільної діяльності сприяє формуванню адекватного уявлення про себе, пришвидшує розвиток механізмів саморегуляції та сприяє становленню активної життєвої позиції підлітка.

Основні психологічні особливості соціалізації підлітків пов'язані з активним розвитком та значними змінами в їхній самосвідомості. Це проявляється у формуванні почуття дорослості, бажанні виглядати і сприйматися дорослими, а

також у становленні ідентичності. У цей період підлітки розвивають базові потреби, такі як самопізнання, спілкування з однолітками, самоствердження, прагнення до самостійності, демонстрація індивідуальності та прагнення бути прийнятими у значущу для них групу.

Процес формування самосвідомості, особливо ідентичності, включає розвиток цілісного, стійкого, структурованого та менш залежного від зовнішніх оцінок уявлення про себе. Це сприяє формуванню особистої системи критеріїв самооцінки і ставлення до себе. Важливою складовою цього процесу є створення підлітком цілісного уявлення про своє фізичне «Я».

У цей період підлітки починають активно усвідомлювати себе як суб'єктів соціалізації, прагнучи самостійно формувати свою особистість. Значну роль у цьому відіграють види діяльності, що займають їхній вільний час. Враховуючи ці особливості, участь підлітків у структурованій позашкільній діяльності стає важливою умовою для їхньої успішної соціалізації.

Дослідники виділяють кілька ключових аспектів соціалізації: соціальне пізнання, освоєння практичних навичок у соціальній сфері, формування системи ціннісних орієнтирів і установок, набуття ролей у суспільстві та залучення до творчої діяльності.

Більшість вітчизняних досліджень визнає діяльність одним із головних чинників соціалізації, під впливом якої у людини формуються соціальні якості, що відповідають нормам конкретного суспільства. Активність особистості в цьому процесі є загально визнаною, однак чітких критеріїв успішної соціалізації науковці зазвичай не виділяють.

У підлітковому віці активна перебудова самосвідомості, виникнення почуття дорослості та прагнення до самоствердження зумовлюють високу соціальну активність, спрямовану на освоєння нових моделей поведінки та самовдосконалення, що перетворює підлітка на активного суб'єкта соціалізації[36].

Науковці (Кузикова, Антоненко, 2020) відзначають, що важливим аспектом розвитку самосвідомості підлітків у процесі соціалізації є формування їхньої

особистісної ідентичності[2;19]. Самооцінка при цьому виступає основним регулятором соціальної поведінки підлітка[23;36].

Однією з ключових рис підліткової поведінки є реакція групування, коли підліток адаптується до нових соціальних ролей і вимог, інтегруючись у соціальні групи як на соціальному, так і на психологічному рівнях. У цьому контексті доцільно звернутися до основних положень теорії персоналізації А. В. Петровського (1982) для визначення критеріїв оцінки успішної соціалізації підлітків.

Автор теорії пов'язує процес соціалізації з включенням особистості до різних соціальних груп через її розвиток та прагнення до індивідуалізації. На його думку, соціалізація та особистісний розвиток відбуваються шляхом поступової зміни фаз адаптації, індивідуалізації та інтеграції. Таке трактування соціалізації, як процесу засвоєння ролей, приєднання до соціальних груп і колективів через опанування норм, цінностей і ідеалів за допомогою навчання та виховання, підтримується багатьма дослідниками[19]. Цей підхід також перегукується з ідеєю Т. Парсонса, згідно з якою один із принципів соціалізації полягає у поступовому залученні людини до референтних груп на кожному рівні суспільної ієрархії впродовж її життя.

Теорія персоналізації дозволяє детально розглянути процес соціалізації підлітків відповідно до принципу послідовності, розкриваючи його через три основні етапи. Перший етап – адаптація до норм групи, другий – індивідуалізація, і третій – інтеграція. Ця теорія виступає методологічною основою для вивчення соціалізації в підлітковому віці. Відповідно до неї, розвиток особистості залежить від взаємин з членами референтної групи, чий цінності вона засвоює. На кожному віковому етапі людина включається в нову референтну групу (сім'я, група в дитячому садку, шкільний клас, неформальні підліткові об'єднання), кожна з яких має власний набір діяльностей і унікальний стиль спілкування. У момент входження до нової групи (етап адаптації) основна увага зосереджується на засвоєнні її норм, правил поведінки, цінностей і ролей. У підлітковому віці цей етап

є особливо важливим, оскільки затримка на ньому може завадити задоволенню важливої потреби підлітка – індивідуалізації. Визначаючи для себе референтну групу, підліток спочатку орієнтується на те, щоб відповідати груповим стандартам і не вирізнитися, порівнюючи власні цінності з цінностями групи. Згодом відбувається інтеграція засвоєних норм і цінностей на рівень самосвідомості, що дозволяє прийняти їх як власні. На цій основі формуються життєві цінності, рольові моделі поведінки та групова мораль, що визначають соціальну поведінку підлітка.

Потреба у розвитку самостійності та прагнення до самоствердження призводять до другої фази – індивідуалізації. На цьому етапі дитина починає шукати шляхи для вираження своєї унікальності в групі. Як показує практика, ці способи можуть бути різноманітними та мати різні форми і характер прояву: від творчого підходу до виконання групових завдань або самоствердження у різних видах діяльності до асоціальних форм поведінки. На третьому етапі, який характеризується інтеграцією в групі, у дитини формується здатність будувати соціальні зв'язки та ефективно взаємодіяти з іншими членами групи.

Успішний процес соціалізації залежить від успішного проходження кожного з її етапів, які тісно пов'язані. Затримки на будь-якому етапі може призвести до ускладнень із переходом до наступного або навіть спричинити формування негативних емоційних станів і рис, а в окремих випадках – до деформації особистості.

Відповідно до теорії персоналізації, якщо дитина стикається з труднощами на етапі адаптації та не долає їх, у неї можуть розвиватися такі небажані риси, як надмірна залежність оточення, нерішучість або невпевненість у власних силах. У разі невдалої індивідуалізації, коли група не приймає індивідуальних рис дитини, це може спровокувати розвиток негативізму, підозрливості. Агресії або необґрунтовано завищеної самооцінки. На етапі дезінтеграції, якщо особистість не здатна вибудувати соціальні зв'язки в групі, це зазвичай призводить до її ізоляції або витіснення з групового середовища.

Отже, науковці визначають певні орієнтири, які дозволяють оцінити, наскільки ефективно особистість проходить конкретний етап соціалізації в групі – адаптацію, індивідуалізацію чи інтеграцію. Проте ця теорія не пропонує чітких критеріїв успішної соціалізації, а лише вказує на негативні риси, які можуть виникнути у разі невдалого проходження одного з етапів. Це стало основою для визначення особистісних характеристик, за рівнем розвитку яких можна оцінити, наскільки успішно відбувається соціалізація підлітків на кожному з її етапів.

1.3. Вплив самооцінки на соціалізацію: огляд наукових підходів

Особистісний розвиток завжди включає активну участь у різних видах діяльності. На різних етапах життя це можуть бути ігрові, навчальні чи трудові форми. У ході кожного виду діяльності людина отримує соціальний досвід, опановує нові знання, навички та якості, розвиває свої здібності. Це формує її як особистість, а сам процес триває протягом усього життя. Особливо важливими періодами для розвитку життєвих компетентностей є підлітковий і юнацький вік, які також сприяють формуванню самосприйняття та самосвідомості.

