

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології туризму

КУРСОВА РОБОТА
з вікової та педагогічної психології
на тему: «Чинники розвитку самооцінки в
підлітковому віці»

Студентки 2-го курсу групи Сл(укр) 03-21
педагогічного факультету романо-
германської та української філології

Спеціальності 014.01 Середня освіта
(Українська мова і література, англійська
мова, зарубіжна література)

Годинчук Світлани Василівни

Науковий керівник: доктор психологічних
наук, професор кафедри психології і туризму
Бондаренко Олександр Федорович

Національна шкала: _____
Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

РЕЗЮМЕ

Курсова робота бакалавра на тему «**Чинники розвитку самооцінки в підлітковому віці**». Актуальність теми полягає в тому, що вона містить основні складнощі формування самооцінки підлітка та як це відображається на його майбутньому.

За мету роботи поставлено розвиток самооцінки людини в підлітковому віці та з'ясування чинників розвитку самооцінки.

Об'єкт дослідження – самооцінка дітей підліткового віку.

Робота складається з двох розділів:

У **першому розділі** розглянуті теоретичні основи самооцінки, складнощі самооцінки у підлітковому віці для ознайомлення з темою та певним періодом. Опрацювання досліджень сучасних зарубіжних вчених щодо чинників розвитку самооцінки підлітків та їхній вплив на особистість, що ознайомлює читачів вже з наявними дослідженнями та їхніми результатами

У **другому розділі** викладені основні чинники, які впливають на неадекватну самооцінку дітей-підлітків (сім'я, школа, однолітки). Це дозволяє читачам зрозуміти, що впливає на негативну самооцінку. Також йдеться про умови розвитку адекватних оцінок на своїх здібностей та можливостей, які читач може взяти за поради для майбутнього виховання дітей-підлітків, яким повинно бути до них ставлення, щоб не зашкодити.

Ключові слова: самооцінка, підліток, фактори розвитку, адекватна (нормальна) самооцінка, неадекватна самооцінка, підлітковий вік, оточення, самокритика.

RESUME

Bachelor's course work on the topic "**Factors of the development of self-esteem in adolescence**". The relevance of the topic lies in the fact that it contains the main difficulties of forming a teenager's self-esteem and how it affects his future.

The goal of the work is the development of self-esteem of a person in adolescence and the clarification of the factors of self-esteem development.

The object of the study is the self-esteem of children of teenage age.

The work consists **of two sections**:

In the first chapter, the theoretical foundations of self-esteem, the difficulties of self-esteem in adolescence are considered in order to get acquainted with the topic and a certain period. Elaboration of the researches of modern foreign scientists on the factors of the development of self-esteem of teenagers and their influence on the personality, which familiarizes the readers with the existing researches and their results

In the second chapter, the factors that affect the inadequate self-esteem of adolescent children (family, school, peers) are outlined. This allows readers to understand what influences negative self-esteem. It is also about the conditions for the development of adequate assessments of one's abilities and capabilities, which the reader can take as advice for the future education of teenage children, how they should be treated in order not to harm them.

Key words: self-esteem, adolescent, development factors, adequate (normal) self-esteem, inadequate self-esteem, adolescence, environment, self-criticism.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| РЕЗЮМЕ | 2 |
| ВСТУП | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 8 |
| 1.1. Основні складнощі самооцінки у підлітковому віці | 8 |
| 1.2. Дослідження вчених щодо факторів впливу на самооцінку в підлітковому віці | 11 |
| Висновок до першого розділу | 14 |
| РОЗДІЛ 2. ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 17 |
| 2.1. Чинники розвитку на неадекватну самооцінку в підлітковому віці . . . | 17 |
| 2.2. Умови розвитку адекватної самооцінки в підлітковому віці | 21 |
| Висновок до другого розділу | 24 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ | 25 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 27 |

