

**Міністерство освіти і науки
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології та туризму**

КУРСОВА РОБОТА

на тему: Вплив самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі

Виконала: студентка 3 курсу Пс 01-20
групи
спеціальності 053 Психологія
освітня програма Практична психологія
Малуша Валерія Андріївна
Науковий керівник: канд. психол. наук,
доцент
Овдієнко Ірина Михайлівна
Національна шкала _____
Кількість балів _____ Оцінка ECTS_____

Київ 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ СТАТУСНО-РОЛЬОВУ РЕАЛІЗАЦІЮ В ГРУПІ.....	6
1.1. Феномен «самооцінка» в психологічній літературі.....	6
1.2. Характеристика та види самооцінки.....	10
1.3. Статусно-рольова концепція особистості та її реалізація в групі	12
Висновки до першого розділу.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ СТАТУСНО-РОЛЬОВУ РЕАЛІЗАЦІЮ В ГРУПІ	17
2.1. Методика та організація дослідження.....	17
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі	19
2.3. Тренінгова програма розвитку адекватної самооцінки особистості.....	24
Висновки до другого розділу.....	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	32
ДОДАТКИ	34

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження У час стрімкого прогресу всього людства, де суспільство «диктує свої правила», виникає дедалі більша необхідність формування активної, цілеспрямованої особистості, яка легко контролює свою поведінку і чітко визначає свої плани на майбутнє, а також шляхи та засоби їх реалізації. Особистість, яка вміє адекватно оцінювати свої вчинки та дії, аналізувати ставлення до себе та взаємини з оточуючими, неодмінно буде успішною. Упевненість у собі, об'єктивне оцінювання своїх переваг та недоліків, а також бажання досягти більш високих цілей і завдань для власного розвитку – це ті якості, які будуть корисні кожній людині. Самооцінка людини визначає вимоги до себе, формує ставлення до успіхів і невдач, а також може бути регулятором емоційних станів. Від самооцінки залежать успішність, становище індивіда в суспільстві, а також внутрішній потенціал особистісного зростання.

У психологічній літературі як вітчизняній, так і зарубіжній самооцінці приділено велику увагу. Питання її онтогенезу, структури, функцій, можливостей спрямованого формування обговорюються в роботах Л. І. Божович, І. С. Кона, М. І. Лісіної, А. І. Липкіної, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших психологів.

Найближчою до людини «клітинкою» суспільства, де формується самооцінка, а також де виникає і реалізується статусно-рольова характеристика особистості є група. Розглядаючи статуси та ролі особистості, необхідно основну увагу приділити порядку їх зміни в суспільстві, а також впливу їх на успіх людини при взаємодії з іншими людьми. Розуміння особливостей поведінки людини в різних ситуаціях допомагає адаптуватися, уникати конфліктів, спричинених невідповідністю уявлення однієї людини про роль іншої в суспільстві, дає можливість кожному зрозуміти процеси, що відбуваються під час взаємодії груп людей.

Ступінь розроблення досліджуваної проблеми. Першовідкривачем у галузі вивчення самооцінки можна вважати В. Джемса, який виявив інтерес

до цього феномена ще в 1892 році, в рамках дослідження самосвідомості. Основні положення статусно-рольової теорії були сформульовані американськими соціологами Дж. Мідом і Р. Мінтоном, а також активно розроблялися Т.Парсонсом. Проблема феномена самооцінки особистості, як найважливішого компонента самосвідомості, а також її вплив на статусно-рольову реалізацію особистості в групі в останні десятиліття дуже сильно привертає до себе увагу всіх дослідників людського «Я», клінічних психологів, психіатрів, фахівців різних напрямків, зокрема, когнітивно-поведінкових терапевтів.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі за допомогою опитувальника «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будассі та методики «Соціометрія» Дж. Морено.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості.

Предмет дослідження – вплив самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати поняття «самооцінка» в психологічній науці, охарактеризувати статусно-рольову концепцію особистості та її реалізація в групі;

2) емпірично дослідити вплив самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі за допомогою опитувальника «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будассі та методики «Соціометрія»;

3) розробити тренінгову програму щодо розвитку адекватної самооцінки особистості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано *теоретичні методи* (аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, який сприяв виявленню, узагальненню, систематизуванню різноманітних аспектів досліджуваної проблеми), *експериментальні методи* (спостереження, опитувальник «Методика дослідження самооцінки

особистості» С. Будасі, методика «Соціометрія»), *методи статистичної обробки даних* (методика рангової кореляції Спірмена).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося дистанційно у формі тестування-опитування, у якому взяли участь 35 осіб юнацького віку (студенти 18-21 р.).

Практична значущість роботи визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, зокрема, під час звернень батьків, педагогів, діти яких мають проблеми з самооцінкою.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків А та Б, списку використаної літератури (20 джерел). Основний текст викладено на 31 сторінці. Робота містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ СТАТУСНО-РОЛЬОВУ РЕАЛІЗАЦІЮ В ГРУПІ

1.1. Феномен «самооцінка» в психологічній літературі

На певному витку розвитку психологічної науки феномен самооцінки привернув до себе велику увагу наукової громадськості у зв'язку з тим, що висока самооцінка стала здаватися панацеєю і основним засобом набуття внутрішнього благополуччя.

Виникла величезна кількість досліджень різних аспектів самооцінки та її ролі в багатьох сферах життєдіяльності, при цьому сам феномен самооцінки не дістав відповідного теоретичного обґрунтування, і вивчався, в основному, з позиції його рівнів. Результатом стала значна кількість наукових публікацій, відповідно до яких низька самооцінка стала однозначно розглядатися як причина безлічі негативних переживань і поведінкових проявів її власників [9, с. 28].

Соціальні та особисті проблеми (насильство, дискримінація, расизм, вбивства, підліткова вагітність, суїциди, депресія, алкоголізм, наркоманія, погана успішність тощо), згідно з точкою зору авторів численних досліджень, виявилися наслідком негативної самооцінки, тоді як висока самооцінка набула статусу джерела благополуччя, задоволеності життям і високих досягнень. Розроблялися різні програми, спрямовані на підвищення самооцінки, створювалися асоціації самооцінки (NASE у США), ця проблема почала набувати державних масштабів. Тим часом, подальше накопичення емпіричних даних призвело до розчарування – виявилось, що висока самооцінка та її досягнення не тільки не є однозначною умовою соціального й особистісного благополуччя, але можуть призвести до зворотного результату. Ті ж самі проблеми у вигляді алкоголізму, расизму, насильства тощо можуть розглядатися як наслідок гонитви за високою самооцінкою і

самоповагою. Усе це призвело до значної трансформації уявлень про функції самооцінки та її ролі в регуляції життєдіяльності, і привернуло увагу до проблеми осмислення суті феномена самооцінки, її концептуальної природи.

Самооцінка як результат інтеграції процесів самопізнання і самоствавлення відіграє важливу роль у психічному житті особистості, виступає внутрішнім чинником регуляції поведінки та діяльності. Вона належить до центральних утворень особистості, її ядра, значною мірою визначаючи соціальну адаптацію і будучи своєрідним механізмом регуляції поведінки та діяльності [5, с. 28].