Основним видом діяльності в ці періоди зазвичай є навчання. Однак це включає не лише успіхи у навчанні, але й опанування соціальних знань та навичок. Результативність цієї діяльності значною мірою залежить від багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграє самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє досягненню позитивних результатів, тоді як її завищений чи занижений рівень може стати перешкодою для особистісного розвитку.

Самооцінка характеризується як усвідомлення власної гідності та рівня задоволеності собою. У зарубіжній психології її часто трактують як механізм, що забезпечує баланс між вимогами, які індивід ставить до себе, і зовнішніми умовами.

Натомість доцільно розглядати самооцінку як багатогранний процес, що включає внутрішні переконання, емоційне ставлення до себе, своїх здібностей, цінностей і ролі в соціумі. Такий підхід дозволяє врахувати її вплив не лише на адаптацію, але й на розвиток та самореалізацію особистості.

Теорія оперантного наочіння Б. Скіннера (1938) пояснює, як досвід взаємодії людини з навколишнім середовищем формує її поведінку: дії, що приносять позитивний результат, закріплюються та повторюються, а ті, що пов'язані з негативними наслідками, не повторюються. Цей досвід впливає на формування уявлення людини про саму себе. А. Бандура, розвиваючи ідеї Скіннера, підкреслював, що навчання відбувається не лише через безпосередній досвід, але й завдяки спостереженню за діями інших (непряме підкріплення). На його думку,

самооцінка проявляється через поняття «само ефективності», «самоповаги» та «почуття власної гідності». Бандура також зазначив, що самооцінка діє через уявні сценарії успішних дій, які служать позитивними орієнтирами для формування поведінки, дозволяючи людині свідомо моделювати рішення можливих проблем.

К. Роджерс (1950) розглядав самооцінку через поняття «Я-концепції», яка формується у процесі соціалізації особистості через взаємодію зі значущими людьми. На думку Роджерса, цей процес найбільш інтенсивно відбувається в дитинстві та підлітковому віці. «Я-концепція» є призмою, крізь яку людина сприймає навколишній світ, проте вона не виконує функцій контролю чи регуляції дій. Натомість «Я-концепція» є символічним вираженням ключової частини свідомого досвіду особистості, а поведінка людини лише співвідноситься з нею.

А. Маслоу (1943), автор теорії ієрархії потреб, пов'язував самооцінку із задоволенням потреби у приналежності, любові та самоповазі. Він стверджував, що люди, які задовольнили свої базові потреби, особливо в ранньому віці, здатні краще справлятися з викликами і зберігати внутрішню стійкість навіть у випадку порушення цих потреб у майбутньому. Це зумовлено формуванням у них сильного, здорового і структурованого характеру як результат задоволення базових потреб. На думку Маслоу, самооцінка формується під впливом цінностей, ідеалів та інших внутрішніх орієнтирів, що сприяють розвитку почуття власної гідності та самоповаги.

М. Феннел (1997) розглядає самооцінку як узагальнене уявлення людини про себе, свої якості та значення власних вчинків. За її теорією, низька самооцінка відображає негативне ставлення людини до себе, коли вона оцінює власну особистість у несприятливому світлі. Основою низької самооцінки є негативні думки про себе, які впливають на щоденні дії та можуть суттєво позначатися на різних аспектах життя.

Отже, можна стверджувати, що самооцінка є одним із ключових понять, яке перебуває в центрі наукових обговорень та експериментальних досліджень у галузі психології. Поняття самооцінка (self-esteem) визначається як оцінка людиною себе,

своїх можливостей, характеристик та місця серед інших. Вона також стосується тієї цінності, яку індивід приписує собі загалом чи окремим своїм якостям. Оскільки особистість є соціальною істотою, що постійно взаємодіє з іншими, процес формування самооцінки значною мірою залежить від характеру її стосунків з оточенням.

Оскільки самооцінка є центральним компонентом особистості, вона відіграє ключову роль у регулюванні поведінки особистості людини. Саме від рівня самооцінки залежать особливості взаємодії з оточуючими. Критичність і вимогливість до себе та інших, а також ставлення до власних досягнень і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності, здатність до самореалізації та подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто із ступенем складності цілей, які людина ставить перед собою. Якщо виникає значний розрив між амбіціями та реальними можливостями, це може призвести до викривленого сприйняття себе, що, у свою чергу, впливає на поведінку. Така дисгармонія часто стає причиною емоційних зривів, підвищеної тривожності та інших негативних проявів.

Самооцінка є багатовимірною системою, що включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги та прийняття себе в цілому, а також парціальні (часткові) самооцінки, що стосуються окремих аспектів особистості, діяльності або поведінки. Вона може варіюватися за рівнем усвідомленості та узагальненості, формуючи як інтегральне уявлення про себе, так і конкретні оцінки різних сфер життя.

Самооцінка може бути як адекватною, так і невідповідною реальності. Неадекватна самооцінка поділяється на завищену та занижену. Обидва варіанти – як надмірно висока, так і занадто низька самооцінка – здатні спричинити внутрішні конфлікти. Завищена самооцінка часто викликає негативну реакцію з боку оточення, що може призводити до ворожості, підозрливості, агресивності та руйнування стосунків з іншими людьми. У той час, занижена самооцінка сприяє

формуванню таких комплексів, як невпевненість в собі, почуття меншовартості, тривожність та пасивність.

Надмірно висока самооцінка призводить до створення ідеалізованого образу власної особистості, здібностей та значущості для оточення. Це також може впливати на результати діяльності, якою займається людина. В таких випадках люди часто ігнорують свої помилки чи невдачі, щоб зберегти звичний образ власної значущості. Виникає різке емоційне відторгнення всього, що суперечить створеному «Я-образу».

Сприйняття реальності стає викривленим, а ставлення до неї набуває надмірно емоційного характеру, Через це навіть обґрунтовану критику людина може сприймати як ворожий намір. Водночас з'являється схильність применшувати власні досягнення та знецінювати результати своєї роботи. Невдачі зазвичай пояснюються зовнішніми факторами, такими як несприятливі обставини або підступність інших, уникаючи визнання особистої відповідальності за ситуацію.

Людина з надмірно високою та неадекватною самооцінкою часто відмовляється визнавати, що причиною невдач є її власні помилки, недостатність знань, відсутність навичок або неправильна поведінка. Це призводить до емоційного дисбалансу, викликаного прагненням зберегти хибний стереотип про власну перевагу.

Якщо ж висока самооцінка є гнучкою, вона змінюється відповідно до обставин: підвищується у разі успіхів і знижується при невдачах. Така адаптивність сприяє особистісному зростанню, оскільки людина змушена докладати значних зусиль для досягнення своїх цілей, розвивати силу волі та вдосконалювати здібності.

Самооцінка формується під впливом оцінок, які людина отримує від оточення, і, набувши стійкості, вона важко піддається зміні. Проте змінити самооцінку можливо, якщо змінити ставлення людей, що знаходяться навколо особистості (колеги, друзі, однокурсників, викладачів, членів сім'ї тощо). Тому

значення самооцінки безпосередньо залежить від тих, хто оточує людину і оцінює її діяльність та поведінку. Для її розвитку особливо важливо, щоб оточуючі підтримували особистість, вірили в її можливості та допомагали підвищити занижену самооцінку, сприяючи формуванню віри в себе, свої здібності та повагу до власної гідності.

