

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Зозулі Ірини Валентинівни

за темою

«Особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:
Старший викладач кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
Сахно Парасковія Іванівна
21.06.2022 р.

Суми 2022

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 7 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ..... | 10 |
| 1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену | 10 |
| 1.2. Сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості..... | 20 |
| 1.3. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості | 25 |
| Висновки до першого розділу..... | 30 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ..... | 32 |
| 2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості..... | 32 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості..... | 33 |
| 2.3. Показники кореляційних зв'язків самоповаги та самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості | 42 |
| Висновки до другого розділу..... | 46 |
| РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ..... | 48 |
| 3.1. Підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках..... | 48 |
| 3.2 Програма розвитку самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії..... | 53 |
| Висновки до третього розділу..... | 57 |
| ВИСНОВКИ..... | 59 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 62 |
| ДОДАТКИ..... | 68 |

АНОТАЦІЯ

Зозуля І. В. «Особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості».

Дипломна робота за ступенем бакалавр в спеціальності 053 «Психологія» – Сумський державний університет, Суми 2022

Ключові слова: самооцінка, самоповага компоненти самоповаги, психологічні умови формування самоповаги, рання дорослість.

Кваліфікаційна робота здобувача наукового ступеня бакалавра психології складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 58 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок, на яких представлено 4 таблиці, 10 малюнків та одного додатку.

Мета дипломної роботи – визначення психологічних особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості; розроблення методичного забезпечення розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості шляхом арт-терапії

Завданням нашої роботи є визначити теоретичні засади вивчення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості; експериментально дослідити особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості; розробити програму розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

У першому розділі кваліфікаційної роботи розкриваються теоретичні засади вивчення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. При цьому самоповага на траєкторії психологічної науки визначається з урахуванням самооцінки та самореалізації особистості в ранньому дорослому віці. Другий розділ емпірично досліджує та аналізує рівні самоповаги в ранньому дорослому віці. У третьому розділі ми визначили основні підходи та прийоми розвитку самоповаги та розробили програму розвитку самоповаги раннього дорослішання за допомогою арт-терапії.

У своїй роботі ми розкривали теоретичні питання, досліджували, аналізували рівні самоповаги та причини її зниження, стратегії її підвищення. Ми дійшли висновку, що у осіб ранньої дорослості недостатньо розвинений рівень самоповаги.

ANNOTATION

Zozulia I. V. «Features of self-esteem in early adulthood»

Diploma work for the bachelor's degree in specialty 053 «Psychology» - Sumy State University, Sumy, 2022.

Key words: self-assessment, components of self-esteem, psychological conditions for the formation of self-esteem, early adulthood.

The qualifying work of the candidate for the degree of Bachelor of Psychology consists of an introduction, three sections, conclusions, a list of used sources of 58 items and appendices. The total volume of work is 78 pages, which present 4 tables, 10 figures and 1 appendices.

The purpose of the graduate work - to determine the psychological characteristics of self-esteem in early adulthood; development of methodological support for the development of self-esteem in early adulthood through art therapy

The task of our work is to determine the theoretical foundations of the study of self-esteem in early adulthood; experimentally investigate the features of self-esteem in early adulthood; develop a program for the development of self-esteem in early adulthood.

The first section of the qualification work reveals the theoretical foundations of the study of self-esteem in early adulthood. At the same time, self-esteem on the path of psychological science is determined taking into account self-esteem and self-realization of the individual in early adulthood. The second section explores and analyzes levels of self-esteem in early adulthood empirically. In the third section, we identified the main approaches and techniques for the development of self-esteem and developed a program for the development of self-esteem in early adulthood through the art-therapy.

In our work we revealed theoretical issues, researched and analyzed the levels of self-esteem and the reasons for its decreased and strategies for its improvement.

We came to the conclusion that early adulthood has an insufficient level of self-esteem.

ВСТУП

Актуальність теми. Зміни сучасного розвитку України визначають перегляд життєвих принципів та цінностей кожної особистості, що впливає на формування та становлення індивіда в цілому. Вивчення самоповаги є особливо важливим в контексті розвитку осіб періоду ранньої дорослості. Адже в зазначений період відбувається перехід індивіда на якісно нову соціальну позицію, у якій формується й активно розвиваються всі психологічні стани та процеси. З огляду на це, актуалізується проблема вивчення розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Виклик сучасності полягає в тому, щоб максимально розкрити потенціал кожної особистості та сприяти її саморозвитку та самореалізації, що визначає показники самоповаги. Самоповага активно оволодіває соціальним досвідом та має особливе значення, як психологічний феномен на тлі становлення особистості на сучасному етапі суспільного розвитку.

Науковою основою розгляду самоповаги в цілісності наукової парадигми є роботи відомих вітчизняних та зарубіжних вчених, що вивчають самоповагу як важливу складову самосвідомості особистості: К. Абульханова, В. Франкл, О. Злобіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уелс, Р. Мей, А. Маслоу та інші.

Привертають увагу сучасні дослідження, що присвячені проблемам розвитку самоповаги на різних етапах становлення особистості: Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кьор.

Незважаючи на широкий спектр досліджень, з одного боку дана проблема досліджується дуже активно. З іншого боку, дана тема вимагає ще більш ретельного вивчення і систематики отриманих емпіричних і теоретичних даних.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості та розробці програми розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Об'єкт дослідження: самоповага як феномен психіки.

Предмет дослідження: особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості;
2. Експериментально дослідити особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості;
3. Розробити програму – підвищення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості.

В основу дослідження було покладено **гіпотези:**

Особам із низькою самоповагою, імовірно, властиві нижчі показники рівнів самооцінки особистості.

В звичайних умовах самоповага особистості розвивається недостатньо, а її підвищення буде більш успішним при створенні певних психологічних умов, спрямованих на гармонізацію складових самоповаги осіб періоду ранньої дорослості.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні. На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні методики: методика «Шкала М. Розенберга»; тест самооцінки М. Сонерсен; тест опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. Методи статистичної обробки даних: мода, медіана, дисперсія, середнє арифметичне, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації та кореляційний зв'язок Пірсона.

Теоретичне значення дослідження: полягає в поглибленні уявлень про особливості самоповаги особистостей дорослого віку, також у розкритті особливостей впливу самоповаги на поведінку осіб ранньої дорослості.

Практичне значення дослідження: полягає в можливості використання пакету діагностичних методик і корекційної програми щодо підвищення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості практичними психологами.

Апробація результатів дослідження: була частково виконана та модифікована для онлайн-тренінгу з невеликою кількістю людей. В ньому були освітлені питання оптимізації розвитку самоповаги через реалізацію трьох її етапів (формування навичок саморефлексії та самопізнання; уявлень про себе та самооцінки; загальної позитивної життєвої установки).

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи бакалавра: робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 58 найменувань та одного додатку. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці і містить 4 таблиці, 10 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену

Щоденний успіх особистості в різних видах діяльності залежить від її реальної самооцінки, власних здібностей, що визначає її самоповагу в житті. Адже саме почуття самоповаги є показником поведінки індивіда, його ставлення до оточуючих і до себе, а в майбутньому є реальним показником ролі особистості у соціумі, ідентифікатором її інтеграції тощо.

Самоставлення – термін, який визначає особливості ставлення особистості до власного «Я». Структура самоставлення може включати: самоповагу, самооцінку, самоприйняття, ставлення до себе, любов до себе, самовпевненість, незадоволеність собою і так далі.

Самооцінка відображає рівень розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе, разом з цим вона запускає процес подальшого формування самоставлення індивіда. Емоційний аспект є першочерговим у визначенні самоповаги особистості. Відчуття своєї індивідуальності та психологічне її сприйняття є головним для особистості. Далі слідує усвідомлення рівня компетентності «Я» у тій чи іншій сфері життя чи роді діяльності. Усвідомлення рівня успіху у тій чи іншій сфері дає привід для зміцнення її самооцінки та почуття самоповаги.

В ХХ столітті психологами досліджується взаємозв'язок поняття самоповаги та сукупності конкретних окремих самооцінок, від яких залежить прийняття чи неприйняття людиною самої себе. Предметом психологічного аналізу є самоповага як узагальнена самооцінка [54]. У цей період визначаються різні підходи до вивчення та дослідження загальної самоповаги, самоставлення.

Відповідно до різних дослідницьких, наукових підходів та напрямків поняття «самоповага» трактується по-різному. Відповідно до цього категорія самоповаги у дослідженнях науковців репрезентована через взаємозв'язок із самооцінкою, самосвідомістю, самоствавленням, самоприйняттям, почуттям власної гідності, моральною виховністю. Науковою основою щодо розгляду окресленої проблеми до вивчення наукових підходів до розгляду самоповаги, як психологічного феномену, окреслюємо наукові доробки відомих як вітчизняних, так і зарубіжних діячів сфери науки. Зокрема називаємо праці К. Абульханової-Славської, І. Кон, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерса, В. Франкла, які опрацьовували феномен самоповаги як важливого компонента самосвідомості особистості. Вагомого значення мають напрацювання С. Пантисєва, В. Століна та ін., що розглядали самоповагу, як елемент системи самоствавлення. Відомі дослідники, як І. Бех, І. Кон, В. Татенко, Т. Титаренко, пропонують дослідити самоповагу через ставлення індивіду до себе крізь призму життєвих смислів). У свою чергу Г. Каплан, С. Коперсміт, Л. Уелс та ін. акцентують увагу на тому, що самоповагу формує система окремих самооцінок індивіда. [34, с. 183].

Науковцями охоплено вивчення проблеми формування самоповаги особистості на різних етапах онтогенезу. Так, В. Горбатих, Н. Дятленко констатують, що самоповагу дошкільників та школярів молодшого віку формують дорослі під впливом своїх оцінок. Крім того Т. Манько, І. Чеснова, С. Герасіна, О. Камінська, Л. Кьор, О. Малихіна, Н. Шевченко відмічають, що самоповага підлітків формується гетерохронно, коли оцінне ставлення переважає над емоційним. У цьому «важкому» віковому періоді становленням самоповаги визначається процесами формування особистості в цілому і на перший план виходить розуміння того, що власна самооцінка є вираженням відповідності поведінки власним переконанням, думкам, результатам роботи над собою та ін.

Опрацювавши різні наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену, визначаємо, що поняття самоповаги є мультидисциплінарним за своїм вираженням і репрезентовано у наукових вимірах філософії, психології, педагогіки та ін. Кожна із зазначених галузей реалізує власне бачення самоповаги крізь призму наукового пошуку, що регламентує повне уявлення щодо вираження зазначеного поняття [34, с. 185].

Якщо звернутися до філософського трактування терміну самоповага, то його знаходимо через контекст проблеми самосвідомості. У зазначеному визначенні виводиться місце Я в ієрархії відносин індивіда та оточуючого світу. Крім того визначення окресленого поняття виражається крізь призму різних філософських напрямків – від Я як центру пізнання оточуючої дійсності до безсуб'єктної філософії в своєму змістовому наповненні.

У свою чергу педагогічна наука пропонує визначення самоповаги як позитивного ставлення, що характеризується як емоційно забарвлений суб'єктний досвід. У такий спосіб визначається мотивація, поведінка і діяльність особистості. Крім того самоповага розглядається як особистісна якість, адже визначає розвиток особистості в майбутньому. У формуванні і становленні самоповаги особистості основна увага відводиться позиції педагога, його ключовій тактиці психологопедагогічного супроводу [4].

У психологічній науковій думці існують розбіжності щодо трактування поняття самоповага. Як визначають науковці (О. Малихіна, С. Тищенко) це пов'язане з якісними ознаками трактування означеного поняття. Адже в науковій думці одноголосно дуже важко охопити семантику представленого поняття, коли однозначна, загальноприйнята термінологія щодо цього відсутня. На основі опрацювання психолого-педагогічних джерел, відмічаємо, що різні дослідження, наукові пошуки та напрямки у тлумачення поняття самоповага вносять різних психологічний зміст. Наприклад, у визначенні окресленого терміну дослідники вбачають зв'язок з різними спорідненими поняттями – ставленням до себе, любовю до себе, самооцінкою, само

сприйняттям, із проблемою життєвих пошуків, особистісних орієнтирів, відповідальності, суб'єктності та ін.

Зміст самоповаги крізь призму ставлення особистості до себе, усталених властивостей індивіда, установок щодо себе, міркувань про власну значущість, переживань схвалення чи несхвалення, як суб'єкту діяльності знаходимо у працях Р. Бернса, І. Кона, К. Роджерса, В. Сафіна, В. Століна, Л. Уелса та Дж. Марвела. У зазначених наукових пошуках зміст поняття самоповага розкривається через сприйняття свідомості та самосвідомості. [34, с. 186].

Зазначеними вище науковцями самоповага визначається, як складний психічний процес сприйняття індивідом самого себе в різних обставинах, зокрема різноманітних видах діяльності та комунікативній сфері. Відповідно до цього при поетапному розвитку самосвідомості спостерігається збільшення кількості образів власного «Я». На центральне місце виходить удосконалення змісту цих образів, поєднання уявлень і переживань, в результаті чого з'являється узагальнений власний образ. Питання самосвідомості, в контексті якого і пропонується до розгляду самоповага, дослідники відносять до одного з найскладніших у психологічній науці. Це пояснюється його повсякденною актуальністю та складністю опрацювання.

Цікавим є інтерпретація терміну самоповага крізь категорію ставлення (дослідження І. Чеснокова, О. Малихіна, В. Столін та ін.). Науковці наголошують на тому, що зазначена категорія ставлення є напродуктивнішою. Крім цього їй властиві вибірковість, усвідомленість, емоційна наповненість, вираженість. За перерахованими якісними характеристиками категорія шанобливе ставлення набуває значення властивості особистості. Погоджуючись з думкою В. Століна, визначаємо, що ці характеристики пов'язані з процесом вироблення ціннісного ставлення до власної особистості. Це проявляється у певних внутрішніх діях, установках, активності індивіда щодо власного «Я». У такий спосіб науковець відносить самоповагу до структурних компонентів самоствавлення, серед яких визначає симпатію та

інтерес до своєї особистості в цілому. Вчений доводить, що самоствалення є узагальненим одномірним утворенням, яке відображає рівень позитивного чи негативного ставлення особистості до себе, певне універсальне та стале почуття самоповаги. Це поняття зафіксоване терміном глобальної самооцінки [34, с. 186].

Трактування самоповаги крізь емоційно-ціннісне ставлення індивіда до себе подають інші науковці, зокрема Р. Шакуров, С. Тищенко, Д. Леонт'єв, І. Чеснокова, І Кон та ін. Визначення самоповаги знаходить своє вираження разом із такими почуттями, як почуття честі і гідності, гордості, впевненості / невпевненості та ін. За поглядами Д. Леонт'єва, самоприйняття є частиною самоствалення, що є більш широким поняттям. Досить поверхневим проявом самоприйняття є самооцінка, як загальне позитивне чи негативне ставлення особистості до самого себе. Прийняття себе – це визнання та безумовна любов до себе самого, як до людини, яка гідна поваги і здатна до самостійного вибору, віри в себе і сприймання власних можливостей.