У зарубіжній психології, завдяки роботам Бернса, самооцінка пов'язана з поняттям «Я-концепція». Під «Я-концепцією» розуміють динамічну систему уявлень індивіда про себе. У «Я-концепції» виокремлюють три структурних компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний компонент – «Образ Я» – система знань суб'єкта про себе. Емоційно-ціннісний – переживання ставлення до себе загалом або до окремих сторін своєї особистості та діяльності (самоствавлення). Потенційна поведінкова реакція – зовнішні прояви когнітивного та емоційного компонентів. Самооцінка в цій схемі ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням до себе [2, с. 7].

Глобальна самооцінка стала предметом дослідницького інтересу психологів завдяки роботам В. Джеймса, який відніс самооцінку до «первинних емоцій», поставивши її в один ряд із болем і гнівом. Самооцінка, згідно з думкою В. Джеймса, – це задоволеність або незадоволеність суб'єкта собою, тобто самоствавлення [6, с. 158].

Психологи, вивчаючи феномен самооцінки, стикаються з певною складністю. Ця складність зумовлена тим, що самооцінка містить у собі два взаємопов'язані аспекти: процесуальний і структурно-підсумковий, тобто її розглядають і як процес, і як результат – особистісне утворення. Двоєдина природа самооцінки знайшла відображення і у визначеннях, які їй дають у психологічній літературі. Найпоширенішим є таке визначення: самооцінка –

оцінка людиною власних можливостей, якостей, достоїнств і недоліків, місця серед інших людей [1, с. 22].

У вітчизняній психології самооцінку прийнято розглядати як компонент самосвідомості. Під час дослідження проблеми самосвідомості самооцінці відводиться провідна роль: її характеризують як стрижень цього процесу, показник рівня його розвитку, інтегрувальний початок і його особистісний аспект, органічно включений у процес самопізнання. Самооцінка розглядається як компонент самосвідомості, що функціонує на певному її рівні. Вона визначається як продукт самосвідомості, що відображає суб'єктивні відчуття індивіда (його уявлення про себе, образ Я, про оточуючих, його ставлення до даних аспектів), а також є інструментом вивчення рівня розвитку самосвідомості особистості [19, с. 61].

У процесі розвитку індивіда відбувається ускладнення його когнітивних здібностей, основою і наслідком цього процесу стає розвиток рефлексії. Рефлексія являє собою і спосіб, і форму діяльності самосвідомості, вона забезпечує її постійне наповнення новим матеріалом, сприяє її структуруванню і допомагає суб'єкту адекватно реагувати на наявні умови. Процес рефлексії робить самосвідомість важливим позитивним чинником самоконтролю, збереження своєї поведінки в прийнятих індивідом нормативних рамках [20, с. 123].

Рефлексія наділяє самосвідомість зворотним зв'язком, завдяки якому людина може оцінювати намічену мету з погляду перспектив успіху, коригувати її з урахуванням різноманітних норм, почуватися відповідальною за можливі результати, продумувати їхні наслідки для себе й оточення [12, с. 158].

Рефлексивність при самооцінці, так само як і здатність до усвідомлення її засобів, є показником досить високого рівня її розвитку. Саме з рефлексією найтісніше пов'язане довільне управління власною поведінкою та її регуляція. Самооцінка є результатом рефлексивності психічного відображення. Увесь продукт відображення можна розділити на образ

зовнішньої дійсності (природної та суспільної) і образ «Я». Образ «Я» складається з усієї збереженої в пам'яті інформації про власну особистість. Процеси самопізнання, які формують образ «Я», можна розділити на описові та оціночні. Продуктом першого виду процесів є емоційно нейтральні, дескриптивні елементи образу «Я», а продуктом другого виду процесів – різноманітні самооцінки, що характеризують даний поведінковий акт, дане переживання або стійку властивість особистості як більш-менш бажану з погляду певних ціннісних орієнтацій. Ці самооцінки пов'язані з певними емоціями, такими як задоволеність самими собою, гордість, сором [16, с. 75].

Як уже було зазначено, процес рефлексії тісно пов'язаний із самопізнанням особистості. Самопізнання – розгорнутий у часі процес руху від одиничних, ситуативних образів до цілісного утворення – образу власного «я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів. У разі спрямованості самопізнання на публічні аспекти «Я», воно сприяє формуванню соціально-нормативної поведінки, фіксація на внутрішніх аспектах «самості», навпаки, знижує значущість оцінок соціуму і соціальну активність загалом. Самопізнання виводить нас на рівень самооцінки, яка, поряд із самокритичністю як здатністю особистості оцінити особливості своєї особистості та вчинків, і становить основу самопізнання [10, с. 22].

Результати інтегративної роботи у сфері самопізнання та у сфері емоційно-ціннісного ставлення об'єднуються в особливе утворення самосвідомості особистості – у самооцінку. Самооцінка виражає фундаментальні властивості особистості і, поряд з іншими чинниками, відображає її спрямованість, активність. Крім цього, самооцінка є показником певного рівня психічного розвитку особистості [18, с. 26].

Зачіпаючи проблему рефлексії та самопізнання особистості в контексті феномена самооцінки, перейдемо до розгляду основної її функції – регуляції поведінки. Серед регулятивних функцій самооцінки А. Захарова виокремлює оціночні, контрольні, стимулювальні, блокуючі та захисні [9, с. 33].

Самооцінка також тісно пов'язана з таким феноменом як рівень домагань особистості. Це явище вперше отримало свій розгляд у школі К. Левіна, а найбільшу змістовну наповненість набуло в роботах Хоппе, яка визначила його як «сукупність зсувних з кожним досягненням то невизначених, то більш точних очікувань, цілей і домагань до власних майбутніх досягнень». Співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань багато в чому визначає специфіку психологічних переживань особистості. Значна розбіжність цих показників, що виявляється найчастіше у вигляді низької самооцінки в поєднанні з неадекватно завищеним рівнем домагань, як правило, спричиняє невротизацію особистості.

1.2. Характеристика та види самооцінки

Основні параметри самооцінки – це висота, стійкість та адекватність. Крім перелічених трьох основних параметрів виокремлюють такі аспекти аналізу самооцінки: реальна – ідеальна; завищена – занижена; глобальна або приватна самооцінка. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості та здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі й успіхи. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, а й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди. У людини з неадекватно завищеною самооцінкою виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості та можливостей, своєї цінності для оточуючих, для спільної справи. У таких випадках людина йде на ігнорування невдач заради збереження звичної високої оцінки самої себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» всього, що порушує уявлення про себе. Неуспіх постає як наслідок чийось підступів або несприятливо сформованих обставин, які жодною мірою не залежать від дій самої особистості. Самооцінка може бути і неадекватно

заниженою, тобто нижчою за реальні можливості особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі та неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються розв'язанням повсякденних завдань, занадто критичні до себе [3, с. 18].

Реальна самооцінка – це сприйняття того, якими ми є (Я-реальне), ідеальна – те, якими ми прагнемо бути (Я-ідеальне). За К. Роджерсом, Я – ідеальне відображає ті атрибути, які людина хотіла б мати, але поки що не має. Це «Я», яке людина цінує і до якого прагне. Велика розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою призводить до дисгармонії та невротизації особистості [13, с. 28].