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає в тому, що самооцінка в підлітковому віці дуже нестійка і цим саме вона привертає увагу психологів. А саме, досить значне місце в психології людини займає фактори впливу на самооцінку, тим паче у даний вік загострена самокритика. Самооцінка підлітка – складне динамічне особистісне утворення, це те як себе оцінює дитина, оцінювання своїх можливостей, якостей та місця серед інших дітей. Від самооцінки залежить взаємини індивіда з його оточенням, його самовимогливість, ставлення до своїх успіхів та перешкод. Самооцінка впливає на ефективність та успіх підлітка, реакцію на оточення, якщо людина адекватно оцінює себе, то вона легше буде розуміти чого вона хоче від майбутнього і що робити, щоб досягти своєї мети. Але якщо у підлітка неадекватна самооцінка, то він не зможе сконцентруватись на майбутньому і, можливо, навіть на теперішньому, не буде нормально ставитись до людей, які досягають успіху. Тому дана тема в сьогоdnішній світ охоплює досить багато досліджень та наукових праць для того, щоб зрозуміти як сформулювати адекватну самооцінку в підлітка, адже можна вважати, що самооцінка у цей період життя є найважливішою і залишає «знак» на все подальше життя, цим і пояснюється значущість цього дослідження.

У системі неперервної освіти середній школі належить успішне виконання завдань та застосовування навичок. Особливості самооцінки є засобом реалізації внутрішнього потенціалу особистості в учнівській діяльності. Особливу увагу вчені приділяють на формулювання та вплив неадекватної та адекватної самооцінки. У вітчизняній психології так, як і в закордонній розвитку самооцінці приділена велика увага. Питання її формулювання, функцій розвитку – досліджувалась у працях «Самооцінка особистісних якостей – як чинник

професійного становлення» Л. С. Злочевської; «Як розвинути самооцінку» Л. Роджерс, К. Петерсена та Р. Дж. Блітцера та інших. Фактори розвитку та впливу досліджували: Ану Раевуолі, Даніель М. Дік, Анна Кеські-Рахконен, Лея Пулккінен, Річард Дж. Роуз, Айла Ріссанен, Яакко Капріо, Річард Дж. Вікен, Каррі Сильвентойнен у дослідженні «Генетичні та екологічні фактори, що впливають на самооцінку у віці від 14 до 17 років: довгострокове дослідження фінських близнюків»; Сабіна Неліс, Вільяма М. Буковські у праці «Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці»; Санг-Сук Хан у дослідженні «Фактори впливу на самооцінку підлітків»; Даніел Клей, Вівіан Л. Віньоль та Хельга Дітмар у дослідженні «Образ тіла та самооцінка серед дівчат-підлітків: тестування впливу соціокультурних факторів».

Метою роботи є розвиток самооцінки людини в підлітковому віці, які фактори впливають та як запобігти неадекватної самооцінки, як впливають навколишні на розвиток самооцінки, критика особистості до самої себе. Взаємозв'язок оцінки підлітка про себе з особистісним розвитком.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати фактори розвитку самооцінки в підлітковому віці;
2. З'ясувати взаємозв'язок між розвитком особистості та самооцінки підлітка;
3. Проаналізувати на прикладах як фактори впливають на самооцінку особистості.

Гіпотеза дослідження. З'ясування факторів розвитку самооцінки дає змогу запобігти розвитку неадекватної оцінки щодо себе у підлітковому віці. Фактором розвитку дитини є дорослі та навколишнє середовище. Успішність індивіда пов'язана з самооцінкою, наприклад, нормальна, адекватна оцінка себе – стабільність у навчанні, досягання цілей; неадекватна самооцінка індивіда – емоційні гойдалки, депресивний стан та інше.

Об'єкт дослідження є самооцінка дітей підліткового віку.

Предмет дослідження особливості факторів розвитку самооцінки у підлітків. При написанні роботи використані наступні методи:

- 1) аналіз (наукових публікацій, які пов'язані з самооцінкою, самокритикою, Я-концепцією, розвитком самооцінки, вплив на самооцінку);
- 2) метод порівняльного аналізу;
- 3) узагальнення та систематизація теоретичних даних (узагальнення даних на основі вивченого матеріалу, підсумок щодо предмету дослідження, самооцінки, самокритики).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Основні складнощі самооцінки у підлітковому віці.