Самооцінка не є фіксованою характеристикою особистості, а формується в процесі міжособистісної взаємодії та активно проявляється в діяльності. Значний вплив на її становлення здійснює соціальне середовище. Коли самооцінка стає стабільною, її зміна стає складнішою, але можливою. Водночас рівень самооцінки людини формується під впливом оцінок, які вона отримує від оточуючих, і суттєво залежить від характеру цих оцінок.

Самооцінка формується через поступове засвоєння зовнішніх оцінок, які відображають очікування родини та вимоги самої людини до себе. У процесі її розвитку зміцнюється здатність відстоювати власні життєві позиції.

Найважливішими періодами для формування особистості та її соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий період виступає завершальним етапом первинної соціалізації, під час якого основними агентами впливу залишаються сім'я і школа, а ключову роль відіграють батьки, однолітки та вчителі.

Головним мотивом у процесі формування самооцінки є прагнення досягти визнання серед однолітків, здобути їхню повагу, авторитет і увагу. Особи з високою самооцінкою, як правило, встановлюють високі стандарти у спілкуванні, намагаючись їм відповідати, оскільки вважають погану репутацію неприйнятною для себе. Для молодшої людини важливо утримувати в групі такий соціальний статус. Який підкріплює її позитивну самооцінку.

Самооцінка поділяється на загальну та приватну. Приватна самооцінка стосується окремих аспектів, таких як елементи зовнішності або певні риси характеру. Загальна, або глобальна самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, її задоволеність чи незадоволеність собою.

Також розрізняють актуальну самооцінку, яка стосується досягнутого рівня, та потенційну, що відображає можливості для досягнення цілей. Потенційна самооцінка часто стимулює прагнення до реалізації своїх домагань. Оцінка власних успіхів може бути як адекватною, так і неадекватною, коли досягнення переоцінюються чи недооцінюються.

Самооцінка буває високою чи низькою, і вона може різнитися за стабільністю, критичністю та незалежністю. Нестабільність загальної самооцінки виникає через те, що окремі приватні оцінки можуть бути неоднорідними за рівнем стійкості та адекватності. Вони можуть гармонійно доповнювати одна одну або ж конфліктувати, створюючи внутрішні суперечності.

Також самооцінка класифікується як адекватна чи неадекватна залежно від відповідності реальним досягненням і потенційним можливостям. За рівнем вона може бути високою, середньою або низькою.

Оптимальна, адекватна самооцінка – це здатність об'єктивно оцінювати свої можливості та здібності, критично ставитися до власних успіхів і невдач, а також ставити перед собою реалістичні та досяжні цілі. Людина з такою самооцінкою враховує не лише власні уявлення про результати своєї діяльності, а й можливу оцінку з боку оточуючих – колег, друзів чи родичів. Іншими словами, адекватна самооцінка базується на пошуку об'єктивної міри своїх досягнень без зайвого перебільшення чи самокритики, що робить її найбільш підходящою для конкретних умов і обставин.

Неадекватна самооцінка, навпаки, створює труднощі як для самої людини, так і для оточуючих. Вона може стати джерелом конфліктів і різних сферах життя, зокрема в професійній, побутовій чи соціальних сферах взаємодії. Часто саме неправильна оцінка себе стає причиною непорозумінь і суперечностей у міжособистісних стосунках.

На практиці виділяють два види низької самооцінки: низька самооцінка, поєднана з низьким рівнем домагань (повністю занижена самооцінка), і низька самооцінка у поєднанні з високими домаганнями. У першому випадку людина

зазвичай перебільшує свої недоліки, а свої успіхи приписує зовнішнім факторам, наприклад, допомозі інших або випадковості. У другому випадку, який відомий як «афект неадекватності», спостерігається ризик формування комплексу неповноцінності та постійної внутрішньої напруги. Такі люди прагнуть досягти лідерства в усьому, а будь-які перевірки їхньої компетенції сприймаються як загрозові, викликаючи значний емоційний стрес. Людям із цим типом низької самооцінки часто властива також занижена оцінка інших.

Надмірно висока самооцінка призводить до того, що людина має завищену оцінку своїх можливостей. Це часто супроводжується безпідставними вимогами, які не знаходять підтримки у оточуючих. В результаті такого «відчуження», особа може замкнутися в собі, що руйнує її міжособистісні зв'язки. Розуміння рівня самооцінки людини є важливим для побудови здорових стосунків і ефективної взаємодії, оскільки ми як соціальні істоти неминуче взаємодіємо з іншими людьми (Мельничук, 2020) [25].

Психологічні дослідження показують, що самооцінка має значний вплив на емоційний стан людини, а також на її задоволеність життям, навчанням, роботою та стосунками з іншими людьми. Водночас рівень самооцінки залежить від тих самих факторів. Формування особистості та її компонентів, зокрема самооцінки, не може бути розглянуте окремо від соціального контексту та взаємодії з оточенням, в якому індивід перебуває.

Психологи визначають чотири основні джерела оцінок, які можуть суттєво вплинути на самооцінку підлітка. До них відносяться:

- 1) Сім'я;
- 2) Шкільне середовище;
- 3) Референтна група;
- 4) Особистісне спілкування в інтимній сфері.

Отже, самооцінка індивіда формується головним чином через його активну взаємодію з оточуючим світом, зокрема з соціальним середовищем [14].

Дослідники встановили, що якість відносин підлітків з ровесниками прямо корелює з рівнем їхньої самооцінки. Брак уваги та підтримки з боку однолітків може призвести до формування негативного ставлення до себе. Взаємини з друзями часто стають джерелом важливої інформації для підлітків про їхні неусвідомлені цінності у ставленні до інших, що, у свою чергу, впливає на їхню самооцінку (Новікова, 2021) [29].

Теорія Ч. Кулі (1902) про «дзеркальне Я» свідчить, що позитивне сприйняття важливих людей у житті є одним із ключових факторів, які формують рівень самооцінки. У підлітковому віці найбільший вплив серед чотирьох основних джерел соціальної підтримки (батьки, вчителі, однокласники та близькі друзі) мають батьки та однолітки [50].

У своїх дослідженнях М. Зелова аналізувала взаємозв'язок між самооцінкою підлітків і міжособистісними стосунками. Вона з'ясувала, що основна частина їхнього спілкування відбувається в навчальних групах. У той час як одні легко адаптуються до групи однолітків, іншим це дається важко, що негативно позначається на їхній самооцінці та сприйнятті себе.

Також дослідження підтвердили, що збалансована самооцінка разом із гармонійними стосунками з батьками та ровесниками допомагає зменшити почуття самотності у підлітковому віці. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку стабільної самосвідомості, а також полегшує процес самовизначення у житті та професійній сфері [47].

Отже, рівень самооцінки впливає на взаємини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, а також на сприйняття власних успіхів і невдач. Вона нерозривно пов'язана з амбіціями людини та складністю цілей, які вона собі ставить.

Висновки до розділу I

Самооцінка – це ставлення людини до самої себе, її здібностей, якостей і позиції серед інших. Вона є важливим регулятором поведінки, від якого залежать стосунки людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, а також сприйняття успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості.

Підлітковий вік відзначається активним формуванням самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю зосереджувати увагу на власних внутрішніх психічних процесах, таких як емоції та потреба в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, яка викликає різкі зміни самооцінки. У цей період у підлітків виникає незадоволення собою, а також з'являється здатність оцінювати себе не лише за вимогами дорослих, але й відповідно до власних стандартів.