Однак найпоширенішим є виокремлення двох основних видів самооцінки: загальної (глобальної) і приватних самооцінок. Глобальна самооцінка співвідноситься з оцінкою цілісного образу «Я» в концепції К. Роджерса. Ця структура самооцінки може мати як усвідомлений, так і несвідомий характер, але залежить глобальна самооцінка від загального ставлення особистості до самої себе. Загальну самооцінку розглядають як одновимірну змінну, що відображає прийняття або неприйняття особистістю себе, тобто позитивне або негативне ставлення до всього того, що входить у сферу «Я» [4, с. 18].

І. Кон зазначає, що між загальною і приватною самооцінками існує гнучкий зв'язок. Наприклад, зниження приватної самооцінки в контексті низької глобальної самооцінки значно болючіше для індивіда, ніж подібне явище, але в рамках від початку високої загальної самооцінки. У формуванні єдиної глобальної самооцінки велика роль належить самоаналізу, який є її раціональним компонентом. Завдяки самоаналізу відбувається усвідомлення своїх особистісних якостей і, відповідно, їх оцінювання. Визначаючи сутність глобальної самооцінки, більшість авторів вказують на те, що вона не є простою сумою приватних самооцінок. Загальна самооцінка ототожнюється з емоційно-оцінним ставленням до себе, мірою задоволеності собою.

Показником особливостей загальної самооцінки є також міра впевненості особистості в собі або «сила Я», пов'язана з розвитком вольових якостей індивіда та емоційною стабільністю [8, с. 35].

Часткова самооцінка відображає окремий аспект функціонування особистості на певному рівні. Часткові самооцінки є оцінками особистості окремих сторін життєдіяльності, своїх фізичних і психічних якостей, особливостей соціального статусу, здібностей і можливостей. Часткові самооцінки виконують функцію структурування інформації щодо певного аспекту «Я». Оскільки самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, можна говорити про взаємозв'язок самооцінки із суб'єктивним прогнозом індивідуальних успіхів і досягнень особистості [17, с. 45].

Отже, самооцінка є основним параметром у структурі регуляції поведінки. Людина далеко не завжди усвідомлює її присутність, але саме на ній ґрунтується порівняння, співставлення себе і своїх можливостей із тими вимогами і завданнями, які висувають перед особистістю ті чи інші ситуації соціальної взаємодії. Результат процесу саморегулювання прямо співвіднесений з адекватністю, стійкістю і глибиною самооцінки. Тільки високий рівень цих властивостей та їхня інтеграція здійснюють і відповідний рівень саморегулювання, його адекватність. Самооцінка на кожному конкретному етапі життєдіяльності особистості відображає рівень розвитку самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе, є важливою внутрішньою умовою їхнього зростання і розвитку.

1.3. Статусно-рольова концепція особистості та її реалізація в групі

Однією з найпоширеніших теорій особистості в сучасній соціології є статусно-рольова концепція.

У межах цієї концепції особистість розглядають як діяльнісний суб'єкт, що посідає в соціумі певне місце і виконує відповідно до нього набір функцій.

Статусно-рольова концепція була розроблена в працях американських соціологів Дж. Міда і Р. Мінтона. Значно збагатили теоретичний матеріал цієї теорії праці Т. Парсонса. Рольова теорія особистості описує її соціальну поведінку двома основними поняттями: «соціальний статус» і «соціальна роль». Отже, згідно із зазначеною концепцією кожна людина посідає в суспільстві певне місце. Це місце визначається низкою суспільних позицій, які передбачають наявність певних прав та обов'язків. Саме ці позиції і є соціальними статусами людини. Таким чином, неважко побачити, що кожна людина має одночасно кілька соціальних статусів. Однак при цьому один зі статусів завжди є основним або базисним. Як правило, базисний статус виражає посаду людини [11, с. 45].

Соціальний статус – інтегральний показник суспільного становища особистості, соціальної групи, що охоплює професію, кваліфікацію, посаду, характер виконуваної роботи, матеріальне становище, політичну приналежність, ділові зв'язки, вік, сімейний стан тощо.

У соціології існує класифікація соціальних статусів на приписані та набуті.

Приписаний статус – це позиція людини в суспільстві, яку вона посідає незалежно від особистих заслуг, а нав'язується соціальним оточенням. Найчастіше приписаний статус відображає вроджені якості людини (расу, стать, національність, вік) [14, с. 45].

Набутий статус – це становище в суспільстві, досягнуте самою людиною. Однак особистість може мати також змішаний статус, який поєднує в собі обидва типи. Яскравим прикладом змішаного статусу є стан у шлюбі.

Крім зазначених типів, виокремлюють також природні та професійно-посадові статуси.

Природний статус особистості – місце людини в системі суспільних відносин, що визначається істотними і відносно стійкими характеристиками людини.

Професійно-посадовий статус – це соціальний показник, який фіксує соціальне, економічне та виробниче становище людини в суспільстві. Таким чином, соціальний статус позначає конкретне місце, яке посідає індивід у даній соціальній системі [14, с. 200].

Із поняттям «соціальний статус» тісно пов'язане поняття «соціальна роль».

Соціальна роль – це сукупність дій, які має виконати людина, що посідає даний статус у соціальній системі. При цьому кожен статус передбачає виконання не однієї, а кількох ролей. Сукупність ролей, виконання яких пропонується одним статусом, називається рольовим набором. Очевидно, що чим вище становище людини в суспільстві, тобто чим більший у неї соціальний статус, тим більше ролей вона виконує. Так, цілком очевидна відмінність рольового набору Президента держави і робітника металопрокатного заводу. Систематизацію соціальних ролей уперше розробив Парсонс, який виділив п'ять підстав, за якими можна класифікувати ту чи іншу роль:

1) емоційність, тобто деякі ролі передбачають широкий прояв емоційності, інші, навпаки, - її стримування;

2) спосіб набуття - залежно від типу статусу вони можуть бути приписаними, або досягнутими людиною самотійно;

3) масштаб - обсяг повноважень однієї ролі чітко встановлений, інших - невизначений;

4) регламентованість - деякі ролі строго регламентовані, як, наприклад, роль державного службовця, деякі розмиті (роль чоловіка);

5) мотивація - виконання ролі заради власної вигоди, або заради суспільного блага [15, с. 33].

Реалізацію соціальної ролі можна розглядати також з кількох боків. З одного боку, це рольове очікування, що характеризується певною поведінкою людини залежно від її статусу, на яку очікують оточуючі члени суспільства. З іншого боку, це рольове виконання, яке характеризується

реальною поведінкою людини, яку вона вважає такою, що співвідноситься зі своїм статусом. Слід зазначити, що два ці рольові аспекти не завжди збігаються. При цьому кожен із них відіграє величезне значення у визначенні людиною своєї поведінки, оскільки суспільні очікування чинять сильний вплив на людину.

У нормальній структурі соціальної ролі зазвичай виділяють чотири елементи:

- 1) опис типу поведінки, що відповідає даній ролі;
- 2) приписи (вимоги), пов'язані з цією поведінкою;
- 3) оцінка виконання запропонованої ролі;

4) санкції - соціальні наслідки тієї чи іншої дії в рамках вимог соціальної системи. Соціальні санкції за своїм характером можуть бути моральними, що реалізуються безпосередньо соціальною групою через її поведінку (презирство), або юридичними, політичними, екологічними [7, с. 147].