Крізь емоційно-ціннісне сприйняття самоповаги особистості у свою чергу І. Чеснокова виділяє самоповагу як основну форму формування й загального оцінного ставлення до самого себе. Дослідниця акцентує увагу на проблемах особистості, що визначені низькою самоповагою. Так, серед них науковець називає нездатність сформуванню досить чітке уявлення про себе, неадекватне реагування на зовнішні впливи, наявність підвищеної вразливості, скорочення до мінімуму соціальних контактів. До того ж, урахувавши наукові пошуки світової психології та власні дослідження, І. Чеснокова пропонує теорію, в якій індивід узагальнює значну кількість проявів образів власного «Я» у різних ситуаціях і формах взаємодії з іншими, систематизує й узагальнює їх у єдине цілісне утворення – образ-Я [33].

На основі емоційно-ціннісного ставлення до себе І. Кон пропонує оцінювати самоповагу як соціальну установку, результативний вимір «Я», що консолідує рівень прийняття чи неприйняття індивідом самого себе.

Узагальнюючи наукові підходи про самоповагу, науковець робить висновок про те, що самоповага називає рівень прийняття або неприйняття особистістю самої себе, позитивне або негативне ставлення до себе, що є результатом сукупності окремих самооцінок [11].

Заслужують на увагу дослідження С. Герасіної, яка окреслює самоповагу як системний компонент ставлення індивіда до власних успіхів. За думками дослідниці, основою розвитку самоповаги є сформованість способу самопізнання. На думку С. Герасіної, визначною складовою способу самопізнання є рухомий процес самооцінювання. Результатом останнього є оцінка індивідом власних старань [5].

В основі трактування терміну самоповага В. Сафін послуговується основними ідеями концепції цілісної самооцінки індивіда. На основі останньої дослідник виділяє низку аспектів, серед яких на чільне місце ставить самоповагу. У трактування цього терміну науковець вкладає результат співвіднесення власної оцінки індивіда зі ставленням інших до нього. За поглядами В. Сафіна, самоповага виступає більш глибоким глобальним утворенням, ніж окремі самооцінки особистості. Науковець акцентує увагу на тому, якщо образи-Я є більше когнітивними утвореннями, то самоповага є цілісним емоційно-ціннісним ставленням [24].

Викликають інтерес наукові погляди до визначення самоповаги К. Блага, М. Шебека та ін. За поглядами науковців, самоповага визначається цілісним, відносно стійким чуттєвим ставленням до себе, до власних душевних процесів, особливостей, до власної вмілості, тобто як свідоме ставлення до глобального «Я». У цьому значенні ставлення особистості до самої себе визначається як сума самооцінок, що відповідно інтегрується в самоповагу. Відповідно до цього, у поведінці та діяльності особистості є різні параметри, за якими визначається зв'язок з самоповагою та залежних від впливу цих параметрів ставлення до себе. У такий спосіб структури самоствавлення дають мотивацію, передбачають шлях до певного типу діяльності. Ця функція

полягає в сприйнятті «ідеального Я», «реального Я» або «майбутнього Я». Самоповага має яскраво виражений мотивуючий ефект, що має підкріплюватися через результати різних видів діяльності. Науковці наводять думки про те, що самоповага, як структура самоствавлення, є активним учасником в установленні цілей. При цьому мета обирається з урахуванням образу-Я в цілому, а також може бути причиною для заборони деяких вчинків або дій або ж бездіяльності. За поглядами К. Блага, М. Шебека та ін. у структурі самоствавлення самоповага визначає напрям ставлення до інших, характер і стиль комунікації, виконує функцію самоконтролю. У такий спосіб самоповага може глобально впливати на розвиток особистості, окреслюючи, чи розвиватися певним рисам та якостям, бути підставою залучення особистості до суспільства в цілому [4].

Знаходить своє вираження трактування терміну самоповага у дослідженні В. Іванової, за яким доцільно відмежовувати самоповагу, як ставлення індивіда до себе з боку, зумовлене власними реальними перевагами чи недоліками, а також самоприйняття, у розумінні – емоційного ставлення до себе, що не залежить від того, чи має особа окремі риси, які визначають це ставлення [7]. Адже часто високе самоприйняття може бути за порівняно низької самоповаги або навпаки. Л. Кьор у наукових пошуках визначає самоповагу, як складне особистісне ціле, що виражає афективне ставлення до самого себе. За дослідником, у становленні самоповаги вагомим значення має система різноманітних впливів [10]. У свою чергу Н. Дятленко розглядає взаємозв'язок самоповаги і самооцінки. За результатами наукового пошуку дослідниця констатує, що в цілісній структурі образу-Я, самоповага є найбільш узагальненим утворенням. За визначеннями Н. Дятленко самоповага виникає внаслідок здійснення особистістю окремих самооцінок, однак лише тих, які насичені особистісним значенням. Дослідниця визначає самоповагу як властивість особистості, що характеризується відносно стійким, емоційно забарвленим ставленням до себе. Це визначення поєднує узагальнені

переживання власної «цінності» за оцінкою оточення, усвідомлення власних позицій [6].

Конструктивними, на наш погляд, є дослідження проведені зарубіжними науковцями – Л. Уелсом, Дж. Марвелом. За їх матеріалами визначаємо самоповагу в зв'язку з опрацюванням уявлень особистості про себе, як систему соціальних настанов. Під соціальними настановами сприймається гіпотетичний конструкт, заснований на минулому досвіді стану готовності особистості, що впливає (спрямовує, змінює) її поведінку. Американськими дослідниками Л. Уелсом і Дж. Марвелом виведено поняття про те, що необхідно співвідносити існуючі точки зору з сутністю самоповаги в цілому. Дослідники переконують про той факт, що необхідно розрізняти три основні види усвідомлення самоповаги. Запропоновані факти, відмінні за теоретичними засадами та психологічним змістом, що є основою поняття самоповаги. Науковці репрезентують відмінності в окреслених підходах, що визначені акцентами на почутті симпатії до себе чи самооцінці: любові до себе; самоприйнятті; почутті компетентності. Відповідно до цього, взаємообумовлено, що терміни «любов до себе» та «самоприйняття» розрізняються за рівнем усвідомленості почуття симпатії до самого себе: «самоприйняття» обумовлює усвідомленість цього почуття або ставлення [34, с. 189].

У зарубіжному досвіді вивчення терміну самоповага вирізняється транзактний аналіз (І. Стюарт, В. Джойнс та ін.), за яким визначено «любов до себе» як глибинне почуття, що описується через драйви (потяги). Якісною ознакою самоповаги за транзактним аналізом виступає переживання успіху або невдачі.

На основі досліджень С. Куперміта окреслено, що основою самосприйняття та самооцінки індивіда виступає його тіло, здібності, соціальні відносини, інші особистісні прояви; за цим формується система окремих самооцінок. Разом із тим зазначена сукупність самооцінок

об'єднується в цілісне переживання, що пов'язане з об'єднаним сприйняття Я-образу. За дослідженням С. Куперсмита, самоповагою є узагальнена і відносно стійка самооцінка, що детермінує ставлення особистості до самої себе. У свою чергу це ставлення формується поступово і виявляє як схвалення чи несхвалення, рівень останніх визначає переконаність індивіда у своїй самоцінності, значущості [34, с. 190].

На думку інших дослідників (Д. Ходжа, І. Маккарті), самоприйняття та самоповага є двома аспектами само ставлення. Ці якісні ознаки мають складну будову, що складається з самооцінної й емоційної підсистем. Відповідно до цього, індивід може ставитися до себе позитивно, навіть любити себе, якщо його самооцінка низька і, навпаки, при високій самооцінці може ставитися до себе негативно. Відповідно до цього симпатія до себе та самоповага визначаються двома різними типами самовідносин. За дослідженнями Д. Ходжа й І. Маккарті окреслено спробу аналізу гіпотези про інтегральний характер узагальненої самооцінки. Науковці опрацювали та визначили залежність між окремими самооцінками, їхньою суб'єктивною значущістю та загальною самоповагою. Науковцями у такий спосіб зроблено висновок про те, що групові цінності у більшій мірі на глобальну самооцінку, ніж здійснюється вплив індивідуальних оцінок. За представленими дослідженнями, окрема самооцінка особистісних якостей не пов'язана напрямку безпосередньо із загальною самоповагою. Ці окремі самооцінки розрізняються в проміжному рівні, що визначаються певними сферами діяльності особистості чи її особистісних проявів [34, с. 191].

На основі досліджень Р. Шавельсон, Дж. Губнера, Дж. Стентона, узагальнена самооцінка може бути пов'язана чи непов'язана з успіхами в навчанні. В зв'язку з цим може розділятися на академічну та неакадемічну. У свою чергу неакадемічна узагальнена самооцінка має фізичні, емоційні та соціальні сторони.

За цим, психологічна структура самоповаги зводиться до структури сфер діяльності. М. Розенберг визначає рівень розвитку почуття самоповаги в індивіда, тобто почуття власної цінності та значущості, за самооцінкою. Науковець доводив, що самооцінка показує ступінь розвитку самоповаги, власну цінність і позитивне ставлення до всього, що входить до сфери його «Я». Виходячи з цього, низька самооцінка передбачає неприйняття себе, негативне ставлення до власної особистості, самозаперечення. Узагальнена самооцінка, у свою чергу, є показником окремих самооцінок, ранжированих за суб'єктивною значущістю. [34, с. 191]. М. Розенберг отримав дослідне підтвердження цієї ідеї: він стверджував, що більш висока значимість приписується особистістю саме успішним сторонам. [58].

«Я концепція» особистості займає центральне місце в теорії К. Роджерса. Слід зазначити, що вона відображає не тільки ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, а й ті, якими вона хотіла би володіти. На думку автора рівень позитивної уваги з боку оточуючих позначається в прийнятті індивідом самого себе і переживанням того, як його приймають та оцінюють інші. Науковець вважав, що позитивна оцінка особистості суспільством є однією з важливих умов формування самооцінки, як центральної ланки в теорії особистості [57].

У накових пошуках О. Малихіна розглядає самоповагу як особистісне утворення. За автором вона є емоційно-ціннісною складовою самосвідомості, виявляється в позитивному ставленні до себе, визнанні власної значущості, цінності. Самоповага визначена особистим рівнем прагнень і досягнень цілей [18].

Аналізуючи поняття самоповаги, дуже складно охопити всі її аспекти. Ясне й однозначне трактування цього поняття на сьогодні відсутнє, а загальноприйнятої термінології, яка відображала би вповній мірі весь психологічний зміст поняття, немає.

Можна сказати, що структура самоповаги та структура образу-Я майже однакова, оскільки результатом самооцінки та визначення рівня загальної самоповаги є емоційна реакція на певний зміст образу-Я. Ті сфери життєдіяльності індивіда, які надалі можуть бути об'єктами усвідомлення й оцінки, і визначають його структуру.

Слід зазначити, що наявність різноманітних поглядів у питанні вивчення самоповаги особистості дає підстави для створення цілої низки узагальнень. Прикладом є те, що узагальнене самоставлення (самоповага) це універсальне утворення, що вказує на певний рівень ставлення особистості до себе (позитивного чи негативного). Також можна стверджувати, що при формуванні самоставлення (самоповаги) обов'язково враховується усвідомлення, розуміння та прийняття індивідуальних самооцінок.

На основі проведеного аналізу наукових підходів до визначення поняття самоповага та опрацювання наукових пошуків видатних українських та зарубіжних психологів зазначений термін інтерпретується, як особистісне універсальне утворення, що є емоційно-ціннісною складовою самосвідомості та виявляється в ціннісному ставленні до себе, прийнятті себе, визнанні власної цінності в соціумі. Також слід зазначити, що самоповага ще може обумовлюватись рівнем досягнень власних цілей особистості.

Однак рівень дослідженості проблем самосвідомості, самоповаги, самооцінки, образу-Я, самоставлення у психології, зважаючи на багатонаправленість і динамічність, лишається недостатнім.

1.2. Сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості

Формування самоповаги, як складного психологічного утворення, регламентується мірою ціннісного ставлення індивіду до себе та визначається багатьма зовнішніми та внутрішніми умовами. За А. Белкін, Е. Берн, В. Мерлін, В. Столін, К. Роджерс до зовнішніх умов виникнення самоповаги

відносять: повагу інших, наявність контактів з важливими для особистості людьми, досвід спілкування та діяльності в соціумі, ситуацію успіху та ін. На основі досліджень А. Бандура, Г. Каплан, І. Кон, А. Маслоу, Л. Сохань до внутрішніх чинників появи самоповаги відносяться: сталість і стійкість Я-образу, мотив самоповаги, відчуття власної значимості, рівень досягнення цілей, незалежність і свобода в прийнятті рішень. Окремими чинниками зовнішнього середовища, які визначають становлення самоповаги є індивідуальний досвід особистості. До цих факторів дослідники зараховують сукупний результат інтелектуальних і практичних дій, накопичених особистістю, набутий у процесі предметно-практичної діяльності та досвіду комунікації. Досвід комунікативної діяльності створюється на основі контактів із соціумом у системі «Я – інші» і передбачає взаємозв'язок. Тому при формуванні ціннісного ставлення до себе найбільший результат відслідковується від наявності цілісної системи діяльності та спілкування індивіда [34, с. 192].

Деякі вчені навпаки не визнають визначальної цінності соціальних факторів для досягнення та збереження достатньо високого рівня самоповаги. Наприклад, за В. Раєвою, самоповага відокремлена від переваг і недоліків оцінки референтною групою, але визначається збігом планованого й досягнутого. Отже, високий рівень самоповаги притаманий тим, хто досягає реально поставлених цілей, а низький – тим, хто спланував завищені цілі і не виконав їх, не досяг визначеної заздалегідь мети. Важливим є те, що самоповага буде психологічно стійка лише у тому випадку, коли в її основі лежить реальна повага зі сторони, а не є результатом лестощів, жалості, страху, статусу чи положення в соціумі.

Повага з боку інших є визнанням індивіда іншими та цінуванням його дій. Потреба в позитивній увазі з боку соціуму відбивається в почутті прийняття особою самої себе. За К. Роджерсом, позитивна оцінка особистості з боку соціуму та прийнятої ним позиції є важливою умовою формування

самоповаги. Зокрема, якщо в індивіда не задовольняється потреба в повазі, то створюється почуття неповноцінності, залежності та слабкості. Чим сильніші переживання щодо того, як його приймають значущі оточуючі, тим слабша здатність особистості діяти конструктивно. Безсумнівно, що ставлення до кожної особистості хоч і залежить від її якостей і вчинків, та не є абсолютним, адже залежить від специфічних рис оточуючих, загальноприйнятих стереотипів поведінки, впливу різних зовнішніх ситуацій. Відповідно до цього необхідно досить обережно вибудовувати самоповагу за оцінкою інших людей [34, с. 193].

На основі думок В. Століна констатуємо, що розвиток самосвідомості особистості, структурним елементом якої є самоповага, визначається ідентифікацією з батьками, засвоєними стандартами, визначеними щодо різноманітних процедур виконання дій і формуванням самооцінки в родині та відносин з однолітками, формуванням гендерної ідентичності, а пізніше професійної та ін.

За визначенням Г. Каплана, мотив самоповаги визначений потребою індивіда в максимальному переживанні позитивних установок щодо себе та зробити мінімальною потребою – негативних. У такий спосіб мотиви самоповаги й позитивний образ Я збігаються, але мають місце і випадки, коли особистість залишає основним негативний образ Я, не зважаючи на успіхи у сфері самореалізації. Таким чином, утілення самоповаги для особистості викликає почуття впевненості, гідності, усвідомлення того, що людина є необхідною [34, с. 193].