Розуміння поняття «самооцінка» у різних авторів має багато спільного. У переважній кількості досліджень самооцінки розглядають як особливу сферу психічного, центр усвідомленого «Я», з яким особистість ідентифікує себе. Самооцінка пов'язана з рівнем прагнень і входить до структури людських потреб. Це вид саморегуляції, що визначає напрямок та рівень активності людини, її ставлення до світу, інших людей і самої себе, а також є кінцевою точкою її досягнень.

Основні психологічні особливості соціалізації підлітків пов'язані з активним розвитком та значними змінами в їхній самосвідомості. Це проявляється у формуванні почуття дорослості, бажанні виглядати і сприйматися дорослими, а також у становленні ідентичності. У цей період підлітки розвивають базові потреби, такі як самопізнання, спілкування з однолітками, самоствердження, прагнення до самостійності, демонстрація індивідуальності та прагнення бути прийнятими у значущу для них групу.

Дослідники виділяють кілька ключових аспектів соціалізації: соціальне пізнання, освоєння практичних навичок у соціальній сфері, формування системи ціннісних орієнтирів і установок, набуття ролей у суспільстві та залучення до творчої діяльності.

Більшість вітчизняних досліджень визначає діяльність одним із головних чинників соціалізації, під впливом якої у людини формуються соціальні якості що відповідають нормам конкретного суспільства.

Самооцінка не є фіксованою характеристикою особистості, а формується в процесі міжособистісної взаємодії та активно проявляється в діяльності. Значний вплив на її становлення здійснює соціальне середовище. Коли самооцінка стає стабільною, її зміна стає складнішою, але можливою. Водночас рівень самооцінки людини формується під впливом оцінок, які вона отримує від оточуючих, і суттєво залежить від характеру цих оцінок.

Психологічні дослідження показують, що самооцінка має значний вплив на емоційний стан людини, а також на її задоволеність життям, навчанням, роботою та стосунками з іншими людьми. Водночас рівень самооцінки залежить від тих самих факторів. Формування особистості та її компонентів, зокрема самооцінки, не може бути розглянуте окремо від соціального контексту та взаємодії з оточенням, в якому індивід перебуває.

Отже, рівень самооцінки впливає на взаємини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, а також на сприйняття власних успіхів і невдач. Вона нерозривно пов'язана з амбіціями людини та складністю цілей, які вона собі ставить.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Підготовка та методи емпіричного дослідження

Найбільш критичним періодом для розвитку та соціалізації особистості є підлітковий та юнацький вік. Підлітковий вік є завершальним етапом первинної соціалізації, і найважливішими факторами впливу на нього є дім і школа, де важливу роль відіграють батьки, однолітки та вчителі. У цей період активно формується самооцінка, але це не фіксована риса особистості, вона розвивається в процесі міжособистісної взаємодії та діяльності. Значний вплив на формування самооцінки має соціальне оточення, особливо оцінки, отримані від інших. Хоча самооцінка стабілізується з розвитком особистості, вона все ж може змінюватися, особливо під впливом важливих соціальних факторів. В цій частині дипломної роботи проведено дослідження рівня самооцінки та соціальної адаптації у підлітковому віці.

Метою дослідження є визначення рівня самооцінки та соціальної адаптації у підлітковому віці, а саме в ранньому підлітковому віці (11-14 років).

Основним завданням діагностичного дослідження є дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціальною адаптацією в осіб середнього шкільного віку.

Дослідження проводилося у кілька етапів. Першим кроком було планування вибірки та вибір об'єктивного методу дослідження. Основною вимогою до вибірки було забезпечення відповідності її характеристик характеристикам генеральної сукупності, зокрема потенційних учасників – осіб віком від 11 до 14 років (ранній підлітковий вік).

Експериментальна вибірка дослідження – 30 учнів 8-го класу (11-14 років).

Другим етапом був підбір психодіагностичного інструментарію та проведення емпіричного дослідження. На цьому етапі було проведено дослідження

з метою експериментального визначення рівня самооцінки та соціалізації в ранньому підлітковому віці.

Наступним етапом був аналіз та інтерпретація отриманих результатів та формулювання загальних висновків.

Заключним етапом було визначення взаємозв'язку між самооцінкою та соціалізацією.

Діагностика здійснювалася за допомогою прямого опитування із використанням спеціально підібраних методик. Вибір методик враховував вік респондентів, мету дослідження та можливості експериментатора. Тому для комплексної діагностики підібрали такі методи емпіричного дослідження:

- 1) Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)[10];
- 2) Моніторинг соціалізації особистості учня (І.Рожкова)[2].

Опитувальник загальної самооцінки підлітка Г.М. Казанцева[10] є психодіагностичним інструментом, спрямованим на дослідження рівня та особливостей самооцінки підлітків. Методика дозволяє отримати цілісне уявлення про самоставлення підлітка, його впевненість у собі, ступінь самосприйняття та залежність від зовнішніх оцінок.

Методика базується на уявленні про самооцінку як ключовий компонент самосвідомості, що формується в процесі соціальної взаємодії. Самооцінка виконує регуляторну функцію, впливаючи на поведінку, мотивацію та емоційний стан особистості.

Опитувальник містить твердження, які відображають різні аспекти самооцінки. Респондентам пропонується оцінити свою згоду з цими твердженнями, що дозволяє виявити рівень їхньої впевненості, внутрішньої стійкості та адекватності самосприйняття.

Опитувальник поданий в додатку А.

Методика «Моніторинг соціалізації особистості учня» І. Рожкова[2] є діагностичним інструментом, спрямованим на оцінку рівня та особливостей соціалізації учня в освітньому середовищі.

Методика базується на розумінні соціалізації як процесу поступового включення особистості в систему соціальних відносин через засвоєння норм, цінностей, та моделей поведінки. Важливими аспектами цього процесу є адаптація до суспільних вимог, формування особистісної активності та розвиток соціальної компетентності.

Ця методика дозволяє оцінити рівень соціальної адаптованості, активності та автономності учнів. Респондентам пропонується 20 тверджень, з яких вони мають обрати ті, що найбільше їм відповідають. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: «завжди» – 4 бали, «майже завжди» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «дуже рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів. За підсумками визначаються різні рівні соціалізації учня: високий рівень, середній рівень, низький рівень.

Методика подана в додатку Б.

Отже, дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та соціалізацією у підлітковому віці можлива лише за умови використання комплексу методик, які дозволяють оцінити рівень самооцінки, соціальної адаптації та взаємодії з оточенням. Поєднання цих методів дозволяє простежити, як самооцінка впливає на процес соціалізації, що є ключовим для формування особистості підлітка та його успішної інтеграції в суспільство.

2.2. Результати психодіагностичного дослідження рівня самооцінки та успішності соціалізації у підлітків

Після проведення методик наступним кроком є аналіз отриманих результатів.

Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)[10] дозволив отримати такі результати. Опитаних респондентів (30 підлітків) умовно можна розділити на три групи.

У першій групі, яка становить 20%, спостерігається занижений рівень самооцінки. Це свідчить про наявність таких риси, як непевненість у собі, негативне самосприйняття, страх критики, відсутність мотивації та песимістичний погляд на життя. У поведінці це може проявлятися через уникання відповідальності, підвищену чутливість до емоцій інших людей, залежність від чужої думки, схильність до самозвинувачення та втечу від реальності.