Слід зазначити, що будь-яка роль не є чистою моделлю поведінки. Головною сполучною ланкою між рольовими очікуваннями та рольовою поведінкою слугує характер індивіда. Тобто, поведінка конкретної людини не вкладається в чисту схему.

Висновки до першого розділу

Самооцінка як результат інтеграції процесів самопізнання і самоствавлення відіграє важливу роль у психічному житті особистості, виступає внутрішнім чинником регуляції поведінки та діяльності. Самооцінка – цінність, значущість, якою індивід наділяє себе загалом і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Серед регулятивних функцій самооцінки виокремлюють: оціночні, контрольні, стимулювальні, блокуючі та захисні.

Основні параметри самооцінки – це висота, стійкість та адекватність. Крім перелічених трьох основних параметрів виокремлюють такі аспекти аналізу самооцінки: реальна – ідеальна; завищена – занижена; глобальна або приватна самооцінка.

Однією з найпоширеніших теорій особистості в сучасній соціології є статусно-рольова концепція. Соціальний статус – інтегральний показник суспільного становища особистості, соціальної групи, що охоплює професію, кваліфікацію, посаду, характер виконуваної роботи, матеріальне становище, політичну приналежність, ділові зв'язки, вік, сімейний стан тощо. Соціальна роль – це сукупність дій, які має виконати людина, що посідає даний статус у соціальній системі. При цьому кожен статус передбачає виконання не однієї, а кількох ролей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ НА ЇЇ СТАТУСНО-РОЛЬОВУ РЕАЛІЗАЦІЮ В ГРУПІ

2.1. Методика та організація дослідження

Самооцінка є важливим регулятором поведінки особистості, її взаємин із соціальним оточенням, критичності, вимогливості до себе та інших. Самооцінка впливає на спосіб утворення соціальних контактів і групових відносин, їх тривалість та ефективність. Вона, будучи динамічним утворенням, змінюється відповідно до рівня соціального благополуччя індивіда. Висока самооцінка сприяє особистісному розвитку, самоутвердженню в соціумі та структурі групових відносин. Низька самооцінка заважає індивідуальному зростанню, гальмує розкриття індивідуальності, провокує комплекси, які ускладнюють взаємини.

Мета експериментального етапу дослідження – провести дослідно-пошукову роботу щодо встановлення впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі.

Дослідно-пошукова робота включала три етапи:

- 1) на початковому етапі було адаптовано опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будассі та методику «Соціометрія» Дж. Моренодо проведення їх в у дистанційній формі (онлайн-тестування);
- 2) на основному етапі було проведена діагностика впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі;
- 3) на заключному етапі розроблена тренінгова програма розвитку адекватної самооцінки особистості.

Дослідження проводилося дистанційно у формі тестування-опитування, у якому взяли участь 24 особи юнацького віку (студенти 18-21 р.), з них 14 жінок і 10 чоловіків.

При виборі методики дослідження ми прагнули, щоб вона дозволяла кількісно фіксувати якісні особливості вимірюваних параметрів, була надійною та доступною у використанні.

Для дослідження рівня самооцінки респондентів було застосовано опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будассі (Додаток А). Методика С. Будассі дає змогу проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимірювання. В основі цієї методики лежить спосіб ранжування.

Згідно з зазначеною методикою можливі наступні рівні вираженості показників самооцінки:

- від 4 - 1,0 до + 0,85 – самооцінка висока неадекватна,
- від + 0,84 до + 0,53 – самооцінка висока адекватна,
- від + 0,52 до -0,1 – самооцінка середня адекватна,
- від -0,09 до -0,32 – самооцінка низька адекватна,
- від -0,33 до -1,0 – самооцінка низька неадекватна.

Для діагностики статусу та ролі особистості в групі було застосовано методику «Соціометрія» Дж. Морено (додаток Б). Цей метод заснований на уявному виборі, який роблять всі члени групи. Сутність соціометрії зводиться до вивчення системи «симпатій» та «антипатій» між студентами, тобто до виявлення системи емоційних взаємин в групі. На основі отриманих відповідей усі випробувані поділяються на п'ять груп:

- «зірки» (особи, які мають найбільшу кількість позитивних виборів - як правило, шість і більше);
- «прийняті», або «визнані» (особи, які мають 3-5 позитивних виборів).
- «знехтувані» (особи, які мають 1-2 позитивних вибори);
- «ізольовані» (особи, позбавлені виборів).
- «аутсайдери» (особи, які мають найбільшу кількість негативних виборів, або негативні вибори переважають над позитивними).

Для виявлення зв'язку між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі застосовано *методику рангової кореляції Спірмена*.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі

На початковому та наступному етапі експериментального дослідження нами було адаптовано та проведено опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будасі з метою виявлення рівня самооцінки респондентів, отримані результати респондентів ми відобразили у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівні вираженості показників самооцінки досліджуваних

№ з/п студента	Отриманий показник	Рівень самооцінки особистості
1	-0.15	Низький (адекватний)
2	0.9	Високий (неадекватний)
3	0.53	Високий (адекватний)
4	-0.25	Низький (адекватний)
5	-0.09	Низький (адекватний)
6	-0.32	Низький (адекватний)
7	-0.25	Низький (адекватний)
8	0.53	Середній (адекватний)
9	0.52	Середній (адекватний)
10	-0.25	Низький (адекватний)
11	0.52	Середній (адекватний)
12	0.53	Середній (адекватний)
13	0.52	Середній (адекватний)
14	-0.25	Низький (адекватний)
15	-0.25	Низький (адекватний)
16	-1.0	Низький (неадекватний)
17	0.52	Середній (адекватний)
18	0.53	Високий (адекватний)
19	0.52	Середній (адекватний)
20	0.53	Середній (адекватний)
21	-1.0	Низький (неадекватний)
22	0.53	Високий (адекватний)
23	0.52	Середній (адекватний)

Після аналізу результатів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати дослідження рівнів самооцінку у досліджуваних відображені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники рівнів сформованості самооцінки досліджуваних

<i>Рівні самооцінки студентів</i>									
<i>Низький (неадекватний)</i>		<i>Низький (адекватний)</i>		<i>Середній (адекватний)</i>		<i>Високий (адекватний)</i>		<i>Високий (неадекватний)</i>	
<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>	<i>К-сть студентів</i>	<i>%</i>
2	9	8	35	9	39	3	13	1	4

Як впливає з таблиці 2.2, переважна частина досліджуваних студентів мають адекватний рівень самооцінки (87 % опитуваних, 20 осіб відповідно). Встановлено, що 13 % респондентів мають неадекватний рівень сформованості самооцінки, зокрема низький (неадекватний) виявлено у 9% опитуваних, 2 осіб, та 4% досліджуваних (1 студент) має високий (неадекватний) рівень самооцінки.

У значної кількості опитуваних встановлено домінування середнього (адекватного) рівня самооцінки, який становить 39% респондентів. Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних та ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду й очікування людини щодо самої себе та інших людей.