Погоджуючись із думкою О. Малихіної, відмічаємо, що для розвитку самоповаги індивіда має вагоме значення потреба у схваленні і повазі інших. Зазначений чинник охоплює престиж, визнання, репутацію, статус, оцінку і прийняття, як першочергові детермінанти окресленої особистісної характеристики. Повага особистості оточуючими – це визнання її в соціумі та належна оцінка результатів її діяльності. Позитивна повага з боку інших

людей визначає почуття прийняття особистістю самої себе і переживанням того, як її приймають оточуючі.

Не випадково, що К. Роджерс давав позитивну оцінку індивіду з боку соціуму за умови сприйнятої ним моралі, тим самим регламентуючи одну з умов формування самоповаги. Якщо людина не має задоволення потреби в повазі, то виникає почуття неповноцінності, залежності, своєрідної слабкості, безглуздості власного Я-образу. Чим сильніше виражені ці переживання, тим слабшою є здатність особистості до реальних ефективних дій. Досить важливою умовою розвитку самоповаги, що забезпечує психологічну стресостійкість особистості, є повага з боку інших. Ставлення оточуючих до нас все ж таки не є абсолютним, воно залежить від якостей інших людей, прийнятих в суспільстві стереотипів і різних зовнішніх ситуацій [19].

Проаналізувавши дослідження О. Малихіної, констатуємо, що формування самоповаги відбувається під впливом різних зовнішніх факторів, що відчуває на собі особистість. Адже будь-які соціальні контакти впливають на неї. Насамперед, особливо важливого значення у визначенні рівня самоповаги та самооцінки особистості мають контакти зі значущими людьми. У зазначену характеристику В. Столін включає: ідентифікацією з батьками, засвоєнням стандартів виконання дій і формування самооцінки, отримання самоідентичності в сімейних відносинах і відносинах з однолітками, формування статевої ідентичності, а пізніше професійної, становлення самоконтролю та ін.

Окреслюючи погляди В. Мерліна, відмічаємо, що формування самоповаги відбувається на основі накопиченого досвіду комунікації та безпосередньої діяльності. Одними з головних зовнішніх чинників, що визначають становлення самоповаги названо: індивідуальний досвід особистості, який вона отримала в процесі її діяльності та досвід її спілкування з іншими людьми. Індивідуальний досвід репрезентує накопичений результат інтелектуальних і практичних дій. Досвід комунікації формується за

допомогою контактів із соціумом у системі «Я – інші» та передбачає тісну взаємодію двох чи більше суб'єктів [19].

У наукових пошуках Н. Дятленко прагнення індивіда до отримання високих результатів у сферах її діяльності та комунікації виділяється однією з визначних рушійних сил розвитку самоповаги. Адже позитивні результати діяльності є умовою самореалізації, що автоматично веде до переживань власного успіху, збагачуючи у такий спосіб позитивні переживання власного «Я». Ситуація успіху – це визначений, спрямований на ціль, спеціально запланований комплекс умов та факторів, який передбачає досягнення високих показників у діяльності особистості, що викликають позитивні емоційні переживаннями. За А. Белкіним, ситуацію успіху визначають за сполученням умов, які забезпечують успіх, а сам успіх є результатом подібної ситуації. Ситуація успіху являє собою умову, коли спостерігається оптимальне співвідношення між тим, чого очікують оточуючі і саме особистість та результатами її діяльності. Завдяки отриманню успіху, індивід набуває почуття власної гідності та значимості. Переживаючи успіх, індивід приходить до усвідомлення власної компетентності. На основі досліджень Л. Адамової доведено, що отримання ситуації успіху або неуспіху в навчанні та професійній діяльності є результатом прийняття або не прийняття особистістю себе [19].

Дослідниця Л. Сохань акцентує увагу на сталості та стійкості Я-образу, що є необхідним для виникнення самоповаги. Адже мінливість окремих самооцінок та локальних Я-образів не впливає на загальну зміну «Я-концепції», як ядра особистості. Коли інформація про себе не співпадає з власними уявленнями суб'єкта, то вона тільки приймається до уваги і серйозно не враховується. Вона враховується тільки в тому випадку, якщо індивід не має можливості її відкинути, знецінивши її.

Дослідники Л. Уелс і Л. Марвел виділяють у структурі самоповаги компетентність, яка породжує відчуття впевненості. А. Бандура відводить

основне місце «очікуваній самоефективності» – тенденції особистості приймати результат виконання певної задачі наслідком власної здатності. Для формування та підтримання певного рівня самоповаги визначено показник очікуваної самоефективності, як основний механізм [34, с. 193].

Отже, самоповага, як складне особистісне утворення, основою якого є ціннісне позитивне ставлення до себе, усвідомлене визнання своїх сильних і слабких сторін та їх безумовне прийняття, оцінка власних досягнень в різних сферах життя, як визначна емоційна складова самосвідомості, має досить складний механізм утворення. Цей механізм включає в себе цілий ряд внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на виникнення самоповаги. Серед них виокремлюють повагу соціуму, контакти з іншими, досвід спілкування та діяльності, ситуацію успіху та ін.

1.3. Психологічна характеристика осіб періоду ранньої дорослості

У період ранньої дорослості виникає новий соціальний етап розвитку індивіда, у центрі якого визначається вступ на шлях до самостійного життя, початок професійного становлення, реалізація особистісних та життєвих переконань. Розвиток самосвідомості, самоповаги продовжується інтенсивно змінюватися. Особи періоду ранньої дорослості самовизначаються у системі моральних цінностей, визначених принципів, загально прийнятих норм і правил поведінки, усвідомлюють власну соціальну відповідальність та виваженість у прийнятті рішень. Нового рівня розвитку набуває дружба між особами періоду ранньої дорослості, а дружба з представниками протилежної статі набуває якісно нового рівня [12].

У розрізі психологічної думки з питань розвитку психологічних характеристик осіб періоду ранньої дорослості (Е. Еріксон, О. Кочарян, М. Забродський) знаходимо різні підходи щодо вираження вікових позначок, конфліктів і новоутворень окресленого вікового періоду. Дослідники акцентують увагу на тому, що в період ранньої дорослості завершуються

процеси біологічного дозрівання, в свою чергу саме інтелектуальний розвиток стає однією з основних потреб індивіда. Відповідно до зазначеного, емоційна стабільність набуває особливої актуальності, у міжособистісних стосунках на перший план виходить комунікативна компетентність, тобто потяг до комунікації з ровесниками, зокрема з представниками протилежної статі, інтенсивнішають процеси саморозвитку, самостановлення, самоповаги та самовдосконалення [28, с.77–89].

Спираючись на дослідження І. Кона, зазначаємо, що в період ранньої дорослості відбувається суттєва перебудова індивіда. Це зумовлено, у першу чергу, змінами особистісної соціальної ситуації розвитку. Ці зміни визначаються певними подіями у житті особистості, наприклад, вступом до закладу вищої освіти, початком професійної діяльності та ін. У період ранньої дорослості особистість не лише самостійно приймає, але і реалізовує рішення, продумує життєві плани, утілює власні мрії та ін. У такий спосіб індивід переходить від простого пізнання світу до його активного споживацького перетворення, починає інтенсивно самореалізовуватись у різних сферах та ін. [13, с.763–775]. У період ранньої дорослості актуальною стає проблема самостійного життя. Для її ефективного розв'язання необхідні вміння до самоорганізації, самовідповідальності, самоповаги, адекватного самоставлення, як наслідок, самореалізації в майбутньому. Зазначені психологічні характеристики потребують від особистості наявності насамперед цілісності Я-образу, в основі якого знаходимо вираження необхідного досвіду переживань індивіда життєвого вибору, передусім, між почуттями добра і зла [27].

Важливе значення при прийнятті рішень щодо само ставлення особистості має соціально-психологічний реалізм, тобто здатність індивіда до визначення відповідного власного Я-образу у соціумі, із яким пов'язане професійне самоствердження. Безсумнівно, що на самореалізацію в професійній сферах мають такі психологічні утворення, як концепція власного

життя та Я-концепція. У зв'язку з цим, наголошує С. Ставицька, необхідно допомогти особі періоду ранньої дорослості мати адекватне уявлення про власне життя, себе в тому числі, це і визначається важливою передумовою успішного майбутнього професійного становлення особистості [29, с. 595-607].

Вирішення важливих життєвих питань висуває перед особою періоду ранньої дорослості пошукову діяльність щодо прогнозувань, орієнтацій на майбутнє, а також усвідомлення власних шляхів та можливостей до втілення ідей та планів. Для цього особі періоду ранньої дорослості необхідно мати уявлення про власну діяльність, її результати та вплив на само становлення та реалізацію в майбутньому. За цих умов теперішнє молодій людині поєднується з усвідомленням найближчих і віддалених цілей, а також перспективності діяльності, можливих результатів від планування конкретних дій до їх реалізації [1, с.58–63].

У науковому просторі є загальноприйнятою думка про те, що в період ранньої дорослості самосвідомість та самоповага в її сутності піднімаються на дещо новий якісний етап свого розвитку. Це стосується відповідно всієї структури самосвідомості, а також її окремих компонентів, до яких науковці відносять самоповагу, самооцінку та Я-образ. Самосвідомість в зазначеному періоді спрямована до стабілізації на дещо вищому рівні, ніж дозволяли можливості розвитку індивіда в середньому шкільному віці. Однак, незважаючи на це, особи періоду ранньої дорослості фактично не знають власні сили та можливості, відповідно до цього зачасту сприймають бажане за те, що є в реальності. Їх ідеальний Я-образ ще критично не вивіреним, а уявлення про справжнє «Я» невиразні й нереальні [26].

Відповідно до цього період ранньої дорослості характеризується якісними перебудовами у соціальній сфері та особистісному становленні молоді. В осіб зазначеного періоду трансформуються цінності; набуває ваги увага до особистісної сфери; підвищується інтерес до власного Я-образу;

відбувається самостановлення світогляду через систему знань про різні сфери життя соціуму; інтенсивнішим стає усвідомлення власної унікальності, свого світосприйняття; вибудовується Я-концепція [17].

У психологічній думці ХХ ст. набуває актуальності питання щодо соціалізації осіб періоду ранньої дорослості. На нашу думку, взаємозв'язок розвитку самостановлення та самоповаги особистості у період раннього і загального шкільного навчання підвищує значущість впливу однолітків на ці процеси в порівнянні з дорослими – батьками й учителями. Спираючись на той факт, що освітня діяльність хлопців і дівчат є спільною, то це зменшує вплив на статеву сегрегацію й полегшує їх взаєморозуміння, створюючи передумови для рівноправного та широкого співробітництва в різних сферах, як соціального, так і особистого життя [15, с.119–122].

Зміни у структурі гендерних взаємозв'язків знаходять своє вираження в соціокультурних стереотипах маскуліності та фемінності. Відповідно до цього О. Мещеркіна підкреслює, що в свідомості осіб періоду ранньої дорослості нормативні чоловічі та жіночі якості, як і раніше, є альтернативними і взаємовиключними. За цим принцип більшість соціально-значущих характеристик індивіда називаються гендерно-нейтральними або допускають суттєві соціально-групові й індивідуальні їх варіанти [20, с.15–25].

Період ранньої дорослості визначає гендерні проблеми особливо актуальними, відповідно до цього набувають особливого значення процеси саморозвитку, самостановлення, самоповаги та самовдосконалення. Адже перед молодими людьми з'являється проблема власного вибору свого життєвого шляху, як результату – сфери майбутньої професійної реалізації. Намагання відповідати очікуванням соціуму, що пов'язані з професійною діяльністю різного ступеня значущості у кар'єрному зростанню чоловіків і жінок, ведуть до наступних наслідків. Це спонукає жінок сильного темпераменту нехтувати власними задатками, здібностями, інтересами, і

обирати власне жіночі професії, що пов'язані з виконанням обслуговуючих функцій [14, с.103–109].

Отже, виходячи з результатів проведеного дослідження психолого-педагогічної літератури, визначаємо, що розвивати самосвідомість, саповагу та самоствердження особистості необхідно саме в період ранньої дорослості. Цей віковий період має свої психолого-фізіологічні особливості, що визначаються недостатньою емоційною зрілістю, навіюваністю, відкритістю, пошуковістю, прагненням до самоствердження та ін. До того ж особи в період раннього дорослості визначаються обмеженим життєвим досвідом, самовизначенням на основі культурних, національних, соціальних, міжособистісних та міжстатевих відносин, а не загальнолюдських цінностей.

У період ранньої дорослості завершуються процеси формування гендерної ідентичності особистості. У той же час набуває інтенсивності інтерес до питань статевої приналежності, що відображає відповідність внутрішнім якостям індивіда. Саме в період ранньої дорослості вибудовуються основи подальшої соціальної поведінки індивіда. Серед останніх визначають здатність до співпереживання, дипломатичність або конфліктність, наявність толерантності, позитивне або негативне ставлення до іншої статі або ж групи, або ж середовища у соціумі. Особливого значення для осіб у період ранньої дорослості набуває власна життєва позиція, основою для якої виступає підвищений інтерес до себе, свого внутрішнього світу, розвиток самоповаги, прагнення до активного позиціювання власної думки, визначення власного соціального статусу.

Таким чином, у розвитку психологічні особливості розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості визначаються якісними ознаками розвитку психологічних якостей індивіда в цілому. Відповідно до зазначеного вище, у період ранньої дорослості відмічається інтенсивне самоствердження особистості, самосвідомість та основні її компоненти набувають характерних ознак індивідуалізації та гендерної ідентичності. На основі цих процесів

формується свідоме адекватне ставлення до себе, розкривають індивідуальні якості, чільне місце серед яких займає самоповага.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження присвячений вивченню теоретичних засад вивчення самоповаги у осіб періоду ранньої дорослості. Із цією метою було проаналізовано науково-методичну літературу, що дозволило зробити наступні висновки:

Самоповага розглядається, як складовий компонент самосвідомості, як складний психічний процес сприйняття індивідом самого себе, основою якого є емоційно-ціннісне ставлення до себе, усвідомлене визнання своїх сильних і слабких сторін, оцінка власних досягнень в різних сферах життя.

Проблема самоповаги особистості розглядається в різних контекстах, на що вказує теоретичний аналіз даної теми, а саме:

- в контексті розвитку самоствавлення особистості;
- в контексті її формування в різні вікові періоди;
- в контексті складового компоненту самосвідомості особистості;
- в контексті зв'язку зі ставленням особистості до інших.

На рівень самоповаги особистості та особливості її прояву впливають цілий ряд внутрішніх та зовнішніх чинників, до яких ми віднесли наступні: повага соціуму, контакти з значущими іншими людьми, досвід спілкування та діяльності, ситуація успіху.

Суспільні трансформації, що відображають сучасний розвиток нашої держави, сприяють зростанню уваги до особистісних характеристик індивіда. Відповідно до цього будь-які внутрішні якості особистості, як соціального суб'єкта, у значній мірі залежать від її ставлення до себе та самоповаги в цілому. Психологія, як наука, визначає, що інтенсивне формування самосвідомості індивіда та її якісних компонентів відбувається саме в період ранньої дорослості. Водночас самоповага, як психологічний феномен, у

траєкторії психологічної науки детермінується з урахуванням самоствалення та самореалізації особи в період ранньої дорослості.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості

З метою визначення наявності зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідження взяло участь 80 осіб, з них 50% респондентів жіночої статті та 50% чоловічої.