До другої групи належать 50% респондентів, у яких спостерігається адекватний рівень самооцінки. Це свідчить про реалістичне самосприйняття, впевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе та готовність сприймати конструктивну критику. Такі підлітки здатні ставити перед собою реальні цілі та досягати їх, беруть на себе відповідальність за власні дії, демонструють самостійність у прийнятті рішень та відкритість до саморозвитку.

Третя група, яка становить 30%, продемонструвала завищений рівень самооцінки. Це може свідчити про схильність до переоцінки власних здібностей, зарозумілість, егоцентризм та низьку толерантність до критики. У поведінці це проявляється через прагнення домінувати, труднощі у встановленні рівноправних відносин, нехтування відповідальністю, схильність до маніпуляцій та конфліктність.

З результатами можна ознайомитися на діаграмі, що на Рис. 2.1.

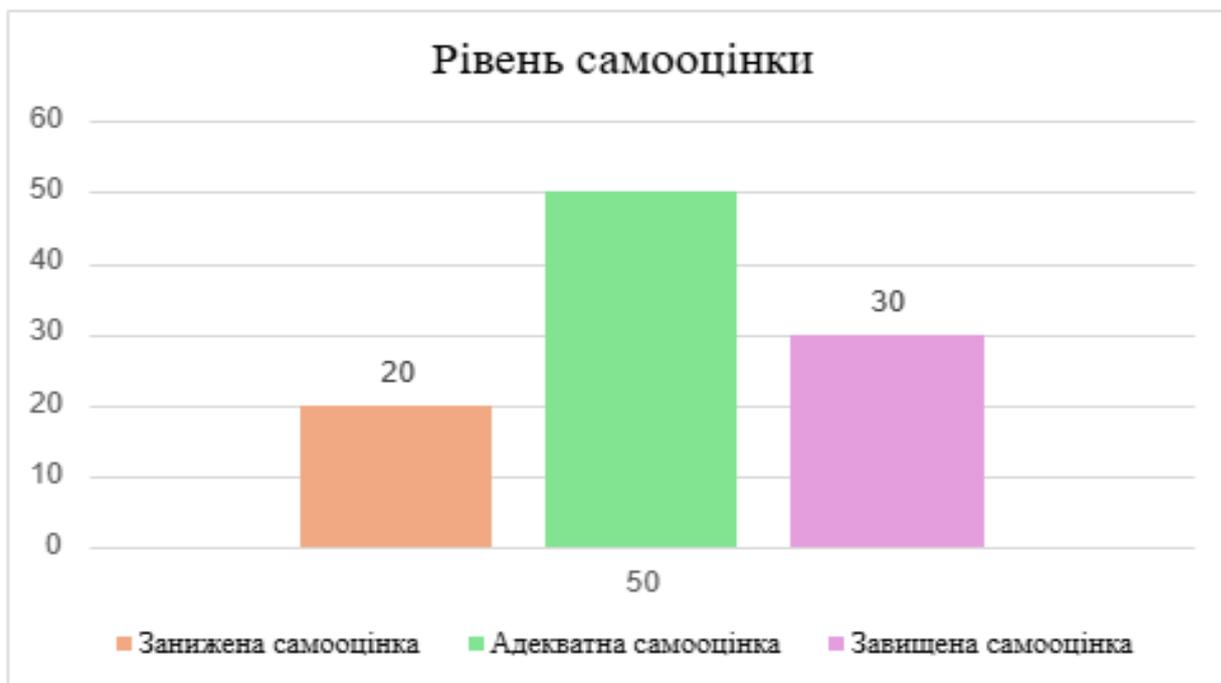


Рис.2.1 Рівень самооцінки за опитувальником Г.М. Казанцева

Методика «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова)[2] дозволив визначити рівень соціалізації підлітків. Опитаних респондентів умовно поділено на три групи.

Перша група (10%) демонструє низький рівень соціалізації. Це може свідчити про труднощі у встановленні соціальних контактів, невпевненість у собі, страх осуду та уникання відповідальності. У поведінці це проявляється через замкнутість, соціальну ізоляцію, підвищений рівень тривожності та емоційну нестабільність. Такі підлітки можуть мати труднощі з адаптацією в нових соціальних умовах, виявляти схильність до самозвинувачення або, навпаки, агресивності в конфліктних ситуаціях.

Другу групу складають 77% респондентів, у яких спостерігається середній рівень соціалізації. Це свідчить про збалансовану соціальну активність, здатність встановлювати контакти, хоча іноді можливе уникання ініціативи у спілкуванні. Підлітки з таким рівнем соціалізації мають реалістичне самосприйняття, вміють адаптуватися до нових умов, відкриті до спілкування, але вибірково у формуванні

близьких зв'язків. У поведінці це проявляється через помірну самостійність, здатність до компромісів та готовність брати відповідальність у певних ситуаціях.

Третя група (13%) продемонструвала високий рівень соціалізації. Це свідчить про легкість у встановленні соціальних контактів, впевненість у собі, емоційну відкритість та активну участь у суспільному житті. Такі підлітки ініціативні, швидко адаптуються до змін, беруть на себе відповідальність і демонструють високий рівень конструктивної поведінки в конфліктах. У соціальній взаємодії вони прагнуть до співпраці, проявляють лідерські якості, а також виявляють інтерес до саморозвитку та нових можливостей. З результатами можна ознайомитися на діаграмі, що на Рис. 2.2