Наступним кроком емпіричного дослідження було опрацювання результатів отриманих за використанням методики «Соціоматрія» Дж. Морено, де нами були виявлені показники татусу та ролі особистості в групі. Отримані результати ми відобразили у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Соціоматрія досліджуваних студентів

№ з/п	Ім'я Прізвище	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Д.А.		1									2								3				
2	В.В.			1					2														3	
3	Н.Г.		1			2														3				
4	З.Д.							2		3				1										
5	Н.К.		1					2			3													
6	М.Л.								1			2							3					
7	О.М.									1			3		2									
8	К.Н.				3														2		1			
9	С.О.			1					2			3												
10	І.Р.																		2	1				1
11	Л.С.		1				2						3											
12	Я.С.													1	2						3			
11	Л.С.		1				2						3											
13	Т.Т.		1													2								3
14	Н.Т.																				1		2	1
15	Д.У.			1					2										3					
16	О.Ф.									2									1					3
17	В.Х.			1					2							3								
18	Н.Ц.				3															1			2	
19	В.Ч.			1										2									3	
20	А.Ш.		1				2												3					
21	С.Ш.												2										3	1
22	Н.Ю.									3									1	2				
23	Д.Я.		1															2					3	
Кількість виборів		0	7	5	2	1	2	3	4	4	1	3	3	3	2	2	0	1	7	5	3	0	6	5
Кількість взаємних виборів		0	2	2	0	0	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	2	0

Після занесення інформації з соціометричних карток до соціоматриці, ми підраховали кількість отриманих позитивних та негативних виборів кожним членом групи. Обведене кружечком значення означає взаємний вибір один одного у студентській групі. Далі отримані результати ми представили у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Статус та роль досліджуваних в групі згідно з результатами соціоматриці

«Зірка»		Визнаний		Знехтуваний		Ізольований		Аутсайдер	
К-сть студентів	%	К-сть студентів	%	К-сть студентів	%	К-сть студентів	%	К-сть студентів	%
3	13	10	44	7	30	3	13	0	0

Представлені результати в таблиці 2.4 свідчать про домінування групи «Визнаний», яка складає 44 % від загальної кількості респондентів, група «Зірка» представлена 13% опитуваних. Нами встановлено значну частину досліджуваних за групами «знехтувані» та «ізольовані» (30% і 13% досліджуваних відповідно, що свідчить про недостатню гармонізацію міжособистісних взаємин в студентському колективі.

Наступним кроком експериментального досліджування було встановлення зв'язку між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі за допомогою застосування методики рангової кореляції Спірмена.

У якості критеріїв були обрані:

- Рівень самооцінки.
- Статус та роль особистості в групі.

У ході математичного обчислення були отримані наступні дані (додаток В).

Перевірка правильності складання матриці на основі обчислення контрольної суми:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+23)23}{2} = 276$$

Сума за стовпчиками матриці дорівнює між собою і контрольній сумі, отже, матрицю складено правильно. Оскільки серед значень ознак x і y трапляється кілька однакових, тобто утворюються пов'язані ранги, то в такому разі коефіцієнт Спірмена обчислюється як:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}, \text{ де}$$

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

j - номери зв'язок за порядком для ознаки x ;

A_j - число однакових рангів у j -й зв'язці за x ;

k - номери зв'язок за порядком для ознаки y ;

B_k - число однакових рангів у k -й зв'язці за y .

$$A = [(43-4) + (53-5) + (83-8) + (23-2)]/12 = 57.5$$

$$B = [(33-3) + (23-2) + (33-3) + (43-4) + (33-3) + (53-5) + (23-2)]/12 = 22$$

$$D = A + B = 57.5 + 22 = 79.5$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 382 + 79.5}{23^3 - 23} = 0.805$$

Зв'язок між ознакою Y і фактором X сильний і зворотний, тому, відповідно, ми спостерігаємо і наявний зв'язок між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі.

2.3. Тренінгова програма розвитку адекватної самооцінки особистості

Мета програми: формування самосвідомості та адекватної самооцінки особистості студента

Для досягнення цієї мети визначено такі завдання:

Предметні:

- раціональне використання навчальної та додаткової інформації для розвитку впевненої поведінки та формування самосвідомості;
- знайомство студентів із розмаїттям прийомів і вправ, що дають змогу досягти високого рівня самоповаги й адекватної самооцінки;
- подолання студентами страху, підвищеного хвилювання в різних ситуаціях;
- адекватне оцінювання своїх здібностей;
- поняття темпераменту, емоційно-вольової сфери, інтелектуальних здібностей, стилів спілкування;
- використання отриманих знань у повсякденному житті.

Метапредметні:

- розвиток творчих здібностей вихованців;
- планування процесу пізнавально-практичної діяльності;
- визначення адекватних способів розв'язання навчального завдання на основі заданих алгоритмів;
- прояв інноваційного підходу до розв'язання навчальних і практичних завдань;
- наведення прикладів, добір аргументів, формування висновків щодо обґрунтування свого вибору та відображення в усній або письмовій формі результатів своєї діяльності;
- вибір для розв'язання пізнавальних і комунікативних завдань різних джерел інформації, включно з енциклопедіями, словниками, інтернет-ресурсами та іншими базами даних;

- узгодження та координація спільної діяльності з іншими її учасниками;
- знаходження виходу з проблемної ситуації, пов'язаної з вибором шляху повноцінного розвитку особистості;
- об'єктивне оцінювання своїх індивідуальних можливостей і здібностей;
- постановка цілей і планування дій для їх досягнення;
- використання прийомів самовдосконалення в навчальній діяльності та подальшому житті;
- допущення можливості існування в людей різних точок зору, зокрема таких, що не збігаються з власною, та орієнтування на позицію партнера у спілкуванні та взаємодії.

Особистісні:

- розвиток упевненості та поваги до себе як до особистості, почуття власної гідності;
- формування вміння працювати з різними джерелами інформації;
- розвиток допитливості, кмітливості під час виконання різноманітних вправ і завдань проблемного та евристичного характеру;
- розвиток уважності, наполегливості, цілеспрямованості, вміння долати труднощі - важливих якостей у практичній діяльності будь-якої людини;
- виховання почуття справедливості, відповідальності;
- розвиток самостійності суджень, незалежності та нестандартності мислення;
- забезпечення психічного саморозвитку;
- виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до однолітків, формування мотивації самовиховання, саморозвитку.
- самостійність в організації та виконанні різних робіт.