Внаслідок пандемії базою нашого емпіричного дослідження стала онлайн платформа Google Форма, так як було неможливим запропонувати респондентам пройти опитування оф-лайн. Зазначений факт того, що опитування є цілком анонімним та за бажанням або власним запитом респондент зможе отримати свої результати, могло сприяти поширенню методики у мережевому просторі.

Вибір методик для нашого дослідження був продиктований метою та логікою вивчення особливостей самоповаги осіб раннього дорослого віку. Як було зазначено раніше в роботі, самоповагу можна розглядати у взаємозв'язку з самооцінкою, самосвідомістю, почуттям власної гідності. Виходячи з цього та мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика «Шкала М. Розенберга»; тест самооцінки М. Сонерсен; тест опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов.

Шкала самоповаги Розенберга – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги. Він складається з 10 суджень. Результат за шкалою М.Розенберга буде перебувати в діапазоні від 10 до 40 балів. Важливим є те, що при інтерпретації показників враховується наявність зворотних питань.

За кожну відповідь нараховуються бали відповідно до ключа: 10-18 балів – мінімальний рівень самоповаги; 19-22 бали – помірний рівень самоповаги;

23-34 бали – середній рівень самоповаги; 35-40 балів – самоповага на високому рівні.

Тест Мерилін Соренсен «визначення самооцінки» складається з 50 суджень. Тест призначений виявлення самооцінки для осіб з ранньою дорослістю. Щоб пройти тест потрібно ставити 1 бал за кожне твердження, з яким респодент згоден, якщо ні – 0 балів. Інтерпретація результатів відбувається підрахунком балів які визначали: 0-7 балів – адекватна самооцінка; 8-15 балів – самооцінка на середньому рівні; 16-25 балів – самооцінка низька, 26-50 балів – вкрай низька самооцінка.

Для діагностики рівнів самооцінки використано тест С. Ковальова «Визначення рівнів самооцінки» [48]. Методика складається з 32 суджень. Оцінка проводиться на основі співвідношення тверджень і того, наскільки респодент з ними згоден і наскільки часто респоденту властиві подібні думки – представлені варіанти відповідей «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка» та «ніколи». Кожна відповідь оцінюється окремо певною кількістю балів від 4 до 0. Результати обробляються шляхом додавання балів для всіх тверджень 32. Інтерпретація результатів здійснюється за ключем, шляхом визначення рівня виразності цього показника. Сума 0-25 балів відповідає високому рівню 26-45 балів - середньому, 46-128 балів – низької самооцінки. При інтерпретації результатів високий і середній рівень самооцінки вважався адекватним, а низький – заниженим.

Статистична обробка результатів проводилась за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel 2013, а саме пакету «Аналіз даних».

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості

Згідно поставлених завдань, було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження.

Здійснивши аналіз методики «Шкала самоповаги Розенберга» ми визначили результати описової статистики, такі як середнє значення, мода, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації які показані в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика за результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга»

| | Середнє значення | Медіана | Мода | Стандартне відхилення | Дисперсія | Коефіцієнт варіації |
|------------|------------------|---------|------|-----------------------|-----------|---------------------|
| Самоповага | 26,6 ± 0,4 | 28 | 27 | 7,5 | 11 | 5,2% |

Результат вказує про нормальний розподіл. Мода, медіана та середнє є близькими за значеннями, що дозволяє використовувати методи параметричної статистики за цими показниками.

Аналізуючи дані за методикою «Шкала самоповаги Розенберга», можна зазначити, що середнє значення та значення, яке зустрічається найчастіше свідчить про середній рівень самоповаги респондентів.

Щодо стандартного відхилення, яке = 7,5, то можна говорити про невеликий розмах значень.

Згідно Таблиці 2.1, коефіцієнт варіації = 5,2%, таке значення свідчить про малий розмах значень, тобто вибірка є у значній мірі однорідною за показниками даної методики.

Наступним кроком розглянемо відсотковий розподіл рівня самоповаги.

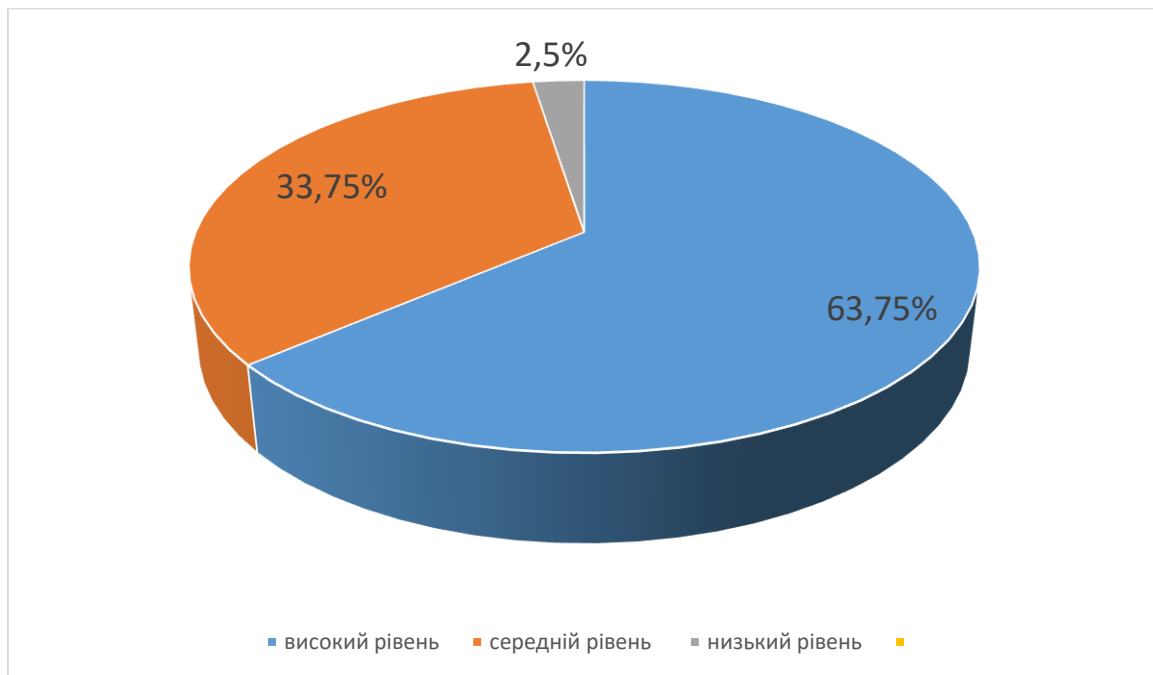


Рис. 2.1. Розподіл рівнів самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Шкали самоповаги Розенберга»

Дивлячись на Рис. 2.1, можна побачити, що лише в 2,5% опитаних виявлено низький рівень самоповаги, що може свідчити про схильність в усьому поганому звинувачувати себе, бачити тільки свої недоліки і акцентувати увагу тільки на свої слабкі сторони. Такі особи ідентифікують себе зі своїми невдачами. Як правило, низький рівень самоповаги відповідає низькому рівню самооцінки. При цьому людина сприймає всю критику заради чистої правди за свій рахунок, а потім занурюється в глибокий самоаналіз, не завжди об'єктивний.

Середній рівень самоповаги виявлено в 33,75% респодентів, що може означати балансування між високим та низьким рівнями самоповаги. Успіхи можуть підносити до небувалих вершин і самоповага є високою, але при невдачах самоповага знижується, що призводить до втрати віри в себе, а думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону. Отже, ці результати показують баланс між самоповагою та самознищенням. Коли успіх піднімає людину на небувалу висоту, самооцінка виходить за межі, але невдачі

підживлюють низьку самоповагу. Цей рівень самоповаги зазвичай не має явної крайності у ставленні до себе. Особистості з даним рівнем самоповаги властиво бурхливо реагувати на критику, вважаючи її необґрунтованою. Будь-яка критика може впливати на таку особливість людини, як занурення в себе.

Найвищий результат, тобто високий рівень самоповаги присутній у 63,75% осіб – це більше половини загальної вибірки. Це може свідчити про те, що особистість поважає себе та робить все для того, щоб і далі залишатися на рівні поваги до свого власного «Я». Людина прикладає багато зусиль задля свого розвитку, нешкодуючи ні сил, ні часу. В різних сферах життя розуміє, що вчитися на своїх помилках нормально та необхідно.

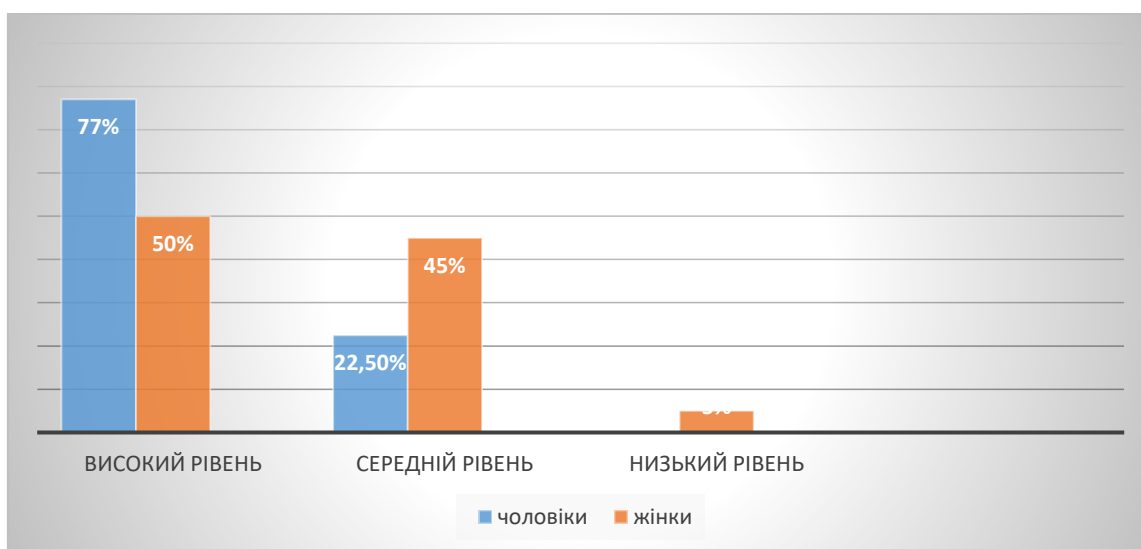


Рис. 2.2. Розподіл рівнів самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості чоловічої та жіночої статі за методикою «Шкали самоповаги Розенберга»

Порівнюючи результати між чоловічою та жіночою статтю, в чоловіків відсутній низький рівень самоповаги, а у жінок 5%.

Згідно Рис. 2.2, можна говорити про присутню значну різницю: у чоловіків 22,5%, коли в жінок 45% середній рівень самоповаги.

Аналізуючи дані між жінками та чоловіками ми отримали такі результати: 50% жінок та 77% чоловіків мають виражено високий рівень самоповаги. Цікаво те, що кількісно присутня перевага чоловіків.

При такому значенні можемо вказати, що в жінок низький рівень самоповаги може проявлятися в незадоволенні собою, частих сумнівах та ін.

З огляду на високі показники із попередньої методики та для підтвердження нашої гіпотези нами був використаний тест на визначення самооцінки автора М. Соренсен.

Таблиця 2.2.

**Описова статистика за результатами методики «Тест Мерилін Соренсен
«визначення самооцінки»»**

| | Середнє значення | Медіана | Мода | Стандартне відхилення | Дисперсія | Коефіцієнт варіації |
|------------|------------------|---------|------|-----------------------|-----------|---------------------|
| Самооцінка | 21 ± 0,4 | 14 | 14 | 23,4 | 11 | 35 % |

За результатами поданими в Таблиці 2.2 можна говорити про нормальний розподіл. Середнє значення показників рівня самооцінки 21,4, показники середнього, моди і медіани мають однакову або близькі за значеннями, що дозволяє використовувати методи параметричної статистики. Результати дослідження мають показники високого стандартного відхилення (23,4), тобто розкид показників свідчить про те, що результати не однорідні. Коефіцієнт варіації (35%) показує, що значення вибірки не неоднорідні, тобто в ній є фактори, які впливають на різницю з середніми показниками.

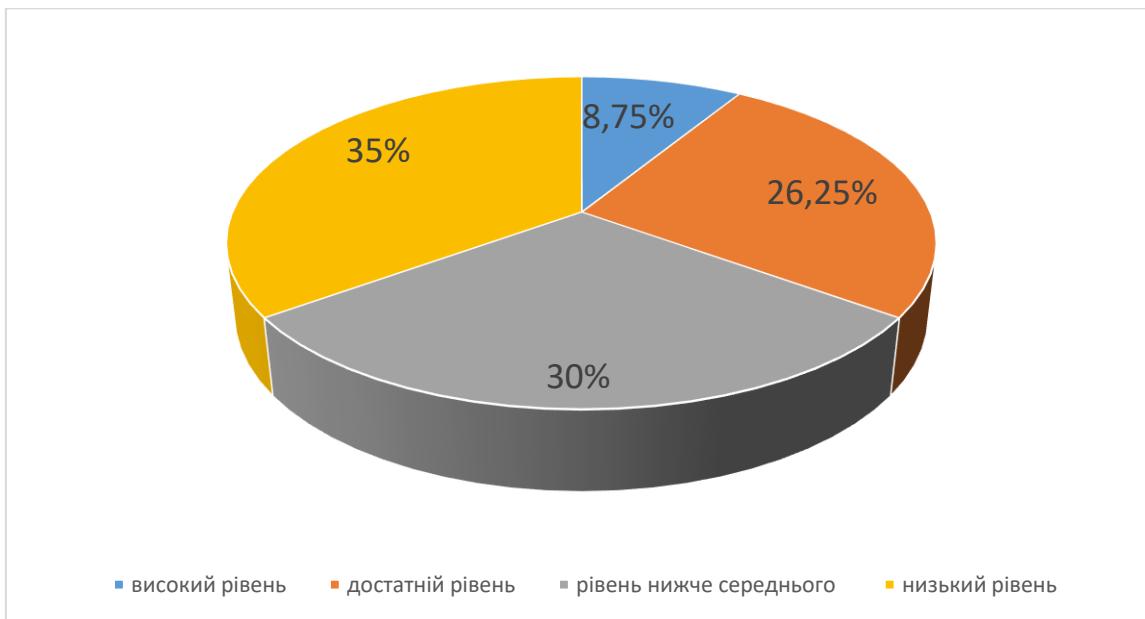


Рис. 2.3. Розподіл рівнів самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Тест Мерилін Соренсен «визначення самооцінки»»

Інтерпретуючи результати тесту по визначенню самооцінки М. Соренсен ми отримали наступні показники, зазначені на Рис. 2.3, високий рівень самооцінки виявлено в 8,75% опитаних, що вказує на особистість самостійну, а рішення не залежать від оточуючих. Таких людей мало тривожить критика. Для них властива твереза оцінка власних здібностей.

Достатній рівень отримали 26,25% респодентів. Таким людям може бути властиво нелегко відмовлятися від своїх поглядів та принципів, навіть якщо вони бачать, що не мають рації.

Досліджених, які отримали високий та достатній рівень самооцінки можна охарактеризувати, як собистостей, які правильно пов'язують свої здібності та можливості. Особистість критично ставиться до себе, але при цьому прагне по-справжньому побачити власні невдачі та успіхи, намагаються поставити досяжні цілі, які можна досягти на практиці.

Рівень нижче середнього отримали 30% осіб, це може свідчити про особистість з не сильно вираженою самооцінкою, такі люди іноді можуть опиратись на думку інших та коливатись в своїх вчинках. Така людина прагне

знайти свій шлях її також притаманна здатність критично оцінювати свої вчинки.