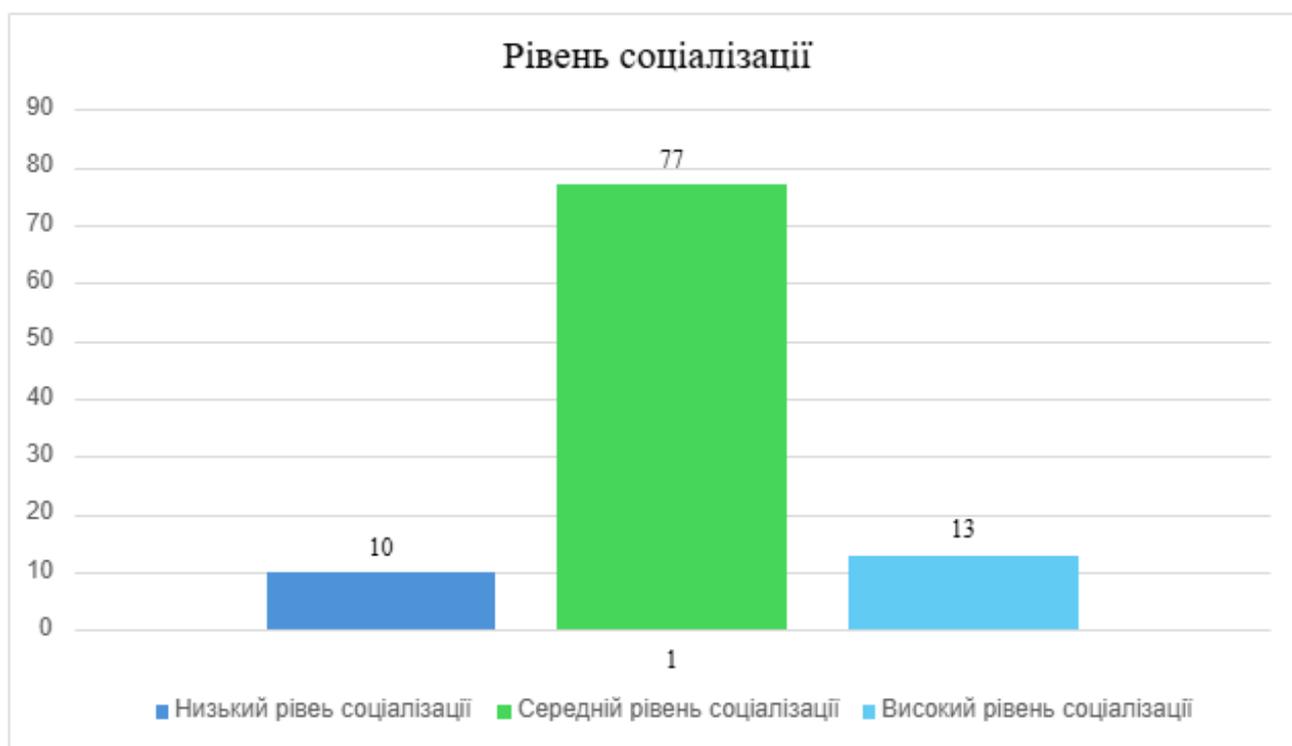


Рис. 2.2. Рівень соціалізації за методикою І. Рожкова

2.3. Аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією

Аналізуючи результати досліджень, описаних у розділі 2.2, можна простежити позитивний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем соціалізації підлітків.

Зокрема, серед респондентів із заниженим рівнем самооцінки 50% демонструють низький рівень соціалізації. Це свідчить про те, що невпевненість у собі, страх критики та негативне самосприйняття можуть ускладнювати соціальну адаптацію, обмежувати комунікативні активність і формувати схильність до соціальної ізоляції.

Серед підлітків із завищеним рівнем самооцінки, 45% мають низький рівень соціалізації. Це може бути наслідком надмірної самовпевненості, труднощів у встановленні рівноправних стосунків, низької толерантності до критики та схильності до домінування у взаємодії з однолітками.

Натомість серед респондентів з адекватним рівнем самооцінки 65% демонструють середній рівень соціалізації. Це вказує на їхню здатність до реалістичного самосприйняття, помірної впевненості у собі та здатності адаптуватися до соціального середовища. Ще 27% осіб із цієї групи мають високий рівень соціалізації, що свідчить про легкість у встановленні контактів, активну участь у соціальних процесах, впевненість у собі та розвинені навички комунікації.

Також було проведено кореляційний аналіз результати якого свідчать про наявність тенденції до позитивного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем соціалізації підлітків ($\chi^2 = 16.11$, $p = 0.065$). Зокрема, найбільш соціально адаптованими виявилися респонденти з адекватною самооцінкою. Це підтверджує гіпотезу про те, що збалансоване самосприйняття сприяє кращій соціальній взаємодії, тоді як занижена або завищена самооцінка можуть виступати чинниками соціальної дезадаптації.

Таким чином, отримані результати підтверджують наявність позитивного зв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією. Адекватний рівень самооцінки сприяє кращій соціальній адаптації, тоді як занижена, так і завищена самооцінка можуть бути факторами, що ускладнюють соціальну взаємодію. Це підкреслює важливість роботи з формуванням реалістичного самосприйняття у підлітків для забезпечення їхньої гармонійної інтеграції у суспільство.

2.4 Програма розвитку самосвідомості та комунікативних навичок у підлітковому віці

Звертаючись до питань розвитку самосвідомості та комунікативних навичок у підлітковому віці, слід зазначити, що необхідно говорити про систему загальних та спеціальних заходів. Водночас важливо розуміти, що головною умовою ефективності розвитку самосвідомості є її систематичність, комплексність та послідовність.

На основі результатів, отриманих під час аналізу психологічної літератури та практичних досліджень, вважаємо за доцільне запропонувати корекційну та розвивальну програму для підлітків. У нашому дослідженні було виявлено, що в деяких підлітків спостерігається нестабільна самооцінка та труднощі в комунікативній взаємодії.

Запропонована програма має базуватися на психологічних та педагогічних засадах, враховуючи вікові та індивідуальні особливості підліткового віку[9;13;29]. Під програмою маємо на увазі комплекс вправ та завдань, що поєднують у собі просвітницьку, адаптаційну, корекційну та психотерапевтичну функції.

Метою програми є розвиток самосвідомості, формування адекватної самооцінки та покращення навичок ефективної комунікації.

Основні завдання програми полягають в:

1. Формування навичок рефлексії та самоусвідомлення у підлітків;
2. Корекція заниженої або завищеної самооцінки;
3. Навчання ефективної міжособистісної комунікації;
4. Формування вмінь емоційного самоконтролю.

Корекційна програма складає кілька основних блоків. Перший це теоретико-просвітницький блок, який включає проведення із підлітками обговорення основних понять, таких як «самооцінка», «самосвідомість», «комунікація» та «емоційний інтелект». Під час занять важливо формувати у підлітків розуміння впливу самосприйняття на поведінку і взаємодію з іншими.

Другий блок це діагностичний, тут доцільно застосовувати такі методики, як «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова)[2], опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)[10], опитувальник самооцінки Демо-Рубінштейн та анкети для самодіагностики комунікативних навичок.

Наступний блок практично-розвивальний, він містить низку тренінгових занять, арт-терапевтичних вправ та бібліотерапевтичних обговорень. Таких як:

- Вправи «Моє Я у дзеркалі інших»;
- Тренінг «Активне слухання та емпатія»;
- Арт-терапевтична вправа «Мій ресурсний простір»;
- Ведення «Щоденника вдячності»;
- Вправа «Формула особистості»;
- Вправа «Рольові ігри».

Останній блок це особистісно-орієнтований, він спрямований на роботу з рефлексією підлітків, опрацювання їхнього особистісного досвіду, розвиток здатності до самопідтримки та внутрішнього діалогу.

Під час проведення програми рекомендуємо використовувати методи спостереження, інтерв'ювання, аналізу творів мистецтва, ігротерапії, поведінкових експериментів.

При цьому слід наголосити, що важливим завданням дорослих – психологів, педагогів, батьків – є підтримка підлітків у процесі становлення їхньої самосвідомості. Потрібно уникати критики, навішування ярликів, стимулювати дітей до самопізнання через створення безпечного, приймаючого середовища. Робота над розвитком самосвідомості повинна бути комплексною та гуманною, з урахуванням потреб кожної дитини.

Висновок до II розділу

У другому розділі роботи було проведено емпіричний аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією в підлітковому віці. Дослідження мало на меті виявити, наскільки рівень самооцінки впливає на здатність підлітків до соціальної адаптації, встановлення міжособистісних контактів і взаємодію з оточенням.

Дослідження відбувалося в кілька етапів:

1. Визначення вибірки учасників та підбір методологічного інструментарію. На цьому етапі було сформовано групу респондентів та обрано відповідні психодіагностичні методики для оцінки рівня самооцінки та соціалізації;
2. Використання психодіагностичних методик, з метою отримання достовірних даних було застосовано такі інструменти, зокрема, опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева)[10] та методика «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова)[2];
3. Здійснення аналізу та інтерпретації отриманих результатів. Отримані дані було систематизовано та представлено у вигляді діаграм, що дало змогу візуально оцінити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціальною адаптацією в підлітків;
4. Аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем соціалізації у підлітковому віці. На цьому етапі було здійснено порівняння показників, що дозволило зробити обґрунтовані висновки щодо впливу самооцінки на соціальну поведінку підлітків.