За вітчизняними віковими періодизаціями підлітковий вік охоплює життя дитини від 10 до 15 років, цей вік відповідає середньому шкільному вікові, тобто це приблизно 5-9 класи сучасної школи.

Підлітковий вік – це період, у який організм та психіка зазнають різноманітних змін у житті дитини. Даний вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості, це вік коли в дитини формується як і зовнішній вигляд, тобто формується тіло, так і психічний стан.

Також у цей період дитина починає замислюватись про свій зовнішній вигляд, формується критика до себе, формуються власні переконання та світогляди, у цей вік починає найбільше формуватися свідомість дитини, підліток починає розмислювати про життя, про свої дії та які наслідки вони несуть. Тобто у цьому віці формується новий рівень самосвідомості підлітка, відбуваються якісні зміни в таких сферах особистості, як в інтелектуальній та емоційній. Відбуваються зміни у соціальному, фізичному, моральному та розумовому розвитку підлітка. Ці зміни можуть бути як позитивними, так і негативними.

У підлітковому віці відбувається досить-таки інтенсивний статевий розвиток, який зумовлює сексуальний потяг. Цей період ще визначають, як пубертатний, загалом він може тривати 10 років, але у дівчаток за середньою статистикою він формується на 2 роки раніше, ніж у хлопчиків. Характерними ознаками його початку є поява: у хлопчиків оволосіння на лобку, у дівчаток – збільшення молочних залоз. Статеве дозрівання стимулюють залози і в результаті відбувається виділення такої речовини, як гормони. Після виділення вони швидко охоплюють організм, також під дією гормонів відбувається миттєвий ріст

підлітка, тому дуже важливо контролювати стан здоров'я та психічний стан, даний вік уразливий та схильний до порушень.

Даний вік не просто так називають складним це, тому що цей період є суперечним. В індивіда можна помітити бурхливий характер і несподівані дії від дитини, тому батькам та оточуючим іноді «прилетить» від підлітка. Тобто відбувається ускладнення виховання так, як дана особистість не піддається впливам дорослих, різними видами проявляє супротив, грубість, опір та інші подібні явища. Тому у цей період близьким людям дитина прийдеться попрацювати з різними підходами та проявами на особистість.

За словами С. Холла, є методи пасивної педагогіки, і вважається, що втручатись і намагатись змінити підлітка є марним і шкідливим, і також не етичним, адже це його природа [1].

Якщо говорити про соціум у підлітковому віці то його основним соціальним середовищем є школа та родина. На даному періоді в індивіда проявляється певний комплекс потреб, наприклад: прагнення віднайти своє місце серед класу чи друзів; набути авторитет серед однокласників; прагнення дорослого життя та мати друзів старшого віку. У підлітка з'являється нові стосунки з дорослими і ровесниками, та зв'язки з шкільними предметами та багатьма вчителями.

Особливо формується соціальний розвиток у особистості підліткового віку у сім'ї. Наприклад, стосунки з батьками, і якщо ці стосунки будуються із взаємоповагою та довірою, враховуються потреби підлітка та його інтереси, можливості, це дає змогу дитині легше реалізовуватись серед оточення та спілкуватись з ним. Підліток з легкістю долає труднощі пов'язані з навчанням та спілкуванням, йому легше утверджуватись у класі чи групі ровесників. Дуже важливо, щоб батьки ставились до підлітка, як до дорослої людини та бажано, щоб не називали його дитиною. Тому що діти у підлітковому віці прагнуть діяти та виглядати як дорослі, вони постійно будуть порівнювати себе і свої дії з дорослими. І виводячи з цього, підліток буде рівняти себе до дорослих, які його оточують, тому на батьках лежить ще одна відповідальність – зайняти правильну

позицію у стосунках з дитиною. Якщо батьки вживають ненормативну лексику та поведуться не зовсім добре, то цілком ймовірно, що дитина почне повторювати, бо вважатиме, що це «по-дорослому». Але підліток матиме дещо високі вимоги до батьків, він буде прагнути самостійності, буде відмовлятися від опіки та контролю батьків, але при відчутті тривоги та з появленням проблем сподівається на підтримку дорослого, хоча зазвичай не признає цього. Дорослий повинен бути підлітку приятелем, який допомагатиме дитині пізнавати себе та оточення. Якщо підліток має друга дорослого віку, це сприяє кращому розвитку індивіда, якщо ж він відчуває байдужість – на майбутнє можуть відкlastись не дуже хороші відчуття до тієї людини.