Низький рівень самооцінки отримали 35% респондентів, що дає можливість зробити наступні висновки: обставини можуть керувати їх життям. Є висока залежність від думки інших. Особистості з низьким рівнем самооцінки досить важко реалізувати свої здібності, так як є постійна невпевненість в собі. Це часто призводить до боязкості, відсутності сміливості усвідомити свої здібності. Такі люди дуже критично ставляться до себе, не ставлять перед собою складних цілей, обмежуються вирішенням загальних проблем.

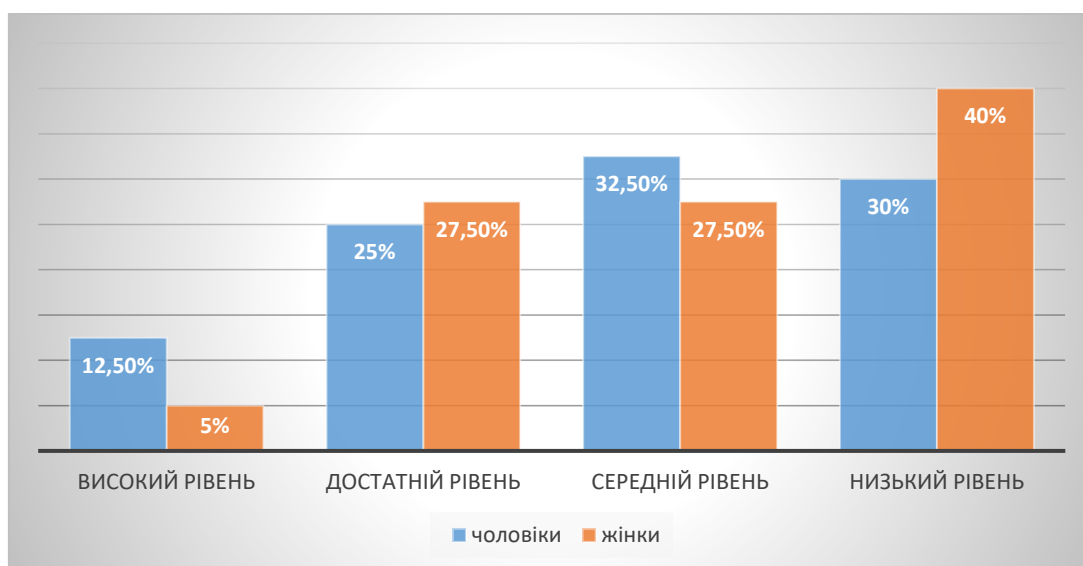


Рис. 2.4. Розподіл рівнів самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості чоловічої та жіночої статі за методикою «Тест Мерилін Соренсен «визначення самооцінки»»

Порівнюючи результати на Рис. 2.4 різниця є помірною серед високого рівня самооцінки, так у чоловіків 12,5%, у жінок 5%.

Аналізуючи результати окремо чоловіків і жінок – достатній рівень отримали 25% чоловіків, а результати у жінок 27,5%.

Якщо порівнювати результати самооцінки рівня нижче середнього між чоловіками та жінками зазначимо, що чоловіки мають 32,50%, жінки 28%.

Згідно Рис. 2.4, низький рівень самооцінки у чоловіків 30%, а у жінок 35%.

Наступною нами була використана методика «Визначення рівня самооцінки» (автор С. Ковальова). За даною методикою є необхідним визначити результати описової статистики.

Таблиця 2.3.

Описова статистика за результатами методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)

| | Середнє значення | Медіана | Мода | Стандартне відхилення | Дисперсія | Коефіцієнт варіації |
|------------|------------------|---------|------|-----------------------|-----------|---------------------|
| Самооцінка | 26,6 ± 0,4 | 28 | 28 | 7,5 | 6 | 29% |

Згідно Таблиці 2.3 результат вказує про нормальний розподіл. Мода, медіана та середнє є близькими за значеннями, що дозволяє використовувати методи параметричної статистики за цими показниками.

Можна зазначити, що середнє значення становить 26,6. Це може свідчити про наявність вираження самооцінки.

Згідно Таблиці 2.3 стандартне відхилення рівня самооцінки = 7,5. Це може свідчити про значне відхилення від середнього значення, проте в меншій мірі.

Виходячи з того, що коефіцієнт варіації = 29%, ми можемо стверджувати, що розмах значень не високий, тобто вибірка більш менш рівномірна, володіє не високим рівнем різноманітності.

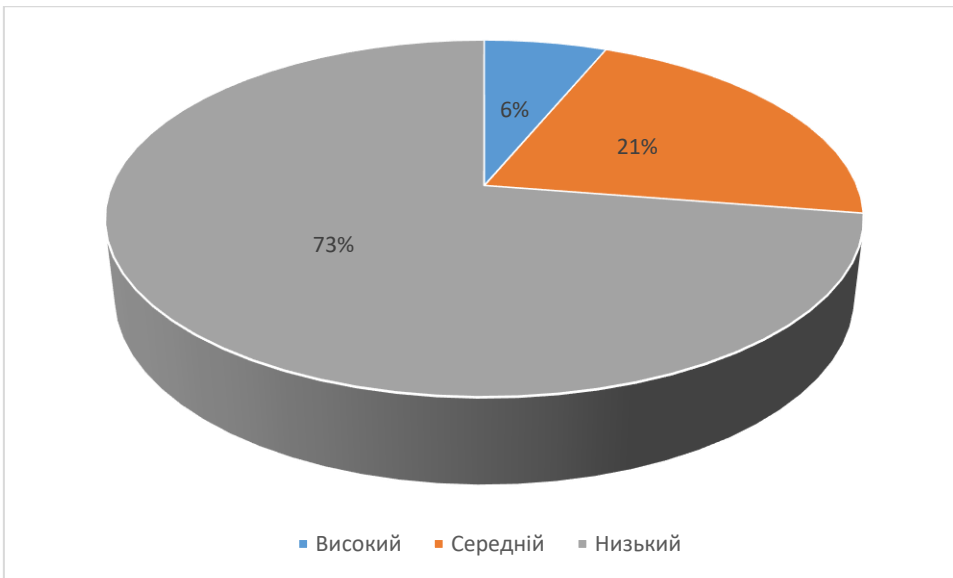


Рис. 2.5. Розподіл рівнів самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)

Згідно інтерперетації результатів на Рис. 2.5, 73% респондентів мають низьку самооцінку, 21% – середню і в 6% опитаних – самооцінка висока.

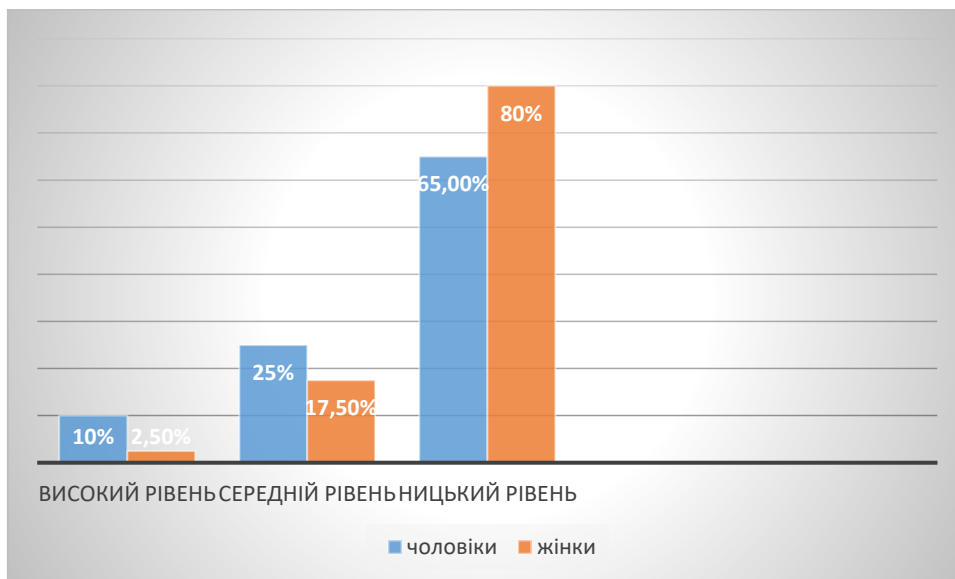


Рис. 2.6. Розподіл рівнів самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості чоловічої та жіночої статі за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)

Як бачимо з Рис.2.6 відмінності у розподілі рівнів самоповаги між респондентами жіночої та чоловічої статі присутні. Розглянемо детальніше Рис. 2.6, так в 10% чоловіків та в 2,5% жінок присутній високий рівень самооцінки, середній рівень спостерігається в 25% чоловіків і лише в 17,5% жінок, низький рівень мають 65% чоловіків та 80% жінок. Отже, як бачимо самооцінка у чоловіків вища ніж у жінок.

Особистість з високою самооцінкою вміє об'єктивно спостерігати і розмірковувати над собою, вміє поважати себе і свої переживання. Такі люди здатні не піддаватися на провокації оточуючих. Вони менше покладаються на думку і схвалення інших, а їхнє ставлення до власних успіхів і невдач не пов'язане безпосередньо з їхнім власним ставленням як особистості.

Досліджені із середнім рівнем самооцінки схильні без поважної причини недооцінювати себе та свої здібності. На цьому рівні самооцінка, як правило, характеризується нестабільністю залежно від зовнішнього середовища. Наприклад, важких стресових ситуацій, перевтоми тощо.

Резюмуючи результати можемо зазначити, що більшості респондентів притаманний низький рівень самооцінки, що може свідчити про проблеми у розвитку особистості, невпевненості в собі, що і супроводжує низький розвиток самоповаги. Особи з низьким рівнем самооцінки в період ранньої дорослості більш схильні до ізоляції та заниженої соціальної активності. Люди з низькою самооцінкою рідко беруть участь у громадському житті [16]. Поставивши цілі, вони мало сподіваються на успіх і не думають, що володіють необхідними навичками.

2.3. Показники кореляційних зв'язків самоповаги та самооцінки в осіб періоду ранньої дорослості

Теоретичний аналіз психологічних джерел та власних експериментальних висновків та гіпотеза нашого дослідження дають

можливість виявити взаємозв'язок рівнів самоповаги та самооцінки осіб періоду ранньої дорослості з їх місцем проживання та освітою.

Перед тим як здійснити кореляційний зв'язок ми визначили % відомості про респодентів.

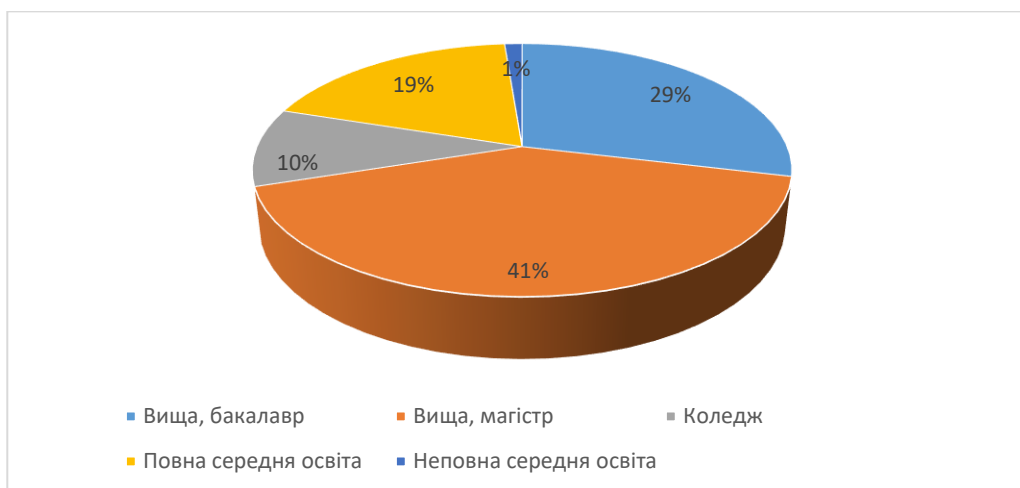


Рис. 2.7. Освіта респодентів

Звертаючись до Рис.2.7 можемо зазначити, що 41% мають вищу освіту магістр, 29% респодента отримали вищу освіту бакалавр, 10% опитуваних здобули освіту в коледжі, 19% осіб здобули повну середню освіту і відповідно 1% з усіх респодентів отримав неповну середню освіту.

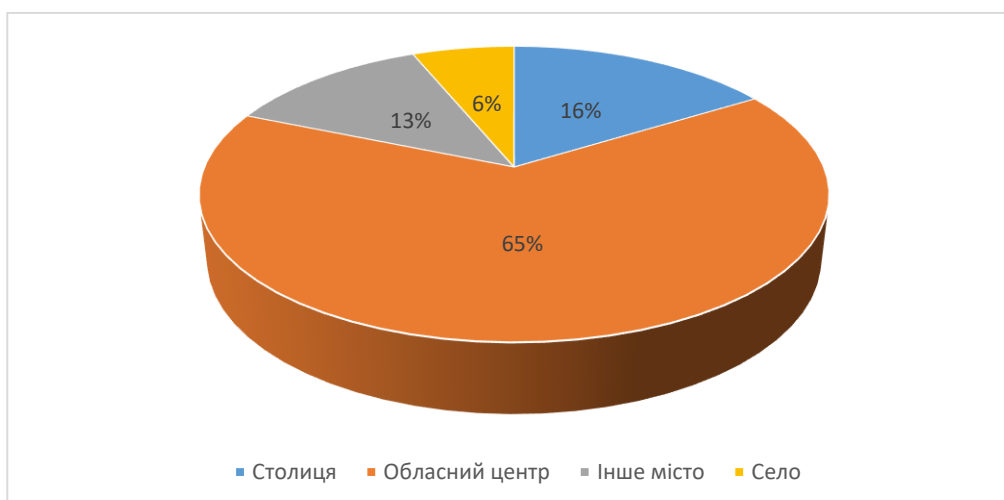


Рис. 2.8. Місце проживання респодентів

Щодо проживання опитаних осіб, звертаючись до Рис. 2.8, зазначимо: 65% осіб проживає в обласному центрі, 16% в столиці, 13% у іншому місті та 6% в селі.

Для встановлення зв'язку між кількісними показниками зазначених вище структур було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона, який вимірює ступінь лінійного кореляційного зв'язку між кількісними скалярними ознаками.

Зазначимо, що знак коефіцієнта кореляції змінюється від -1 до $+1$. Дані значення (-1 та $+1$) є відповідними чіткій лінійній функціональній залежності, яка в першому своєму випадку є спадною, а у другому – зростаючою.

Ми здійснили аналіз, щоб перевірити, як місце проживання та освіта може впливати на самоповагу особистості, чи є в цьому зв'язок та який саме. За результатами кореляційного аналізу були зафіксовані мінімальні наявності позитивних та негативних взаємозв'язків. Ці взаємозв'язки не є свідченням того, що вони можуть впливати на рівень самоповаги у респондентів.

За результатами методики «Шкала самоповаги Розенберга» ми визначили, що більшість опитаних мають високий рівень самоповаги, а за результатами методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова) більшість досліджуваних отримали низький рівень самооцінки, тому для перевірки нашої гіпотези ми визначили кореляційні зв'язки.

Для визначення цих зв'язків ми використали математичну обробку даних за критерієм Пірсона (згідно з нормальним типом розподілу даних). Результати кореляції графічно зображено на Рис. 2.9.