**Навчальний план
корекційно-розвиваючої програми
«Адекватна самооцінка»**

№ з/п	Назва модуля, тем	Кількість годин			
		теорія	практика	всього	форма контролю
1	Модуль 1. Вступ	2	1	3	
1.1	Вступ до курсу, ознайомлення з цілями та завданнями курсу.	1	-	1	опитування
1.2.	Що таке тренінг? Правила тренінгу.	1	-	1	обговорення
2	Модуль 2. Ми очима інших та ми насправді.	1	4	5	
2.1	Що таке самооцінка?	1	1	2	бесіда
2.2	Я та моє якість	-	1	1	практичні вправи
2.3	Я та вагомості інші.	-	1	1	практичні вправи
2.4	Письмо батькам.	-	1	1	міні-твір
3	Модуль 3. Формування позитивного Я-образу.	2	6	8	
3.1	Я як особистість.	1	-	1	дискусія
3.2	Який я є?	-	1	1	тренінг
3.3	Я та мої досягнення	-	1	1	створення картини
3.4	Дві сторони мене.	-	1	1	тестування
3.5	Сфери моїх ресурсів.	-	1	1	практичні вправи
3.6	Реальність мети.	1	-	1	бесіда
3.7	Мої дії в різних ситуаціях.	-	1	1	практичні вправи
3.8	Що таке самовираження?	-	1	1	творч. робота.
4	Модуль 4. Пізнай себе!	3	6	9	
4.1	Уявлення про впевнену, невпевнену та грубу поведінку	1	-	1	обговорення
4.2	Невербальні форми впевненої, невпевненої та	-	1	1	тренінг

	грубої поведінки.				
4.3	Мій щоденник. Що я хочу розказати іншим про себе?	-	1	1	круглий стіл
4.4	Як наша впевненість та невпевненість залежать від інших людей	1	1	2	бесіда анкетування
4.6	Ми дуже різні та цим цікаві один одому	-	1	1	тренінг
4.7	Почуття власної гідності.	1	1	2	дискусія, практикум
4.9	Вербальні та невербальні форми вираження наявності або відсутності почуття власної гідності.	-	1	1	пактичні вправи
5	Модуль 5. Я та інші.	2	3	5	
5.1	Мої права та права інших людей	1	-	1	бесіда
5.2	Прохання. Вміння його вимовити, прийняти згоду чи відмову в його виконанні.	-	1	1	тренінг
5.3	Вміння відповідати відмовою на прохання.	-	1	1	практикум
5.4	Я в своїх очах та в очах інших людей.	1	1	2	обговорення, практикум
6	Модуль 6. Я перемагаю негатив в собі!	2	3	5	
6.1	Що таке образа ? Як її правильно виразити?	1	1	2	опитування, дискусія
6.3	Як впоратись з роздратуванням, поганим настроєм?	1	1	2	тест, бесіда
6.5	Переможи свого дракона!	-	1	1	практичні вправи
7	Модуль 7. Я успішна особистість!	1	6	7	
7.1	Підвищення самооцінки. Зняття тривожності.	-	2	2	практичні вправи
7.3	Навички спілкування, впевненої поведінки.	-	1	1	тренінг
7.4	Самого себе любити!	-	1	1	Круглий стіл
7.5	Знайди час для себе.	-	1	1	тренінг
7.6	Думай тільки про хороше!	-	1	1	обговорення, практикум

8	Модуль 8. Вітаю, коханий Я!	1	8	9	
8.1	Загальна самооцінка.	-	1	1	Тестування
8.2	Я – кришталева посудина.	-	1	1	практичні вправи
8.3	Презентація себе.	-	1	1	практикум
8.4	Як багато я вмію много!	-	1	1	тренінг
8.5	Що я сам собі бажаю?	-	1	1	тестування
8.6	Чого я вартий?	1	-	1	бесіда
8.7	Я вірю в себе!	-	1	1	тренінг
8.8	Я автор свого життя.	-	1	1	тренінг
8.9	Я – єдиний на планеті!	-	1	1	практичні вправи
9	Модуль 9. Завершальний	-	3	3	
9.1	Діагностика рівня знань, умінь та навичок.	-	1	1	тестування
9.2	Я в майбутньому.	-	1	1	творча робота
9.3	Підведення підсумків.	-	1	1	анкетування
	Всього:	14	39	53	

Умови реалізації корекційно-розвиткової програми.

Матеріально-технічне забезпечення. Для реалізації програми використовується така матеріально-технічна база:

- приміщення для занять
- комп'ютер із доступом до мережі інтернет, для пошуку інформації в інтернеті;
- виставкові стенди;
- теле-, відео-, аудіоапаратура; фільмотека;
- мультимедіа-проектор;
- фотоапарат;
- довідкова література, книги, словники, брошури тощо.

Висновки до другого розділу

Мета експериментального етапу дослідження – провести дослідно-пошукову роботу щодо встановлення впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі.

Дослідження проводилося дистанційно у формі тестування-опитування, у якому взяли участь 24 особи юнацького віку (студенти 18-21 р.), з них 14 жінок і 10 чоловіків.

На початковому етапі експериментального дослідження нами було адаптовано та проведено опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будасі з метою виявлення рівня самооцінки респондентів, яке здійснювалась в дистанційній формі (онлайн-режимі). Після аналізу та статистичної обробки даних встановлено, що низкий (неадекватний) рівень самооцінки мають 2 (9%) респондентів, низький (адекватний) – 8 (35%) респондентів, середній (адекватний) – 9 (39%), високий (адекватний) – 3 (13%), високий (неадекватний) – 1 (4%). У ході дослідження встановлено домінування середнього (адекватного) рівня самооцінки, який становить 39% респондентів.

Далі нами було здійснено діагностику статусу та ролі особистості в групі за допомогою методики «Соціометрія». Після аналізу та статистичної обробки даних встановлено, що статус «зірка» мають 3 (13%) респондентів, «Визнаний» – 10 (14%) респондентів, «Знехтуваний» – 7 (30%), «Ізольований» – 3 (13%), «Аутсайтери» – 0. Спостерігається домінування групи «Визнаний», яка складає 44 % від загальної кількості респондентів.

Для виявлення зв'язку між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі застосовано методику рангової кореляції Спірмена. У ході роботи встановлено, що зв'язок між ознакою Y і фактором X сильний і зворотний, тому, відповідно, ми спостерігаємо і наявний зв'язок між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі.

На заключному етапі розроблена тренінгова програма розвитку адекватної самооцінки особистості.

ВИСНОВКИ

Самооцінка як результат інтеграції процесів самопізнання і самоставлення відіграє важливу роль у психічному житті особистості, виступає внутрішнім чинником регуляції поведінки та діяльності. Самооцінка – цінність, значущість, якою індивід наділяє себе загалом і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Серед регулятивних функцій самооцінки виокремлюють: оціночні, контрольні, стимулювальні, блокуючі та захисні. Основні параметри самооцінки – це висота, стійкість та адекватність. Крім перелічених трьох основних параметрів виокремлюють такі аспекти аналізу самооцінки: реальна – ідеальна; завищена – занижена; глобальна або приватна самооцінка. Однією з найпоширеніших теорій особистості в сучасній соціології є статусно-рольова концепція.

Соціальний статус – інтегральний показник суспільного становища особистості, соціальної групи, що охоплює професію, кваліфікацію, посаду, характер виконуваної роботи, матеріальне становище, політичну приналежність, ділові зв'язки, вік, сімейний стан тощо. Соціальна роль – це сукупність дій, які має виконати людина, що посідає даний статус у соціальній системі. При цьому кожен статус передбачає виконання не однієї, а кількох ролей.