Щодо стосунків з ровесниками, то тут у підлітка формується його імідж, самокритика, думки про майбутнє та як діяти, щоб все відбулась як він бажає. Індивід починає задумуватись про свій зовнішній вигляд, порівнювати себе з іншими людьми, порівнювати свої успіхи та досягнення у навчанні, тут і формується самооцінка особистості.

Самооцінка у людей є трьох типів: занижена, адекватна (нормальна) та завищена. Краще коли у підлітка дещо трішки завищена самооцінка, так він зможе легше отримати авторитет у своєму колі спілкуванні.

Отже, підлітковий вік охоплює багато змін в особистості, є досить подразливим. У підлітка починає формуватися власне «Я», сформується самооцінка та самокритика, бажання відшукати себе та свідомо вдосконалюватись. Для даного віку важлива оцінка друзями та однокласниками чи старшими людьми його особистісних якостей, навичок чи здібностей. Тому часто відбувається критика до себе чи навпаки задоволення собою. І щоб зрозуміти яке місце вони займають серед друзів, часто не задумуючись в думках проводять «Я-концепцію», тобто спираються на якості, які хотіли б мати – «Я-ідеальне» і порівнюють з «Я-реальне» і споглядають на «Я-соціальне» [2]. Складним є налаштування дружніх стосунків з підлітками і зробити так, щоб вони довіряли. Важливим явищем для індивіда є спілкування, без нього

неможливий нормальний розвиток. Тільки при комунікації з людьми, вони оцінюють свої можливості, формують свою особистість. Адже якщо не має спілкування, то немає до кого себе порівнювати і відсутнє вдосконалення як і самооцінка.

1.2. Дослідження вчених щодо факторів впливу на самооцінку в підлітковому віці.

Проблема факторів впливу на самооцінку особистості не дуже досліджувана в Україні, але їй приділяли увагу зарубіжні психологи. Дана тема пов'язана з тим, що впливає на самооцінку в даному віці, тобто під якими впливами вона формується. Самооцінка може проявлятися як завищена, так і занижена чи адекватна і це буде залежати від певних факторів.

Фінські дослідники, які займаються вивченням психології та психіатрії аналізували, як впливають генетичні та екологічні фактори на самооцінку підлітка (від 14 до 17 років) та її стабільність. Дане питання досліджували такі вчені: Ану Раевуолі, Даніель М. Дік, Анна Кеські-Рахконен, Лея Пулккінен, Річард Дж. Роуз, Айла Ріссанен, Яакко Капріо, Річард Дж. Вікен та Каррі Сильвентойнен. Дослідження проводили на фінських близнюках, були оцінені у віці 14 і 17 років. Вимірювали самооцінку за традиційною шкалою Розенберга та аналізували за допомогою кількісних методів. Середній показник самооцінки у хлопців був значно вищим, ніж у дівчат в обох вікових групах «31,8 (95% ДІ 31,6 – 32,0) серед хлопців та 29,0 (95% ДІ 28,7 – 29,2) серед дівчат у віці 14 років і 32,4 (95% ДІ 32,2 – 32,6) і 29,1 (95% ДІ 28,8 – 29,3) у 17 років відповідно» [6, с.1628]. І в результаті, спадковість самооцінки становила 0.62 у 14-річних хлопчиків і 0,40 у 14-річних дівчат, а вже відповідні оцінки у віці 17 років становили 0,48 та 0,29. Самооцінка за показниками у віці 14 і 17 років корелювалась (тобто: $r = 0.44$ у хлопчиків, $r = 0.46$ у дівчат). У хлопчиків

кореляція була в основному (82%) зумовлена генетичними факторами через унікальне середовище. У дівчат кореляцію значною мірою пояснювали генетичні (31%) і звичайні екологічні фактори (61%) [6]. Отже, підсумовуючи це дослідження, у підлітковому віці самооцінка регулюється по-різному у хлопчиків і дівчаток під впливом генетичних та екологічних факторів.

«Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляри середніх рівнів і мінливості всередині людини» досліджували такі психологи, як Сабіна Неліс та Вільяма М. Буковські [4]. Метою їхнього дослідження було оцінити, як показники інтерналізації проблем, соціального функціонування та агресії були пов'язані із середніми балами та самооцінкою, оцінених у вибірці хлопчиків та дівчаток п'ятого та шостого класів. Збирали дані 20 разів протягом чотирьох днів поспіль. Оцінювали за допомогою багатоінформативного методу, який спирався на оцінки підлітків та їхніх однолітків. Спочатку учасники заповнювали анкети і запропоновували одноліткам, на другому етапі застосовувався метод вибірки досвіду, учасники заповнювали буклети, включаючи самооцінку. У результаті, вищий рівень інтерналізованих симптомів був пов'язаний з нижчою середньою самооцінкою. Це стосується лише самооцінених симптомів інтерналізації в регресійному аналізі. Хоча симптоми інтерналізації та агресія більше не були значущими в регресійному аналізі. Сабіна Неліс та Вільяма М. Буковські вважали «Самооцінка відноситься до загального рівня самооцінки людини або глобальної оцінки того, наскільки він або вона собі подобається», «люди не відчувають себе однаково досвідченими в усіх сферах (наприклад, у соціальній, академічній, фізичній), самооцінка функціонує як вищий конструкт, який визначається уявленнями людини про функціонування в більш конкретних сферах» [4, с. 97]. Отже, було визнано наявність кількох типів агресії, і дослідження стало незалежною копією єдиного попереднього дослідження різних типів агресії щодо мінливості самооцінки.

Наступне дослідження – дослідження корейського вченого Санг-Сук Хана, він досліджував дану проблему в праці «Фактори впливу на самооцінку

підлітків» [3]. Метою було з'ясування і розуміння основних чинників, які впливають на самооцінку підлітка. Команда збирала дані за допомогою анкет у 1155 учнів середньої та старшої школи в містечку Кореї. Для аналізу було використано множинну регресію. Дані було проаналізовано і виявлено, що основними факторами впливу на самооцінку були: депресія, соціальна підтримка, зовнішній вигляд тіла, проблемна поведінка, адаптація індивіда до школи та сімейна гармонія і це пояснювало 54.7% самооцінки. Також досліджено, що «Самооцінка підлітків і пов'язані з нею фактори набрали в середньому 2,65 балів. Крім того, за ступенем факторів, що впливають на самооцінку підлітків, середня оцінка адаптації до шкільного життя склала 2,58 балів, образу тіла – 2,42, соціальної підтримки – 2,89, а проблемної поведінки – 1,99, депресії – 2,11. балів» [3, с. 39]. Підсумком цього дослідження є те, що було підтверджено модель рівняння регресії як фактором прогнозування самооцінки дітей підліткового віку, тобто часом вона може бути дієвою.

Даніел Клей, Вівіан Л. Віньоль, Хельга Дітмар є британськими психологами і досліджували як образ тіла є фактором впливу на самооцінку дівчат у підлітковому віці «Образ тіла та самооцінка дівчат-підлітків: тестування впливу соціокультурних факторів» [3]. Тобто, зрозуміло, що у даному віці підлітки дуже здатні до сприймання будь-чого і зовнішній стан тіла також є дуже вразливою сферою життя підлітків, особливо для дівчаток. Дівчатка спираються на певні ідеали чи зовнішність моделей і намагаються досягти такого тіла, але організм тільки формується і змінювати щось в собі у цьому віці марно і коли дівчатка не бачать результат, то вони пригнічені. Тому провели даний експеримент, у якому взяли участь 136 британських дівчат віком 11-16 років. Їх ознайомили з худими або середніми моделями журналів і це знизило їхню задоволеність своїм тілом, відповідно, і самооцінку. Самооцінка понизилась в дівчат старшого віку і була нижчою, ніж у дівчат молодшого віку. Моделювання структурного рівняння показало, що вікова тенденція дещо пояснюється відповідною тенденцією до зниження задоволення своїм тілом. Дослідження

показує, що «процеси порівняння можуть запускатися автоматично для жінок, щойно представлені привабливі медіа-моделі» [3, с. 456]. Отже, одним з впливів на самооцінку є моделі журналів чи ЗМІ, тобто порівняння себе з ними; відбувається усвідомлення соціального ставлення особистості до зовнішнього вигляду і спроби реалізувати себе в «тіло мрії».