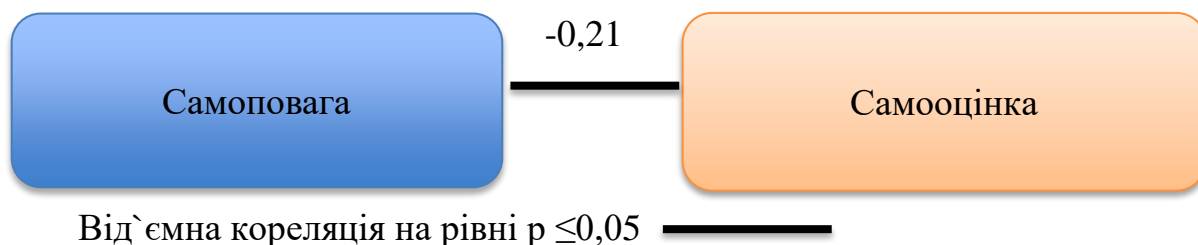


Рис.2.9. Зображення кореляційних зв'язків респондентів між самоповагою та самооцінкою

Таким чином, аналізуючи отримані дані можна побачити, що нами було визначено існування від'ємного кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою респондентів на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Виходячи з отриманих даних ми можемо зробити висновок, що самоповага впливає на рівень самооцінки при цьому, від'ємні кореляційні зв'язки свідчать про те, що чим нижча самоповага в осіб періоду ранньої дорослості, тим можлива нижча самооцінка.

Для визначення кореляційних зв'язків за рівнями самоповаги та самооцінки також був використаний критерій Пірсона, а результати подані на Рис.2.10.

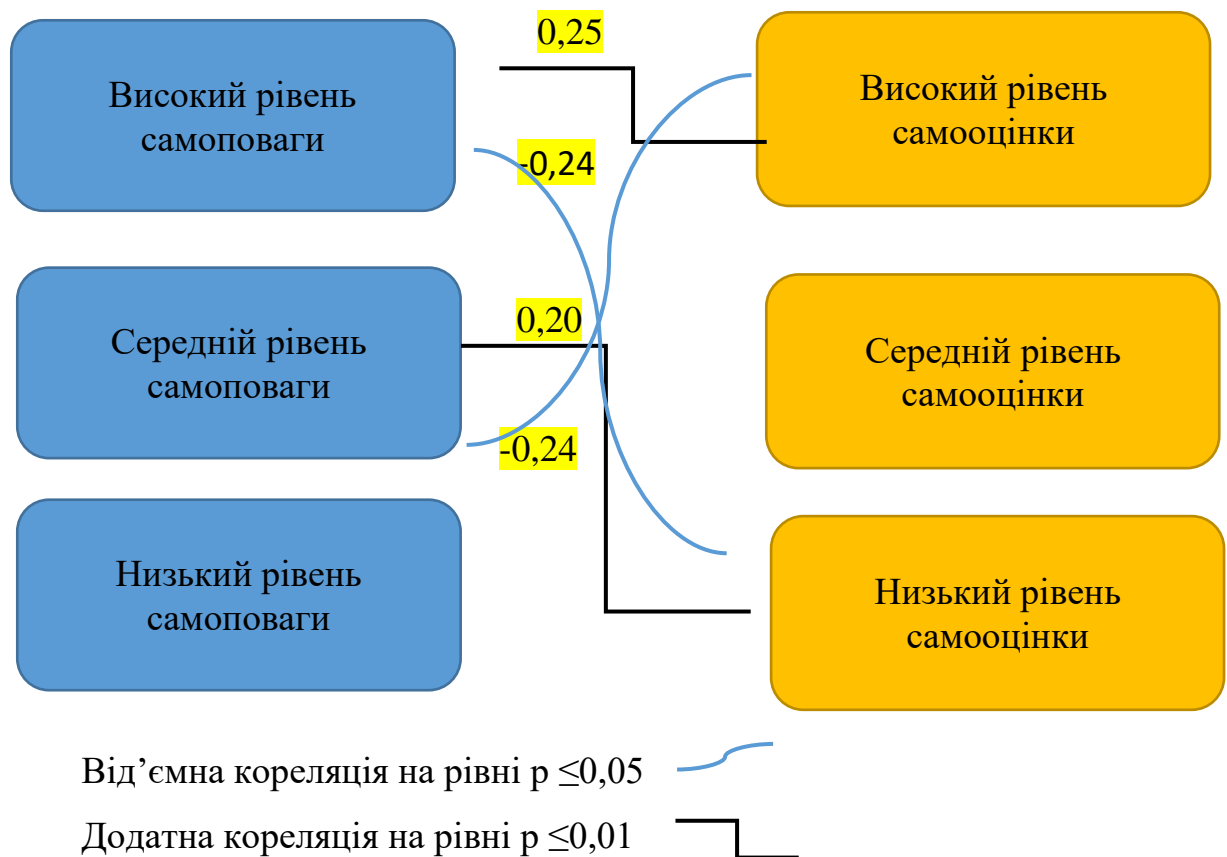


Рис. 2.10 Зображення кореляційних зв'язків між рівнями самоповаги та рівнями самооцінки у респондентів

Виходячи з аналізу даних, ми можемо зрозуміти, що нами було визначено існування додатного кореляційного зв'язку між високим рівнем самоповаги та високим рівнем самооцінки у досліджених (0,25), на рівні значущості $p \leq 0,01$. Тому ми дійшли висновку, що чим вище рівень самоповаги у осіб періоду ранньої дорослості, тим буде вища самооцінка у цих осіб. Так, від'ємна кореляція на рівні $p \leq 0,05$ негативно впливає на низьку самооцінку, тобто самооцінка буде підніматись до вищого рівня (-0,24).

Також додатну кореляцію має середній рівень самоповаги з низьким рівнем самооцінки (0,20), коли додатна кореляція на рівні $p \leq 0,01$, та негативну кореляцію на рівні $p \leq 0,05$ між середнім рівнем самоповаги та високим рівнем самооцінки (-0,24).

Отже, за результатами кореляції ми дійшли висновку, що особи періоду ранньої дорослості з високим рівнем самоповаги більше впевнені в собі й у тім, що без особливих зусиль займуть сприятливу нішу в системі соціальних взаємин в своїй професійній діяльності, виходячи з цього їм притаманний високий рівень самооцінки.

При цьому, коли в осіб періоду ранньої дорослості середній рівень самоповаги зазвичай не має явної крайності у ставленні до себе. Люди часто бурхливо реагують на критику, часто розуміючи, що критика необґрунтована. Будь-яка критика занурить таку людину в себе, що визначає середній рівень самооцінки.

Виходячи з вище зазначених результатів можемо зауважити, що впливу на рівень самоповаги у респодентів, які проживають в обласних центрах або столиці та мають вищу освіту немає.

Висновки до другого розділу

Для досягнення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик: методика «Шкала М. Розенберга»; тест самооцінки М. Сонерсен; тест опитувальник «Визначення рівня самооцінки»

С. Ковальов. За результатами дослідження самоповаги встановлено, що у більшості респондентів низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки має середній рівень самооцінки і майже десята частина – високий.

За інтрепретацією результатів методики «Шкала М. Розенберга» у великої більшості респондентів спостерігався високий рівень самоповаги, що зумовило нас використанню інших методик задля визначення більш точних результатів.

Здійснений аналіз результатів двох наступних методик, щодо визначення рівня самоповаги, ми дійшли висновків, що більшості респондентам притаманний середні та низькі показники.

При порівнянні результатів між жінками та чоловіками присутня різниця, так у осіб жіночої статті переважає низький рівень, коли в чоловіків більше присутній середній рівень самоповаги.

Отже, на основі кореляційного зв'язку можемо припустити, що відповіді респондентів, які вказують на їх місце проживання та освіту фактично не впливають на рівень самоповаги.

За результатами кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою нами було виявлено зв'язки, які означають, що особам із низькою самоповагою, властиві нижчі показники рівнів самооцінки особистості, що підтверджує нашу гіпотезу

Результати констатувального експерименту свідчать про недостатній рівень розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості та необхідність розробки та впровадження практичних заходів цілеспрямованого впливу на підвищення зазначеного особистісного утворення в осіб ранньої дорослості.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках

Теоретично проаналізована проблема формування самоповаги та результати власного емпіричного дослідження компонентів структури самоповаги особистості в періоді ранньої дорослості свідчать про те, що розвиток зазначеного особистісного утворення має недостатню сформованість. Виходячи з цього виникає необхідність в проведенні програми розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Під час організації корекційної роботи, спрямованої на підвищення самоповаги у осіб ранньої дорослості виокремимо основні психологічні напрями.

Головна мета практичного психолога – допомогти подолати низьку самоповагу та розвинути високу самооцінку. Тому необхідно вчасно надавати підтримку та допомогу особам, щоб вони могли об'єктивно ставитися до себе та інших. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є організація індивідуальної роботи та участь у тренінгах, які допомагають набути психосоціальних знань, розвивати самопізнання, розвивати адекватну самоповагу і тим самим самовдосконалюватись [35].

Когнітивно-поведінкова спрямованість, що розглядає прояви дезадаптивних поведінкових форм, що виникають в процесі індивідуального розвитку в результаті реакції організму на зовнішнє середовище. За допомогою цілеспрямованих дій менш привабливу поведінкову модель можна замінити іншою, більш адаптивною поведінковою моделлю [21]. Метою проведення корекційних дій у цьому напрямку є створення умов для засвоєння нових адаптивних форм поведінки. Ми можемо говорити про формування нових соціальних навичок, здатність керувати власними станами.

Найдавнішим психолого-педагогічним методом є казкотерапія, основним принципом якої є цілісний розвиток особистості. Казкотерапія знижує високу тривожність, різного роду страхи, агресію, допомагає адаптуватись до колективу. З допомогою казкотерапії клієнти можуть зрозуміти й проаналізувати власні проблеми та знайти шляхи їх вирішення. Основне завдання казок – представити учасникам ситуацію з різних точок зору через казкові події. Можливом є запропонувати альтернативні моделі поведінки. Казкотерапію можна поділити на групову та індивідуальну [8].

На думку А. Осипової [12], активізації внутрішніх ресурсів та потенціалу особистості можна досягти, впливаючи на розвиток самосвідомості, завдяки метафорі. Вона є важливою складовою казкотерапії та орієнтиром, ефективним та дієвим терапевтичним прийомом.

Логотерапія – спирається на те, що прагнення людини шукати й досягати сенсу життя є за своєю природою вмотивованою тенденцією, з якою народжуються всі люди. Логотерапія покликана допомогти учасникам відкрити та зрозуміти прихований сенс власного життя через його аналіз. Вона не обмежується вивченням несвідомих потягів і бажань, а натомість зосереджується на духовній реальності [17].

Психосинтез, написаний Р. Асаджолі [11], має на меті встановити контроль над різними елементами власної особистості, виявлення власних протиріч, реалізацію самосвідомості за своїм «Я». Суть психосинтезу полягає у формуванні або перебудові особистості, роблячи людей господарями власного життя. Також можна додати про важливість розвитку вроджених здібностей, створенню власної гармонії.

У роботі з розвитку самоповаги в ранній дорослості варто використовувати індивідуальну та групову роботу з використанням таких методів і засобів:

- Розкрити природу поняття «самоповага», його структурні компоненти, особливості розвитку допоможуть методи мінілекції.

- Групові дискусії – один із способів організації спілкування між учасниками групи, який дозволяє побачити проблеми з різних точок зору, уточнити позиції один одного та зменшити опір сприйняттю нової інформації. Використання цього підходу навчить учасників аналізувати реальні ситуації, продемонструвати неоднозначність можливих рішень більшості проблем [17].
- Проективне малювання, як форма самовираження, надає велику кількість інформації для діагностики та інтерпретації особистих проблем учасників. Це дозволяє впоратися з неусвідомленими бажаннями, думками, почуттями учасників. За допомогою проективного малювання людина може впоратися з думками, які не виходить висловити публічно. Вправи спрямовані на розвиток та підвищення самоповаги [35].
- Казкотерапія. Під час написання оповідань та казок учасники матимуть можливість розкрити свій внутрішній та зовнішній світи, зрозуміти свій досвід, сформулювати майбутнє та навчитися бачити себе справжнім, а себе та інших – як унікальну особистість. Мета полягає в тому, щоб учасники усвідомили свою внутрішню природу, цілісність та унікальність у гармонії з собою та світом [24].
- Аналіз проблемних ситуацій. В чому ж суть? Отже, група організовує обговорення певних ситуацій, які виникають у процесі спілкування. Завдання всіх дійових осіб у ситуації, знайти альтернативні варіанти дій і визначити серед них найбільш оптимальні. Ситуаційний аналіз спонукає до звернення до досвіду інших, набуття та накопичення власних знань вирішення ситуації [7].
- Складання 3D-моделей сценаріїв (пісочна терапія). Це розвиваючий підхід, спрямований на вирішення особистих проблем шляхом роботи з образами індивідуальної та колективної підсвідомості. За допомогою пісочної терапії учасники досягають ефекту самооздоровлення через спонтанне та творче вираження індивідуального та колективного підсвідомого змісту. У результаті значно покращується здатність людини до саморозвитку [51].

➤ Воршком – прийом, основна особливість якого – це активність та інтенсивність взаємодії в групі, поточний досвід і особистий досвід. Учасники використовують свій особистий досвід, знання та навички по темі семінару, щоб поділитися з іншими учасниками заходу. Основні методи та прийоми – ситуаційний аналіз та аналіз, «мозковий штурм», індивідуальні та групові вправи. Теоретичний матеріал у вигляді лекцій використовується помірно і в мінімальній мірі, необхідному для повного охоплення теми [44].

➤ Самоопис – техніка, яка, з одного боку, є самопрезентацією в спілкуванні, а з іншого боку – відображає змістовний і формальний аспекти самосвідомості. Оскільки саморозуміння ґрунтується не на словах, а на якомусь словесному визначенні (самоописі), тому від якості словесної атрибутики як засобу самовизначення, якості самоопису залежатиме рівень саморозуміння і цілісність самосвідомості особистості, його власний психологічний досвід. Самоопис – це словесне вираження сформованих уявлень про себе та ставлення до себе. Тому самоописи повинні мати унікальні стилістичні та словесні характеристики, відмінності в комунікативних установках, виразності та структурі думок про себе [38].

Роботу з розвитку самоповаги рекомендується починати з усунення стресу і тривоги, для чого рекомендована техніка «Мандала» [8]. Мета практики: подолати тривогу, роздратування, невпевненість, розслаблення, роздуми. Візерунок мандали зазвичай симетричний, з яскраво вираженим центром. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ, свій стан, себе в цей момент, відповідаючи собі на питання «Хто я?; Де я?; Куди я йду?». Таким чином особистість отримує відповіді на ці питання, відбувається переоцінка ситуації та себе. Це допомагає переосмислити багато речей, наприклад, цілі та досягнення, а також позитивно впливає на самоповагу.

При використанні цієї методики під час роботи з командою, метою буде коригування самосприйняття особистості та її прийняття в колективі, оптимізація психологічної атмосфери та міжособистісного спілкування. У

цьому випадку учасникам було запропоновано об'єднатися в групи, вибравши зразки кольорів. Потім кожен учасник має вибрати частину кола і розмалювати її так, як хочеться. Учасники тренінгу повинні самі вирішити, як заповнити свою частину.