Нами проведено емпіричне дослідження щодо встановлення впливу самооцінки особистості на її статусно-рольову реалізацію в групі. Дослідження проводилося дистанційно у формі тестування-опитування, у якому взяли участь 24 особи юнацького віку (студенти 18-21 р.), з них 14 жінок і 10 чоловіків. На початковому етапі експериментального дослідження нами було адаптовано та проведено опитувальник «Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будасі з метою виявлення рівня самооцінки респондентів, яке здійснювалась в дистанційній формі (онлайн-режимі). Після аналізу та статистичної обробки даних встановлено, що низкий (неадекватний) рівень самооцінки мають 2 (9%) респондентів, низький

(адекватний) – 8 (35%) респондентів, середній (адекватний) – 9 (39%), високий (адекватний) – 3 (13%), високий (неадекватний) – 1 (4%). У ході дослідження встановлено домінування середнього (адекватного) рівня самооцінки, який становить 39% респондентів. Далі нами було здійснено діагностику статусу та ролі особистості в групі за допомогою методики «Соціометрія». Після аналізу та статистичної обробки даних встановлено, що статус «зірка» мають 3 (13%) респондентів, «Визнаний» – 10 (14%) респондентів, «Знехтуваний» – 7 (30%), «Ізольований» – 3 (13%), «Аутсайтери» – 0. Спостерігається домінування групи «Визнаний», яка складає 44 % від загальної кількості респондентів. Для виявлення зв'язку між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі застосовано методику рангової кореляції Спірмена. У ході роботи встановлено, що зв'язок між ознакою Y і фактором X сильний і зворотний, тому, відповідно, ми спостерігаємо і наявний зв'язок між самооцінкою особистості та її статусно-рольовою реалізацією в групі.

На заключному етапі розроблена тренінгова програма розвитку адекватної самооцінки особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки / Т. Адаменко. – Київ: Наукова думка, 2018. – 168 с.
2. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання / Р. Бернс. – Київ: Академія, 1995. – 113 с.
3. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості / Д. С. Бондаренко. – Чернігів: Освіта, 2015. – 129 с.
4. Войцихова А. І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими / А. І. Войцихова. // Психологічна газета. – 2006. – №14. – С. 18–26.
5. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід / Т. В. Галкіна. – Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. – 368 с.
6. Джемс У. Психологія / У. Джемс. – Київ: Новий світ, 2001. – 368 с.
7. Гарбузов В. І. Практична психотерапія / В. І. Гарбузов. – Київ: Веселка, 2006. – 413 с.
8. Гідденс Є. Основні поняття в соціології / Є. Гідденс, Ф. Саттон. – Одеса: Вища школи економіки, 2018. – 368 с.
9. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки / А. В. Захарова. – Київ: Четверта хвиля, 2020. – 98 с.
10. Захарова А. В. Структурно-динамічна модель самооцінки / А. В. Захарова. // Питання психології. – 2017. – №2. – С. 22–26.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. – Київ: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
12. Молчанова О. Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження / О. Н. Молчанова. – Київ: Наукова думка, 2021. – 392 с.

13. Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості / З. С. Мурашко. – Київ: Освіта, 2013. – 201 с.
14. Романова В. Я. Психологія індивідуальних відмінностей / В. Я. Романова. – Київ: ОППО, 2016. – 376 с.
15. Савчин М. В. Загальна психологія / М. В. Савчин. – Київ: Відродження, 2008. – 159 с.
16. Сурмай Ю. М. Психологія особистості / Ю. М. Сурмай. – Київ: Просвіта, 2005. – 464 с.
17. Слободчиков В. І. Психологія розвитку людини / В. І. Слободчиков, Є. І. Ісаєв. – Київ: Ранок, 2000. – 321 с.
18. Старовойтенко В. М. Рефлексія особистості в акультурі / В. М. Старовойтенко. – Київ: Наукова думка, 2020. – 101 с.
19. Столяренко Л. Д. Основи психології / Л. Д. Столяренко. – Київ: Четверта хвиля, 2017. – 358 с.
20. Якунін В. А. Психологія / В. А. Якунін. – Вінниця: Либідь, 2005. – 329 с.

ДОДАТКИ

«Методика дослідження самооцінки особистості» С. Будасі

Інструкція. Вам пропонується список із 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, що найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (назвемо її "мій ідеал") у Вашому уявленні. Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості.

Текст методики

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| 1. Акуратність | 17. Легковір`я | 33. Педантичність |
| 2. Безпечність | 18. Повільність | 34. Привітність |
| 3. Вдумливість | 19. Мрійливість | 35. Розбещеність |
| 4. Сприйнятливність | 20. Помисливість | 36. Розсудливість |
| 5. Запальність | 21. Мстивість | 37. Самокритичність |
| 6. Гордість | 22. Надійність | 38. Стриманість |
| 7. Грубість | 23. Наполегливість | 39. Справедливість |
| 8. Гуманність | 24. Ніжність | 40. Співчуття |
| 9. Доброта | 25. Нерішучість | 41. Сором`язливість |
| 10. Життєрадісність | 26. Нестриманість | 42. Практичність |
| 11. Дбайливість | 27. Чарівність | 43. Працьовитість |
| 12. Заздрісність | 28. Вразливість | 44. Боягузтво |
| 13. Застенчівість | 29. Обережність | 45. Переконання |
| 14. Злопам`ятність | 30. Чуйність | 46. Захопленість |
| 15. Щирість | 31. Підозрілість | 47. Черствість |
| 16. Примхливість | 32. Принциповість | 48. Егоїзм |

Із двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 у протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найважливіші, на Вашу думку, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найпривабливіша якість, 19-й - найнепривабливіша, і так далі аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

зв'язку встановлюють за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів $d_1 - d_2$ за кожною якістю і занести отриманий результат у колонку d у протокол дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d піднести до квадрата $(d_1 - d_2)^2$ і записати результат у колонці d^2 . Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів Σd^2 і внесіть її у формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

де r - коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

Інтерпретація результатів

Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до $+1$. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше ніж $-0,37$ і не більше ніж $+0,37$ (за рівня достовірності, що дорівнює $0,05$), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу та про реальні якості. Такий показник може бути зумовлений і недотриманням випробовуваним інструкції, але якщо її виконували, то низькі показники означають нечітке і недиференційоване уявлення людиною про своє ідеальне Я і Я реальне. Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ - свідчення наявності значущого позитивного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, за r від $+0,39$ до $+0,89$, як тенденцію до завищення. Значення ж від $+0,9$ до $+1$ часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 свідчить про наявність значущого негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, якою вона хоче бути, і тим, якою вона є в реальності). Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Що ближчий коефіцієнт до -1 , то більший ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про саму себе, як правило, видаються їй переконливими незалежно

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

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

У процесі формування Самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, що відповідають ідеалу, матиме високу самооцінку. Якщо ж людина "ефективно" рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

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

Звіт за результатами дослідження особливостей самооцінки

Проінтерпретуйте індивідуальні результати дослідження особливостей самооцінки, використовуючи для цього таблицю.

Індивідуальні результати дослідження особливостей самооцінки

рівні вираженості показників самооцінки		прояви самооцінки		
		в повсякденному поведінці	в спілкуванні в студентській групі (трудовому колективі)	в навчальній (професійної) діяльності
Від 4 - 1,0 до + 0,85	самооцінка висока неадекватна			
Від + 0,84 до + 0,53	самооцінка висока адекватна			
Від + 0,52 до - 0,1	самооцінка середня адекватна			
Від -0,09 до - 0,32	самооцінка низька адекватна			
Від -0,33 до -1,0	самооцінка низька неадекватна			

Характеристика поведінки особистості залежно від її самооцінки

Люди із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої чесноти, ставлять перед собою вищі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, який не відповідає їхнім реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство - перероджуються в зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань зумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток надмірної самовпевненості може бути наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали та заохочення сприяють формуванню в такої людини свідомості винятковості, викривленого уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Укупі з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це призводить до ухвалення хибних рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність та ефективність усієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх у процес самовиховання.