Отже, фактори впливу на самооцінку в підлітків є досліджуваною проблемою, але не так і багато досліджень щодо цієї проблеми. Щодо українських психологів, які б досліджували чи проводили експерименти, поки не виявлено. Але є певна кількість вчених, які ставили експерименти і пильно слідували за чинниками впливу у дітей віком 11-17 років. Вчені з'ясовували: як впливають генетичні чи екологічні фактори на самооцінку, і виявилось, що все-таки самооцінка формується по-різному; доведено, що на самооцінку впливають такі фактори, як депресія, підтримка соціуму, адаптація до школи і до оточення; виявили, що на підлітків впливають зображення моделей, тобто їхній зовнішній вигляд, і під цим впливом, зазвичай, у дівчаток понижується самооцінка через порівняння себе з певними моделями чи акторками. Є безліч факторів, які формують самооцінку особистості та з часом все більше їх будуть досліджувати, щоб мати змогу сприяти формуванню у підлітків адекватної самооцінки.

Висновок до першого розділу

Одним із складних періодів життя людини є підлітковий вік, який зазнає велику кількість змін в організмі. Даний вік впливає на особистість у різних сферах життя. Підліток прагне до самостійного контролю своїм життя, самостійно приймати рішення, часом роблять протилежно до порад батьків. Дорослим буває важко спілкуватись з ними, важливо зазначити, що марно намагатись довести підліткам свою точку зору, вони будуть вважати, що їх ніхто

не розуміє. Щоб дати їм пораду потрібно вміло підібрати час і спокійним голосом розмовляти з ними, прямолінійно не заперечувати їхні твердження. Людям цього віку не подобається, коли до них ставляться як до дітей, вони бажають дорослого ставлення до себе та розуміння. Одним з важливих факторів є те, що виділяються певні гормони і з'являється сексуальний потяг, виникає симпатія чи закоханість до людей, зазвичай, протилежного роду. Підлітковий вік має певний спектр складнощів, які є природними, адже їх організм зазнає багато змін як зовнішніх, так і психічних.

Від самооцінки залежать інші сфери життя, тобто вона впливатиме на такі явища, як: зовнішність, успіх у навчанні, здібності індивіда, на спілкування з ровесниками та батьками, уміння презентувати себе, бути авторитетом. Коли в особистості підліткового віку адекватна самооцінка, то їй легше буде розвиватись, досягати успіху та вміло вміти підходити до людей з метою подальшої комунікації. Відповідно, якщо особистість має, наприклад, занижену самооцінку, зазвичай, вона є сором'язливою, невпевненою в собі та у своїх діях, вагається щодо прийняття рішень, потрібне схвалення її рішення іншими людьми, також така людина уникає відповідальності і цим саме не досягає успіху.

Є вчені, які ставили експерименти і досліджували фактори впливу на самооцінку в підлітковому віці. Досліджено, що генетичні фактори не завжди формують у людей однакову самооцінку, зазвичай вона є різною та формується по-різному. Самооцінка формується щодня, тобто кожного дня є певні чинники, які впливають і формують самооцінку підлітка. Санг-Сук Хан довів такі основні фактори у підлітків середньої та старшої школи, як депресія, зовнішній вигляд, підтримка, адаптація. Було окреме дослідження пов'язане з зовнішнім виглядом моделей та як це впливає на самооцінку дівчат, і в результаті при баченні симпатичних дівчат, самооцінка дівчат-підлітків понижується. Є ще багато факторів, які поки не так досліджено та не ставили експерименти з ними.