Важливо навчити особистість звертати увагу на свої сильні сторони, не забувати їх і не дозволяти іншим порушувати ці кордони та знецінювати їх чесноти та досягнення. Це допоможе людині зберегти об'єктивне уявлення про ситуацію. Для цього рекомендується вправа «Мої позитивні якості» [29].

Учасникам необхідно подумки подивитися в дзеркало, тобто побачити його з об'єктивної точки зору, а не з «спотвореної» точки зору власного минулого. Необхідно виділити і записати особисті та фізичні характеристики, які мені подобаються, і відповісти на допоміжні запитання тренера. Важливо записувати все, навіть найдрібніші речі.

Для групових занять також рекомендується використовувати наступні вправи:

Вправа «Я пишаюся...». Метою є позитивна оцінка своїх рис характеру та умінь, підвищення самоповаги. Завдання кожного учасника полягає в тому, щоб закінчити фразу «я пишаюся...», називаючи свою позитивну особистісну рису [33].

Вправа «Комплімент». Мета полягає в усвідомленні власних та чужих позитивних якостей, підвищення самоповаги шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери позитивного емоційного комфорту у групі [44]. Завдання учасників стати в коло і по черзі хвалити своїх сусідів. Потім вони вже дякують і хвалять наступного учасника.

Ці вправи допомагають особистості краще зрозуміти себе, свої позитивні та негативні якості, детально описати образ «Я», покращити міжособистісні стосунки.

Виходячи з описаних психологічних методів, можна окреслити ряд рекомендацій для надання більш комплексної допомоги людям з низьким рівнем самоповаги:

1. Провести ретельну діагностику, використовуючи дійсні та надійні інструменти, призначені для вивчення компонентів самоповаги.
2. При побудові діагностичної формули для високотривожних клієнтів слід сформувані цілі консультування для оптимізації компонентів самоповаги.
3. Забезпечити якісну психоосвіту клієнтів, щодо самоповаги.
4. Використовувати психологічні втручання лише за наявності емпіричних даних. При виборі конкретного методу чи техніки треба в першу чергу відштовхуватися від формулювання запиту та мети, з якою він застосовується.
5. Систематично оцінювати хід коучингу та проводити супервізію.

І, що найголовніше, важливо пам'ятати, що для надання ефективної допомоги особам на ранньому етапі дорослості з низьким рівнем самоповаги необхідно враховувати особливості його самоствавлення. Кожен конкретний випадок необхідно ретельно планувати та досліджувати, виходити із результатів комплексної діагностики (психологічної), врахувати можливості як клієнта, так і психолога як фахівця.

3.2 Програма розвитку самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії

Крім наданих рекомендацій та визначення психологічних підходів до роботи із особими, які мають низьку самоповагу, нами було розроблено програму розвитку самоповаги осіб ранньої дорослості засобами арт-терапії.

Психоаналітичні точки зору знаходять своє відображення в методі арт-терапії, згідно з яким кінцевий продукт роботи індивіда – все, що намальоване, написане, виліплене чи побудоване – розглядається як результат несвідомих процесів, що відбуваються в його психіці.

Арт-терапевтичний підхід ґрунтується на припущенні, що з моменту, коли людина спонтанно починає малювати, писати чи ліпити, внутрішнє «Я» відображається у візуальній формі. Даний підхід полегшує терапевтичний процес, сприяє підвищенню самооцінки учасників та здатності розуміти власні почуття [35].

Метою даної програми розвитку є підвищення самоповаги в ранньому дорослому віці.

Завдання програми:

1. Сприяти підвищенню самоповаги;
2. Сформувати впевненість і позитивну мотивацію;
3. Створити собі позитивний образ і оновити образ «Я»;
4. Нормалізувати рівень домагань.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використані в програмі: терапія малюванням, арт-терапія, музикотерапія, вправи на релаксацію.

Обладнання: папір, картон, гуаш, акварель, пензлик, вода, ганчірка, ватні палички, дзеркало, нотна платівка, олівець, маркер, клей, кольоровий папір.

Очікувані оцінки:

1. Розвивати достатню самоповагу;
2. Формувати позитивну мотивацію;
3. Розвивати здатність до усвідомлення учасниками власних почуттів та переживань;
4. Розвивати вміння командної взаємодії.

Організація занять: програма розрахована на 8 занять тривалістю по 60-65 хвилин.

Заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень.

Тематичний план занять представлений у Таблиці 3.4, повний план програми надано у Додатку Г нашої роботи.

Розмір групи: 8-11 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 3.4

Структура програми

| № | Структура заняття | Обладнання | Тривалість |
|----|--|---|--|
| 1. | Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять, принципи роботи групи Вправа «Знайомтесь, це я» Вправа «Впевнені на всі 100» Вправа «Най-най мій плакат» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, дзеркальце | 10 хв 20 хв 10 хв 15 хв 5 хв |
| 2. | Привітання Вправа «Зустрічні думки» Малювання на мокрому папері Вправа «Без маски» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Папір, ручки, акварель, гуаш, пензлі, вода | 5 хв 20 хв 15 хв 15 хв 5 хв |
| 3. | Привітання Мінілекція «самоповага, самооцінка» Вправа «Малювання образу страху» Вправа «Перетворення образу страху» Рефлексія Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка | 5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв |
| 4. | Привітання Вправа «Образ Я. Частина 1» | Клей, олівці, кольоровий | 5 хв 15 хв |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Вправа «Образ Я. Частина 2» Вправа «Який я?» Рефлексія, обговорення Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | папір, картон, копія фото учасника формату А4 | 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв |
| 5. | Привітання Вправа «Успішний я» Вправа «Мріяти не шкідливо» Вправа «Хто похвалить мене краще за всіх або памятка на чорний день» Вправа «Малюємо почуття» Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Олівці, фломастери, папір | 5 хв 15 хв 10 хв 15 хв 10 хв 5 хв |
| 6. | Привітання Вправа «Маска» Вправа «Символ впевненості» Вправа «Історія» Рефлексія, бесіда Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор | 5 хв 20 хв 10 хв 15 хв 5 хв 5 хв |
| 7. | Привітання Вправа «Каракулі» Вправа «Позитивна відкритість щодо себе та інших» Малювання на мокрому папері Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі | 5 хв 15 хв 15 хв 15 хв 10 хв |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| 8. | Привітання | Папір, олівці, | 5 хв |
| | Вправа «Найгірший я, найкращий я» | фломастери, | 15 хв |
| | Вправа «Всесвіт мого я» | циркуль, | 10 хв |
| | Техніка «Мандала» | транспортир, | 20 хв |
| | Колаж «Самоповага» | лінійка, | |
| | Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія | маркер, журнали, брошури, клей, ватман | 10 хв |

В результаті нами була проведена часткова апробація програми розвитку самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості, яка складалася з п'яти тренінгів. Нам вдалося досягнути всіх поставлених цілей в рамках цих занять. Частково вдалося реалізувати завдання програми через обмеження у вигляді онлайн зустрічей. Досить велика кількість завдань була розрахована на офлайн проведення, тому були внесені модифікації до вправ онлайн. Загалом результати можна оцінити як задовільні. Учасники отримали теоретичні та практичні знання.

Отже, ми припускаємо, що повна реалізація цієї програми допоможе розвинути чітке уявлення про себе, розвинути стійку самоповагу, активізувати позитивні цінності та підготувати особистість до реалізації свого потенціалу, щодо самого себе.

Висновки до третього розділу

За результатами діагностики рівня самоповаги було виявлено середній та низький рівень самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості, що зумовило розробити корекційну програму .

У розділі обґрунтовано підходи та рекомендації до роботи з особами періоду ранньої дорослості з низьким рівнем самоповаги в різних

психологічних напрямках. Особливістю визначених підходів є взаємозумовленість і взаємодоповненість методичних прийомів впливу на підвищення самоповаги.

Була розроблена програма для підвищення самоповаги осіб періоду ранньої дорослості засобами арт-терапії, яка має на меті розвивати достатню самоповагу, формувати позитивну мотивацію, почуття, переживання та усвідомлення почуттів учасників, розвивати вміння командної взаємодії. Програма є груповою та розрахована на 8 занять. Кожне заняття має свою мету та опис завдань.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтверджують більшу частину висунутих гіпотез.

Нами було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самоповаги. Отже, на основі аналізу літературних джерел можна зробити висновок, що не існує чіткого загального поняття самоповаги як психологічного феномену. Був встановлений взаємозв'язок самоповаги з самооцінкою. Вчені вкладали різні психологічні значення поняття «самоповага» залежно від напрямку дослідження. Самоповагу можна визначити як форму виховання особистості, емоційно-ціннісного компонента самосвідомості, що виражається як позитивне ставлення до себе, самоприйняття, визнання власної цінності. Самоповага представляє себе як складний психологічний феномен, що відображає цінність особистості для себе, визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами.

Досліджено сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості. Самоповагу слід розглядати як суб'єктивну оцінку людини того, чи є вона, по суті, позитивною чи негативною якоюсь мірою. Відносно сутності самоповаги ми виділили дві прийняті більшістю дослідників позиції: самоповага – це цілісне та універсальне утворення, що може виражатися у ступені позитивного ставлення особистості до власного уявлення про себе; по-друге – інтегруючись з окремими самооцінками, поєднується з самооцінкою особистості. Чинниками зовнішнього середовища, що опосередковуються формування самоповаги, є індивідуальний досвід (сукупний результат накопиченої психології та практичної діяльності людини) та досвід взаємодії з іншими, отриманий у процесі предметної практичної діяльності. Деякі вчені не визнають важливості соціальних факторів для підтримки високого рівня самооцінки. Нами було визначено, що самоповага

складається з таких якісних показників: емоційна, компетентнісна, комунікаційна.

Окреслено психологічні особливості самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Встановлено, що самоповага формується завдяки стабільному і стійкому самоуявленні, самовираженні, самооцінці, самокомпетентності, успішності, незалежності і свободи прийняття рішень. Підкреслено важливість самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Ставлення до себе не залежить від оцінок інших, особистих успіхів і невдач чи впливу конкретної ситуації. Коли позитивний ступінь самосприйняття особистості поєднується з особистісною самоповагою, у осіб періоду ранньої дорослості починає інтенсивно формуватися емоційне та ціннісне ставлення до себе, коли загальна самоповага включає послідовність поведінкової діяльності.

Організовано та обрентувано методичну базу та проведене емпіричне дослідження самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Емпірично досліджено особливості прояву рівнів самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Аналіз даних показав, що у респодентів переважає середній та низький рівні самоповаги, що засвідчує залежність від підтримки й оцінки оточуючих. порівнюючи результати між особами чоловічої та жіночої статі, дійшли висновку, що першим притаманна більш стійка самоповага.

Розроблено програму розвитку щодо підвищення самоповаги в осіб періоду ранньої дорослості. Структурна, змістовна й організаційна цілісність програми має на меті сприяти оптимізації розвитку самоповаги через реалізацію трьох її етапів (формування навичок саморефлексії та самопізнання; уявлень про себе та самооцінки; загальної позитивної життєвої установки) засобами арт-терапії, а також за допомогою психодинамічних вправ, дискусій, складання ситуаційних проблем тощо.

За результатами кореляційного зв'язку між самоповагою та самооцінкою нами було виявлено зв'язки. Це означає, що особам із низькою

самоповагою, властиві нижчі показники рівнів самооцінки особистості, що підтверджує нашу гіпотезу.

Досліджуючи конкретніше дану тему стане можливим пояснити більш точно вплив самоповаги на осіб періоду ранньої дорослості. Можливе також подальше вивчення та дослідження психологічних умов і механізмів формування самоповаги в людей пізньої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. *«Молодий вчений»*. 2016. № 1 (28). С. 58-63.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 424 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: *навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
4. Блага К., Шебек М. Я – твой ученик, ты – мой учитель. Москва: Просвещение, 1991. 143 с.
5. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
6. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. №10. С.120-128.
7. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 139–149.*
8. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по песочной терапии. Санкт-Петербург: Речь, 2012. 224 с.
9. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. №2. С. 54-72.
10. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18-25.

11. Дятленко Н. М. Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с.

12. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль. *Навчальна Книга* : БОГДАН, 2009. 112 с.

13. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.

14. Иванова В. В. Общие вопросы самосознания личности. Москва, 1999. 312 с.

15. Иванова Е. Гендерная проблематика в психологии. Харьков, 2001. С. 312–345.

16. Келли Г. Процесс каузальной атрибуции. *Современная зарубежная социальная психология.* Москва: Издательство Московского университета, 1984. С. 127–137.

17. Кёр Л. С. Формирование самоуважения у современных студентов: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Кишенев, 2012. 231 с.

18. Кон И. С. Категория «Я» в психологии. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2000. 656 с.

19. Кон И. С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.

20. Кон И. С. Половые различия и дифференциация социальных ролей. *Соотношение биологического и социального в человеке.* Сб. материалов. Отв. ред. В. М. Банщикова, Б. Ф. Ломов. М.: Наука, 1995. С. 763-775.

21. Костіна Т. О. Рівні усвідомлення гендерно зумовлених сценарних процесів молодими людьми. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Херсон, 2019. Вип 4. С.103-109.

22. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючий фактор в людських відносинах. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний*

принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова, 2019 (13–17 травня). С. 66–68.

23. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 140-147.

24. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*. Вып. 1. Москва: Смысл, 2002. С. 5–65.

25. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. *Навчальний посібник*. 2006. 416 с.

26. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с

27. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.

28. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (*Проблеми сучасної психології*). Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1 (7). С. 154-160.

29. Мещеркина Е.Ю. Социологическая концептуализация маскулинности. *Социологические исследования*, 2002. № 11. С. 15-25.

30. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки. *Збірник тез міжнар. наук.-практ. конф.* Харків. 2016. С. 72-76.

31. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання молоді*. 2015. №19 (2). С. 110-119.
32. Попелюшко Р. П. *Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці*: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2018. 12 с.
33. Практикум по гендерной психологии / Под ред И. С. Клециной. Санкт-Петербург: Питер, 2003.
34. Просандєєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 396-407.
35. Раева В. М. Особенности Я-концепции несовершеннолетних правонарушителей: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Москва, 2000. 17 с.
36. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, 1994. 480 с.
37. Сафин В. Ф., Нурлыгаянов И. Н. Психология самоопределения и самооценки личности. Уфа: Вагант, 2008. 188 с.
38. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
39. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін. Київ: ІЗМН, 1997. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.
40. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
41. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.

42. Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. *Людина і політика*. Український соціально-гуманітарний науковий журнал, 2008. № 2 (37). С. 77-89.

43. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 23. С. 595-607.

44. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Москва, 1985. 37 с

45. Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. Санкт-Петербург: Метанойя, 2017. 444 с.

46. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. *Психологія*: респ. наук.-метод. збірн. Київ: Рад. школа, 1983. Вип. 22. С. 3–19.

47. Юнг К. Г. Сочинения. Москва: Когито-Центр, 2016. 480 с.

48. Феннел М. Як підвищити самооцінку: М. АСТ, 2005. 144 с.

49. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии. Москва: Наука, 1977. 144 с.

50. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. *Психологічні науки*. 2017. С. 59-62.

51. Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета.: Омск, 1992. С. 19-22.

52. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11- 12. С. 19-25

53. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. *Scientific collection «Interconf»*. 2018. № 60. С. 183–196.

54. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука освіта*. 2015. № 11–12, С. 19–25. URL: <https://drive.google.com/file/d/0B71N9BNNMs90eFY4WjBMWk1MZDA/view>

55. Deaux K., Emsweller T. «Explanations of successful performance on sexlinked tasks: What is skill for male is luck for the female». *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. № 29. P. 80–85.

56. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2020 11(3), 51-71.

57. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.

58. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. *Measures of Social Psychological Attitudes*; Ed. Robinson J.P., Shaver P R. Ann Arbor : Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ В ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

ЗАНЯТТЯ №1

Мета: дізнатися більше один про одного, налагодження психологічного контакту, створення позитивної мотивації в групі.

Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять
Тренер разом з часниками обговорюють та затверджують правила групи, яким будуть слідувати протягом всіх занять (Використовуйте «ти» (або ім'я), щоб звертатися до іншої особи; Спілкуйтеся за принципом «тут і зараз»; Тримайте все, що відбувається в таємниці; Спілкуйтеся щиро; Поважайте доповідача)

Вправа «Знайомтесь, це я»

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери, навчання самопрезентації та візуалізації свого «Я».

Обладнання: папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, вода.

Хід роботи: учасники малюють себе на папері, намагаючись розповісти про себе без слів. Потім презентують свій малюнок. Після обговорення та виказання іншими учасниками припущень, уже вголос описують себе за малюнком, свої емоції та почуття на ньому.

Вправа «Впевнені на всі 100»

Мета: знайомство, формування впевненості в собі.

Обладнання: дзеркальце.

Хід роботи: учасники стають в коло, кажуть одна одному по 3 компліменти. Потім кожен з учасників говорить всім присутнім 3 свої риси, за які їй потрібно

любити. Останню якість (обов'язково згадати зовнішність) потрібно сказати перед дзеркалом.

Питання для обговорення: 1. Чи важко було охарактеризувати людину, яку не знаєте? 2. Чи правильне перше враження?

Вправа «Най-най мій плакат».

Мета: навчитися правильно презентувати себе та вміти знаходити контакт з людьми навколо.

Хід роботи: спочатку учасникам необхідно вказати на своїй картці-візитівці своє ім'я. Воно може бути як справжнім, так і вигаданим. Протягом всього заняття учасники мають звертатися один до одного на це ім'я.

Далі учасникам потрібно намалювати плакат. На ньому може бути вказана різноманітна інформація, яку тільки забажає представити особистість (улюблений колір, улюблена страва, хобі, імена найкращих друзів, тобто все, що захочеться, обмежень немає).

Плакати всі учасники презентують групі.

Питання для обговорення: Що в роботі було для вас найважчим? Чи просто було відкритися групі?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок

Завершальна рефлексія: Чим сподобалося сьогоднішнє заняття? Що цікавого та нового дізналися про себе? Що не сподобалося на занятті?

ЗАНЯТТЯ №2

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Зустрічні думки»

Мета: прояснення взаємних вражень, формування адекватного рівня самоповаги.

Обладнання: папір, ручки.

Хід роботи: Група обирає одного добровольця, якого просять вийти до іншої кімнати. В цей час інші учасники колективно «збирають» думки про нього.

Все відбувається не анонімно і думки кожного учасника ведучий занотує. Після цього формується повний змістовний текст. В свою чергу обраний доброволець має записати свої побажання і пропозиції, пов'язані з тим, що напише про нього зараз група. Коли учасник-доброволець виходить до групи, то зачитує свій текст з зазначеними очікуваннями. Далі тренер зачитує думку колективу. Тексти порівнюються та обговорюються.

Вправа «Малювання на мокрому папері»

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану. **Обладнання:** папір, вода, пензлі, акварель.

Хід роботи: На попередньо змочений листок паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Потрібно спостерігати за тим, як кольори змішуються один з одним, слідкувати за свої почуттями, що виникають в процесі роботи. Далі візерункам, що з'явилися на аркуші паперу дається назва, результати вправи обговорюються в групі.

Вправа «Без маски».

Мета: зняття емоційної та поведінкової скутості.

Процедура. Кожному учасникові дається картка з незавершеною фразою. Без підготовки, відразу кожен повинен продовжити й завершити її. Головною умовою є бути щирим. Раптом інші учасники відчують брехню, то доведеться обирати наступну картку.

Питання для обговорення: Чи важко було говорити правду на публіку? В чому виникали складнощі?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

Завершальна рефлексія: Чи зацікавило вас заняття?; Чи були корисними вправи тренінгу?; Чи вистачило вправ?

ЗАНЯТТЯ №3

Мета: формування уявлення про самого себе, й самоповаги на основі накопиченого досвіду спілкування.

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Мінілекція. «Що означає поняття «самоповага»?»

Вправа «Малювання образу страху»

Мета: матеріалізація страху і тривоги в малюнку.

Обладнання: Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка.

Хід роботи: Учасники малюють свій страх, те, що їх лякає, тривожить.

Вправа «Перетворення образу страху»

Мета: трансформація страху.

Обладнання: чарівна паличка.

Хід роботи: учасники уявляють, як можна перемогти цей страх, за допомогою чарівної палички перетворюють його на безпечний образ.

Рефлексія, усвідомлення та вербалізація відчуттів, емоцій, почуттів від виконання вправ.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

Завершальна рефлексія: З яким настроєм ви підете з цього тренінгу?; Що запам'яталося найбільше?; Чи справдилися ваші очікування від тренінгу?

ЗАНЯТТЯ №4

Мета: усвідомлення власної ролі в соціумі.

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Образ Я. Частина 1»

Мета: актуалізація образу «Я», аналіз факторів, що мали вплив, травмуючих, неприємних подій.

Обладнання: Клей, олівці, кольоровий папір, картон, чорно-біла копія фото учасника формату А4.

Хід роботи: Учасниками пропонується обдумати, які негативні чи травмуючі події повпливали на їх особистість, уявити ці події, як рамку, та створити її з матеріалів. Помістити чорно-біле фото в рамку та приклеїти. Розфарбувати фото олівцями, додати деталі, щоб показати, як ті події повпливали на їх

уявлення про себе. Подивитись на фото, обдумати, чому обрали саме таке фото, таку рамку, які переживання та думки вклали.

Вправа «Образ Я. Частина 2»

Мета: переосмислення образу «Я» та подій, які мали на нього негативний вплив.

Обладнання: Клей, олівці, кольоровий папір, картон, чорно-біла копія фото учасника формату А4.

Хід роботи: Уявити, що рамку зробив хтось інший, подивитись «свіжим поглядом». Створити нову рамку для людини на фото, щоб покращити її уявлення про себе, показати, що не лише негативні події мають вплив. Вклеїти таке ж чорно-біле фото у цю рамку та розфарбувати. Проаналізувати, чому створили саме таку рамку, обрали такі кольори. Порівняти дві роботи, проаналізувати.

Рефлексія, обговорення виконаних вправ, аналіз

Вправа «Який я?».

Мета: розвиток адекватного сприймання думки оточуючих про себе.

Хід роботи. Учасники отримують аркуші паперу з двома позначками: перша означає (хрестик) означає те, що людина хоче дізнатися про свої недоліки, друга (сонечко), якщо хоче дізнатися тільки про свої достоїнства. Далі ці аркуші слід прикріпити учасникам на спину. Потім потрібно буде підходити до інших учасників, які будуть писати свої відповіді залежно від значка на аркуші. В кінці аркуші паперу знімаються зі спини та починається обговорення. Учасники по черзі обмінюються враженнями та висловлюються щодо того, наскільки важко чи ні їм було сприймати та давати оцінку іншим.

Питання для обговорення: Чим найбільше сподобалася чи не сподобалася вправа? Чому вона вас навчила?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

Завершальна рефлексія: Чи дізналися щось нове про себе?; Який у вас настрій був на початку тренінгу і який зараз?

ЗАНЯТТЯ №5

Мета: формування здатності об'єктивної оцінки власного «Я».

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Успішний я»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань, підвищення впевненості.

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: учасники малюють себе такими, якими хочуть себе бачити, з усіма атрибутами успіху. Також можна придумати і зобразити особистий символ успіху. Подивитись та проаналізувати, які почуття викликає малюнок, чому саме такі образи, як досягти бажаного.

Питання для обговорення: Що виявилось найважчим?; Чи важко було зрозуміти, що саме хочеться зобразити на малюнку?

Вправа «Мріяти не шкідливо»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань.

Обладнання: папір, ручка.

Хід роботи: Учасниками пропонується згадати, про що вони мріяли, коли ходили у дитячий садочок, записати мрії на папері. Згадати мрії в молодших, середніх, старших класах та записати. Підкреслити мрії, які здійснилися і закреслити ті, про які мрії перестали. Наскільки реалістичними вони здаються зараз? Подумати, про що мріють зараз. Записати.

Вправа «Малюємо почуття»

Мета: навчитись висловлювати свої почуття, зняти напругу, підняти самооцінку

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: учасникам потрібно намалювати на папері свої почуття та емоції на даний момент у будь-якому вигляді. Підписати його. Обговорити малюнки

в групі, проаналізувати, яке почуття учаснику найбільше подобається, яке найменше, з якими емоціями зазвичай прокидаються і т.д.

Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх, або пам'ятка на чорний день».

Мета: формування позитивної та реалістичної самооцінки.

Хід роботи: Тренер пропонує учасникам по черзі розказати про всі свої чесноти, які прийдуть на думку першими. Згадати про всі свої досягнення та здібності.

Питання для обговорення: На що витратили більше всього часу?; З якими труднощами стикнулися в цій вправі?; Чи просто хвалити себе на публіку?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

Завершальна рефлексія: Чим вам сподобалося заняття?; Які вправи виявилися ефективними?; Над чим думали найдовше?

ЗАНЯТТЯ №6

Мета: розширення уявлення про самого себе.

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Маска»

Мета: інтеграція учасниками власного образу «Я», прийняття себе через оцінку інших.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор.

Хід роботи: Кожному учаснику тренер роздає аркуш паперу. На ньому слід намалювати овал, який і буде означати маску особистості. Головною умовою є те, щоб маска майже точно відображала внутрішній світ свого власника. Наступним етапом буде оформлення маски, тобто її слід розмалювати за допомогою фарб, олівців, маркерів, вирізок із журналів тощо. Жодних правил, щодо виготовлення маски немає. В кінці її треба вирізати. А далі кожному учаснику з своєю маскою слід виступити перед іншими.

Вправа «Історія».

Мета: аналіз життєвого досвіду.

Хід роботи. Тренер пропонує одному з учасників витягнути одну з асоціативно-метафоричних карт наосліп. Потім учаснику слід придумати з цією карткою історію. Далі завдання повторюється з іншими. В кінці виходить колективно складена історія або ж казка.

Питання для обговорення: Чи важко було вигадувати історію? Чому обради саме такий сюжет?

Вправа «Символ впевненості»

Мета: деталізація образу «Я», збільшення впевненості, прийняття себе.

Обладнання: уява.

Хід роботи: Тренер пропонує всім учасникам подумати та уявити, який предмет, тварину або ж рослину вони б хотіли зробити своїм символом впевненості. Обмежень немає, тобто це може бути що завгодно. Головною умовою є деталізація, тобто учасникам слід намагатися бачити цей символ детально у своїх думках. Фіналом буде подумки злитися з ним в одне ціле.

Завершальна рефлексія: Що цікавого дізналися з тренінгу?; Що сподобалося найбільше?; Що не сподобалося?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №7

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе.

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Каракулі»

Мета: саморозкриття, дослідження власного емоційного стану, релаксація, зниження тривожності.

Обладнання: Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі, спокійна музика.

Хід роботи: Тренер вмикає програвач з музикою (спокійною). Учасники беруть аркуші паперу та матеріали для образотворчого мистецтва. Далі необхідно уявити образ, про який їм розповідає музика та зобразити його як

можна експресивніше. Це можуть бути різноманітні плями, розводи, каракулі тощо. В кінці кожен розповідає про свій малюнок, що там зображено і на що це схоже.

Вправа «Позитивна відкритість щодо себе та інших»

Мета: підтримати учасників у позитивному ставленні до себе й інших.

Хід роботи: На аркуші паперу учасники згадують та записують усі свої проекти, якими пишаються. Не обов'язково це будуть якісь грандіозного масштабу проекти, важливо згадати максимальну кількість різних успіхів у житті. Це може бути вирощування квітів, організація походу колективу в ліс, встановлення дружніх стосунків із кимось тощо.

Питання для обговорення: Чому саме ці проекти запам'яталися найбільше? Чи є в планах на майбутнє щось організувати?

Вправа Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану. **Обладнання:** папір, вода, пензлі, акварель.

Хід роботи: На попередньо змочений листок паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Потрібно спостерігати за тим, як кольори змішуються один з одним, слідкувати за свої почуттями, що виникають в процесі роботи. Далі візерункам, що з'явилися на аркуші паперу дається назва, результати вправи обговорюються в групі.

Завершальна рефлексія. Який настрій супроводжував вас протягом заняття? Що заважало зосередитися на вправах? Чи здалося щось занадто важким для виконання?

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №8

Мета: усвідомлення цінності власної особистості.

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Найгірший я, найкращий я»

Мета: рефлексія, осмислення своїх кращих і гірших рис, деталізація та переосмислення образу «Я», прийняття себе.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу лінією на дві частини. На одній половині намалювати себе як уособлення власних найгірших рис, на іншій половині – найкращих. Проаналізувати, що саме і чому опинилося по певний бік листка. Що потрібно зробити, щоб змінити погані риси, додати хороші?

Вправа «Всесвіт мого «Я».

Мета: усвідомити систему особистісних цінностей.

Хід роботи. Учасники отримують аркуші паперу. Спочатку необхідно намалювати невелике коло по центру аркушу та позначити його великою літерою «Я». Далі навколо нього слід намалювати 8 кіл, одне навколо іншого, як орбіти планет навколо Сонця.

Кожна орбіта означає сфери життя: сім'я, хобі, захоплення, друзі, розваги, подорожі, кар'єра, здоров'я, навчання. Для кожного кола потрібно обрати свій колір. Далі назвати кожен орбіту відповідно до списку, але порядок встановити самим. Найважливішою вважається орбіта, яка є найближчого до учасника, потім друга за важливістю, остання – найменш важлива. Далі слід намалювати на кожній орбіті невеликі кружечки (планети) та підписати їх згідно особистісним якостям, що допомагають учасникам у різних їх сферах життя.

Техніка «Мандала»

Мета: подолання тривоги, роздратування, невпевненості в собі, релаксація.

Обладнання: бланки з візерунками мандала, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер.

Хід роботи: Із серії мандал виберіть інтуїтивно ту, яка найбільше відгукується вам на даний момент. Після цього інтуїтивно виберіть колір і місце, з якого

хотілося б починати розфарбовувати мандалу, потім приступайте до її розфарбовування. Коли ви закінчите розфарбовувати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина вашого малюнка і напишіть три своїх бажання.

Вправа «Самоповага».

Мета: осмислення й закріплення досвіду, набутого під час програми.

Хід роботи. Необхідно взяти журнал, брошуру або якусь листівку та створити своє бачення самоповаги. Це має бути у вигляді колажу. Далі група має об'єднатися в дві команди. Їм надається ватман, пачка журналів, брошур, листівок. В кінці кожна команда презентує свій колаж.

Завершальна рефлексія заняття: З яким багажем знань ви йдете з тренінгу?; Яка вправа сподобалася найбільше?; Чи була нова інформація для вас пізнавальною та цікавою?; Що б хотілося додати до тренінгу?