Люди із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. За заниженої самооцінки людина характеризується іншою крайністю, протилежною самовпевненості, - надмірною невпевненістю в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості та призводить до формування в людини таких рис, як покірність, пасивність, "комплекс неповноцінності". Це відбивається і в зовнішньому вигляді людини: голова втягнута в плечі, хода нерішуча, вона похмура, неусміхнена. Навколишні іноді приймають таку людину за сердиту, злу, неконтактну і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

Розвитку невпевненості в собі можуть сприяти і деякі суб'єктивні чинники: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту тощо.

Наприклад, невпевненість виступає як одна з характеристик тривожності. Подолання невпевненості через процес самовиховання ускладнене через невір'я людини у свої можливості, перспективи та кінцевий результат.

Найсприятливішою є адекватна самооцінка, що передбачає рівне визнання людиною як своїх достоїнств, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, що виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання. Упевненість у собі дає змогу людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Упевнену людину вирізняють рішучість, твердість, уміння знаходити й ухвалювати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати.

Упевнена людина критично ставиться до допущених помилок, аналізуючи їхні причини, з тим, щоб не повторити їх знову. Звідси висновок: треба прагнути розвивати в себе адекватну самооцінку на основі самопізнання.

Пізнавши й оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно керувати своєю поведінкою і займатися самовихованням.

ДОДАТОК Б

Опис методики соціометричного дослідження

Мета:

1. Вивчити характер міжособових стосунків у групі.
2. Визначити структуру неформальних стосунків за критерієм симпатії-антипатії.
3. Встановити ступінь психологічної сумісності окремих членів групи.
4. Виявити існування мікрогруп та їх лідерів.

Форма проведення: групове дослідження.

Необхідний матеріал: соціометричні картки (бланки для відповідей), протокол.

Процедура проведення соціометричного дослідження

Інструкція досліджуваним:

“Пропонуємо Вам взяти участь у дослідженні, яке спрямоване на покращення психологічного клімату у Вашій групі. Вся інформація, отримана в ході дослідження, є конфіденційною, тому вона не буде розголошуватися у групі. Кожен з Вас зможе дізнатися про свої результати індивідуально. На картці, яка лежить перед Вами, напишіть своє ім'я та прізвище, вкажіть сьогоднішню дату. Далі уважно читайте запитання, робіть вибір і записуйте прізвища та імена *не більше, ніж трьох членів* Вашої групи у порядку віддання переваги. Заповнення картки не займе у Вас багато часу – всього декілька хвилин”.

Зразок соціометричної картки

<i>Прізвище, ім'я</i>		
<i>Дата дослідження</i>		
<i>№</i>	<i>Питання</i>	<i>Ваш вибір</i>
	З ким би Ви хотіли сидіти за однією партою?	
	Кого б з групи Ви запросили до себе на День народження?	
	Кому б з групи ти Ви довірили б свою таємницю	

Оскільки міжособистісні стосунки завжди розгортаються на двох рівнях – формальному та неформальному, то досить часто дослідник при формулюванні питань орієнтується на дві сфери – сферу спільної діяльності та сферу дозвілля.

Питання, представлені у зразку соціометричної картки, не є обов'язковими. Дослідник, враховуючи конкретну ситуацію, в якій проводитиметься дослідження, може змінювати їх, не порушуючи при цьому головного принципу: питання повинні формулюватися таким чином, щоб вони були актуальними для групи, яка вивчається, та передбачали необхідність вибору. Це можуть бути питання типу: Якби вашу групу розформували, кого з теперішніх одногрупників Ви хотіли б побачити у складі нової групи? З ким би Ви хотіли піти в похід? З ким би Ви хотіли займатися спортом в одній секції? тощо.

Соціометричні картки після заповнення збираються та піддаються ретельному аналізу. Слід пам'ятати, що для повноти картини міжособових

стосунків у групі важлива думка всіх її членів. Тому, якщо когось під час проведення дослідження не було, варто провести з цією людиною роботу індивідуально.

Особливості обробки даних та інтерпретації результатів

Обробка даних складається з трьох етапів:

- **табличного;**
- **графічного;**
- **індексологічного.**

Табличний етап передбачає побудову **соціоматриці** – таблиці, за допомогою якої узагальнюються результати дослідження.

Зразок соціоматриці.

№	Хто вибирає	Кого вибирають									
	Прізвище та ім'я	1	2	3	4	5	6	7	8	...	N
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
...											
N											
Кількість отриманих виборів +											
–											
Кількість взаємних виборів +											
–											

Соціоматриця, як правило, містить такі відомості:

1. список членів групи (по вертикалі) та їх порядкові номери (по горизонталі). Для зручності подальшого аналізу, спочатку записуються хлопці, а потім дівчата (або навпаки, головне, щоб результати були згруповані);
2. напроти прізвища кожного члена групи по горизонталі позначаємо знаком + кого він вибрав (автоматично після заповнення матриці по вертикалі отримуємо інформацію про те, хто його вибрав);
3. загальна кількість зроблених виборів (позитивних і негативних) та взаємовиборів.

Перевага соціоматриці в тому, що вона дає можливість представити вибори у числовому вигляді. Після занесення інформації з соціометричних карток до соціоматриці, можна підрахувати кількість отриманих позитивних та негативних виборів кожним членом групи. Якщо серед тих, хто вибрав одногрупника, є той, кого він вибрав сам, це називається взаємним вибором (на матриці позначені сірим кольором). Загальна кількість взаємовиборів підраховується і враховується при подальшому аналізі.

ДОДАТОК В

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена
Присвоємо ранги ознаці Y та фактору X.

X	Y	ранг X, d_x	ранг Y, d_y
-0.15	0	9	1
0.9	7	23	22
0.53	5	19	18
-0.25	2	4	7
-0.09	1	10	4
-0.32	2	3	7
-0.25	3	4	11
0.52	4	11	16
0.52	4	11	16
-0.25	1	4	4
0.52	3	11	11
0.53	3	19	11
0.52	3	11	11
-0.25	2	4	7
-0.25	2	4	7
-1	0	1	1
0.52	1	11	4
0.53	7	19	22
0.52	5	11	18
0.52	3	11	11
-1	0	1	1
0.53	6	19	21
0.52	5	11	18

Матриця рангів

ранг X, d_x	ранг Y, d_y	$(d_x - d_y)^2$
9	2	49
23	22.5	0.25
20.5	19	2.25
6	8.5	6.25
10	5	25
3	8.5	30.25
6	13	49
14.5	16.5	4
14.5	16.5	4
6	5	1
14.5	13	2.25
20.5	13	56.25
14.5	13	2.25
6	8.5	6.25
6	8.5	6.25
1.5	2	0.25
14.5	5	90.25
20.5	22.5	4
14.5	19	20.25
14.5	13	2.25
1.5	2	0.25
20.5	21	0.25
14.5	19	20.25
276	276	382