Результати підтвердили гіпотезу дослідження та вказали на існування позитивного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем соціалізації. Це свідчить про те, що підлітки з адекватною самооцінкою краще адаптуються в соціальному середовищі, тоді як низький або завищений рівень самооцінки може ускладнювати соціальні взаємодії.

Рекомендовано застосовувати техніки релаксації, емоційні щоденники, тренінги для формування навичок самоусвідомлення, стабілізації самооцінки, покращення комунікативних вмінь і розвитку емпатії, що сприятиме покращенню психоемоційного стану та ефективності соціальної взаємодії. Покращення комунікативних навичок сприяє безконфліктному вираженню власних почуттів і позицій, що стимулює відкритий діалог та співпрацю. Розвиток самомотивації допомагає зосередитися на досягненні реалістичних цілей, що сприяє зростанню впевненості у власних силах.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було сформульовано низку завдань, реалізація яких дозволила отримати теоретичні та практичні висновки щодо взаємозв'язку між самооцінкою та соціалізацією в підлітковому віці.

Теоретичний аналіз літератури дозволив детально розглянути поняття самооцінки та соціалізації. Більшість науковців розглядають самооцінку як центральний компонент особистості, що визначає рівень її самосприйняття, ставлення до себе та світу, а також впливає на рівень активності, мотивацію та поведінку. Самооцінка безпосередньо пов'язана з прагненням особистості та входить до структури її базових потреб.

Соціалізація підлітків є складним процесом, що охоплює становлення їхньої самосвідомості, розвиток комунікативних навичок та адаптацію до суспільних норм і цінностей. Підлітковий вік характеризується прагненням до самостійності, пошуком власної ідентичності, бажанням бути прийнятим у референтні групи, а також формуванням соціальних ролей. У межах цього процесу дослідники виділяють такі аспекти, як соціальне пізнання, засвоєння практичних навичок взаємодії, формування систем цінностей та залучення до суспільної діяльності.

Психологічні дослідження свідчать, що рівень самооцінки має значний вплив на емоційний стан людини, її задоволеність життям, навчанням, міжособистісними стосунками та соціальною активністю. Водночас рівень самооцінки сам по собі формується під впливом соціального середовища та взаємодії з оточенням.

Емпіричний етап дослідження був спрямований на аналіз зв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією у підлітків. Було сформовано вибірку з 30 підлітків, для яких застосовано такі методики:

- 1) Опитувальник загальної самооцінки (Г.М. Казанцева) [10];
- 2) Методика «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова) [2].

Зібрані дані були детально проаналізовані, інтерпретовані та представлені у вигляді діаграм.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про існування позитивного зв'язку між рівнем самооцінки та соціалізацією. Встановлено, що адекватний рівень самооцінки сприяє кращій соціальній адаптації підлітків, їхній здатності ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими, тоді як занижена, так і завищена самооцінка можуть створювати труднощі у соціальних контактах.

Таким чином, результати дипломної роботи підкреслюють важливість формування реалістичного самосприйняття у підлітків, що є необхідною умовою для їхньої успішної інтеграції в суспільство. Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та соціалізацією в підлітковому віці є можливим лише за умови використання комплексного підходу, що включає різні методики оцінки рівня самооцінки та соціальної адаптації. Поєднання таких методів дозволяє простежити вплив самооцінки на соціалізацію, що є ключовим аспектом формування особистості та її успішної соціальної інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київський Державний університет ім. Т.Г. Шевченка. К., 2020. 16с.
2. Алексеєнко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник / Т.Ф. Алексеєнко. – Київ: Педагогічна думка, 2007. – 128 с.
3. Антоненко В.В. Підлітки та суспільні проблеми сьогодення. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2020. Вип.20. ч. 1. С.42 – 49.
4. Анциферова Л.І. Епігенетична концепція розвитку особистості. Принцип розвитку в психології. К.: Наука, 2023. С. 212–242.
5. Бандура А. Теорія соціального наочіння: пер. з англ. К.: Євразія, 2020. 320 с.
6. Баришева О.І. Самовизначення та самореалізація як мотив участі старшокласників у гуртковій роботі: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Костюка АПН України. К., 2021. 20 с.
7. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
8. Виготський Л.С. Педагогічна психологія. К.: Педагогіка, 2021. 480 с.
9. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «YoungScientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
10. Гаращенко Н.І. Методики вивчення самосвідомості особистості: навчальний посібник / Н.І. Гаращенко. – Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2019. – 108 с.
11. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. – 2017. – № 3. – С. 112-126.
12. Гуменюк О. Психологія Я–концепції. Т.: Економічна думка, 2022. 186 с.

13. Давидюк Н.О. Загальновікові тенденції становлення «Я» у особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / за ред. С.Д.Максименко. К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2020. Т.ІІ, ч.2. С. 22–25.
14. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях: навчальний посібник / Н.М. Ільїна. – Суми : Університетська книга, 2020. – 239 с.
15. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.
16. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
17. Кон І.С. Категорія «Я» в психології. Психологічний журнал. 2021.Т. 2. № 3. С. 25–38.
18. Кривоконь Н.І. Роль професійної ідентифікації в процесі підготовки соціальних працівників. Проблеми загальної та педагогічної психології, 2021. Т.3. ч.1. С. 123-126.
19. Куєвда В.Т. Теоретичні засади соціалізації особистості. Соціалізація особистості: Міжкафедральний зб. наук. ст. / за ред. А.Й. Капської. К.: Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2018. С. 21–36.
20. Кузикова С. Б. Корекція Я–концепції як умова подолання конфліктності у підлітків: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2020. 20 с.
21. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання. Навч. Посібник Харківський держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. 2-е вид., випр. І доп. Харків: «ОВС», 2022. 400 с.
22. Максименко С.Д., Ракитянская С.С. Підліток: проблеми та перспективи. Матеріали 2 Симпозіуму «Наука і освіта». Спецвипуск. К., 2020. С. 98–99.

23. Максимова Н.Ю. Формування адекватної самооцінки як умова профілактики порушень в поведінці учнів. В кн.: Психологічна профілактика недисциплінованої поведінки учнів. К.: Вища школа. 2019. С. 163–201.
24. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168-173.
25. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. Теоретические и практические научные инновации. Подсекция 4. Организационная психология. 2020. С. 15-22.
26. Мілютина К.Л. Проблема формування здатності особистості до адаптації у сучасній психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр./ за ред. С.Д.Максименко. К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2020. Т.ІІ, ч.5. С.79–83.
27. Москаленко В.В., Романова В.Г. Ідентифікація як механізм статевої соціалізації. Актуальні проблеми психології: Зб. Наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2021. Т.1., вип.1. С.59–65.
28. Москаленко В.В., Циба В.Т. Обґрунтування суб'єктності особистості: системний підхід. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка 88 АПН України. Актуальні проблеми сучасної української психології. Вип. 23. К.: Друк, 2023. С.263–270.
29. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139.
30. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічні проблеми соціалізації особистості. Соціальна психологія: Навч. посібник. Київ: Академвидав, 2023. С.89–127.

31. Панченко Л.М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період системної трансформації українського суспільства: Автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. АПН України Інститут вищої освіти. К., 2023. 19 с.
32. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020.
33. Петровський А.В. Особистість. Діяльність. Колектив. К.: Либідь, 2022. 255 с.
34. Пірен М.І., Чурай В.М. Вплив сімейно-родинної взаємодії на соціалізацію дітей. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2021. Т.ІІІ, ч. 3. С. 248 – 251.
35. ПОНЯТТЯ САМООЦІНКИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ Михайлишин Уляна Богданівна, Гернешій Мирослава Василівна.
36. Психологічні особливості самосвідомості підлітків / за ред. М.Й. Боришевського. К.: Вища школа, 2020. 168 с.
37. Психологія : навч. посібник. Вид. 2-ге / Уклад. : Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Матейчук. Чернівці, 2019.
38. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / О.О. Ратушний // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
39. Реан А.А. Соціалізація особистості. Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. Львів.: Вид-во «Наука», 2020. С. 360–364.
40. Рождественський А.Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Костюка АПН України. К., 2022. 227 с.
41. Романова В.Г. Особливості статевої соціалізації підлітків: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2022. 19 с.
42. Романовський А.Г. Соціалізація особистості: Навч-методичний посібник. Х.: НТУХП, 2022. 52 с.

43. Сакаль Л.Д. Особливості ідентифікації підлітків-спортсменів 11–12 років та успішність їх соціалізації. Молода спортивна наука України : Зб. Наук. 90 статей з галузі фіз. культ. і спорту. Львів : ЛДІФК, 2021. Вип. 5, т. 1. С. 378–383.
44. Сакаль Л. Д., Петровська Т. В. Особливості та перспективи дослідження соціалізації в підлітковому віці. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2020. Вип. 5, ч. 1. С. 88–91.
45. Розвиток самооцінки підлітків засобами арт-терапії / Self-esteem development of adolescents through art therapy Карпенко А.А. – Київ: Національний авіаційний університет, 2021. – 83 с.
46. Фрейд З. Психологія безсвідомого: Зб. праць. К.: Просвіта, 2020. 447 с.
47. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки /О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Белий А. Є. – 2022. – С. 128-135.
48. Хьелл Л, Зиглер Д. Теорія особистості. К.: Мова, 2021. 608 с.
49. Циба В.Т. Соціологія особистості: системний підхід (соціальнопсихологічний аналіз): Навч. посіб. К.: МАУП, 2020. 152 с.
50. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.
51. Baumeister R.F., Heatherton T.F., Tice D.M. When ego threats lead to selfregulation failure: negative consequences of high self-esteem. Journal of personality and social psychology. Vol.64, №1. Wash., 2023. P.141–156.
52. Handbook of personality: theory and research / Pervin L.A. New York: The Guilford Press, 2020. 738 p.
53. Lewin K. The Field Theory Approach to Adolescence. The Adolent – a book of reading / ed by J.M. Seldman. N-Y. 2020.

54. Waterman A.S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and review. *Development Psychology*. 2022. V.18. № 3. P. 341–358.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

(розроблена Г.М. Казанцевою)

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній повелінні в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 - про адекватну самооцінку

від +4 до +10 - про завищену самооцінку

Методика «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова).

Мета: Виявити рівень соціальної адаптованості, активності, автономності та моральної вихованості учнів.

Інструкція: Тобі пропонується тест, який включає 20 тверджень. Уважно прочитай кожне з них та виріши, наскільки воно тебе характеризує. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках: 4- завжди, 3 - майже завжди, 2 - іноді, 1 - дуже рідко, 0 - ніколи.

1. Прагну слухатися у всьому своїх вчителів та батьків.
2. Вважаю, що завжди треба чимось відрізнитися від інших.
3. За щоб я не взявся - досягаю успіху.
4. Я вмію прощати.
5. Я прагну чинити так само, як і всі мої товариші.
6. Мені хочеться бути попереду інших в будь-якій справі.
7. Я стаю впевнений, коли упевнений, що я правий.
8. Вважаю, що робити людям добро - це головне у житті.
9. Прагну чинити так, щоб мене хвалили оточуючі.
10. Спілкуюся з товаришами, відстоюю свою думку.
11. Якщо я щось задумаю, то обов'язково зроблю.
12. Мені подобається допомагати іншим.
13. Мені хочеться, щоб зі мною всі дружили.
14. Якщо мені не подобаються люди, то я не буду з ними спілкуватися.
15. Прагну завжди перемагати і вигравати.
16. Переживаю неприємності інших, як свої.
17. Прагну не сваритися з товаришами.
18. Прагну довести свою правоту, навіть якщо з моєю думкою не згодні оточуючі.
19. Якщо я беруся за справу, то обов'язково доведу її до кінця.
20. Прагну захищати тих, кого ображають.

Щоб швидше і легше проводити обробку результатів, необхідно виготовити для кожного учня бланк, в якому проти номера судження ставиться оцінка.

1.	5.	9.	13.	17.
2.	6.	10	14.	18.

3.	7.	11.	15.	19.
4.	8.	12.	16.	20.

Обробка результатів: 1.Середню оцінку соціальної адаптованості учнів отримують при додаванні всіх оцінок першого рядка і діленні цієї суми на п'ять. 2.Оцінка автономності вираховується на основі аналогічних операцій із другим рядком.3. Оцінка соціальної активності - з третім рядком. 4.Оцінка схильності літей до гуманістичних норм життєдіяльності (моральності) - з четвертим рядком.

Якщо отримується коефіцієнт більше трьох, то можна констатувати **високий** ступінь соціалізованості дитини; якщо ж він більше двох, але менше трьох, то це свідчить про **середній** ступінь розвитку соціальних якостей. Якщо коефіцієнт виявиться менше двох балів, то можна припустити, що окремий учень (або група учнів) має **низький** рівень соціальної адаптованості.

Додаток В

Сирі результати емпіричного дослідження за методикою: «Моніторинг соціалізації особистості учня» (І. Рожкова).

№	Рівень соціалізації	Коефіцієнт (від 0 до 5)
1	низький	1.7
2	середній	2.4
3	середній	2.9
4	високий	3.1
5	середній	2.8
6	середній	2.1
7	низький	1.7
8	високий	3
9	середній	2.7
10	середній	2.4
11	середній	2.7
12	середній	2.1
13	низький	1.8
14	низький	1.7
15	високий	3.5
16	середній	2.6
17	середній	2.3
18	низький	1.7
19	середній	2.6
20	середній	2.4
21	середній	2.6
22	середній	2.9
23	низький	1.7
24	високий	4
25	низький	1.7
26	низький	1.7
27	середній	2.4
28	низький	1.8
29	низький	1.7
30	високий	3.4

Додаток Г

Сирі результати емпіричного дослідження за методикою: «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

№	Рівень самооцінки	Бали (від -10 до 10)
1	адекватний	0
2	занижений	-7
3	адекватний	2
4	адекватний	-3
5	адекватний	3
6	занижений	-7
7	завищений	5
8	адекватний	2
9	завищений	5
10	адекватний	3
11	завищений	5
12	адекватний	1
13	завищений	8
14	адекватний	0
15	адекватний	-1
16	адекватний	0
17	завищений	5
18	завищений	7
19	адекватний	2
20	занижений	-6
21	адекватний	0
22	адекватний	-2
23	адекватний	0
24	адекватний	0
25	завищений	4
26	занижений	-7
27	завищений	9
28	занижений	-5
29	занижений	-4
30	адекватний	0