Самооцінка у підлітків є нестабільною, рухомою, вона формується під впливом оточення та особистісного стану. Підлітки є цікавими для вивчення так,

як у них швидкий розвиток і відбувається багато змін за короткий час, даний період є нестійким та складним та самооцінка часто коливається.

РОЗДІЛ 2. ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Чинники розвитку на неадекватну самооцінку в підлітковому віці

Підліток є частиною соціуму, і йому важлива оцінка оточуючими його особистісних якостей, ставлення до нього, його місце серед друзів чи оточення. Зазвичай це досить значно залежить від самооцінки людини, від ставлення індивіда до себе і те як він оцінює свої здібності, переваги та недоліки.

Кожний підліток та людина загалом, порівнює себе з іншими та відбувається оцінення таких, як «гірше», «краще» і тому подібне. Але це порівняння себе з іншими відбувається як свідомо, так і неусвідомлено. Всі люди оцінюють себе по-різному і це залежить від ситуації, в одних випадках задоволені собою та своєю працею, а в інших – особистість відчуває невдоволеність собою та своїми діями. Самооцінка є частиною особистості будь-якого віку, вона може змінюватись, але здебільшого є стійкою й не залежить від ситуації.

Самооцінку виділяють: адекватну та неадекватну.

Адекватною самооцінкою є та, яка істинно відображає якості та вміння чи здібності особистості, іншими словами це уявлення людини про себе, яка відповідає реальному стану індивіда. Тобто людина з такою самооцінкою знає свої переваги та сильні сторони, і водночас визнає недоліки та не робить з цього проблеми, а просто намагається вдосконалити себе у певній сфері.

Неадекватна самооцінка, в свою чергу, поділяється на занижену та завищену. Але цей рівень неадекватної самооцінки може бути різним. Якщо самооцінка є трохи нижче чи вище середнього – то це не є великою проблемою і є досить поширеним явищем, зазвичай це майже не проявляється в житті людини і не заважає в житті та в стосунках з іншими людьми. Іноді, коли самооцінка в

людини дещо вище це може бути корисним та допомагати просуватись їй в деяких сферах. Частіше трапляється, що самооцінка чи дуже занижена, чи завищена (тобто далека від адекватної самооцінки), тоді це вже є проблемою і серйозно впливає на дії людини і відбуваються складнощі у комунікації людини з оточенням.

Якщо розглядати розвиток самооцінки у підлітковому віці. Є важливим, щоб підліток подобався собі так, як формування самооцінки дитини у цьому віці може визначити світогляд її майбутнього. А якщо ж занадто розвинута самокритика, вона може зашкодити успішному майбутньому та щасливому сьогоденню. Самооцінка впливає на поведінку підлітка, емоційний стан, на задоволення своєю роботою та на стосунки з оточенням.

Низька самооцінка у підлітка, є результатом досвіду та того, як вона справляється із ситуаціями. Найчастішими чинниками розвитку в дитини низької самооцінки є сім'я, друзі, поганий досвід, школа, проблеми із здоров'ям.

Сім'я має дуже значний вплив на самооцінку дитини підліткового віку та загалом на її життя. Низька самооцінка у зв'язку із сім'єю може бути наслідком, коли батьки не підтримують свою дитину чи взагалі не приділяють їй уваги через надмірну зайнятість на роботі, або ж у сім'ї двоє та більше дітей, і проводять час з не всіма однаковою кількістю. У цьому разі дитина не відчуває важливість себе, як особистості та знецінює себе серед своїх друзів, знецінює свої проблеми, тобто приховує їх, адже на її думку це нікому неважливо та нецікаво. Також їхнє навчання буде без успіху, бо вони можуть просто соромитись проявляти себе та свої здібності так, як буде вважати, що в тому немає нічого такого і вчитель навіть не зверне уваги, як і батьки.

Але може бути навпаки, що через неспітримуючих батьків, їх незацікавленість чи приділення уваги іншій своїй дитині, підліток буде робити все можливе, щоб батьки звернули увагу на нього. Це, зазвичай, також підлітки із заниженою самооцінкою, їхньою ціллю є щоб на них хтось звернув увагу та похвалив. Тут дитина старатиметься бути найкращою в класі та серед оточення, мати високі

досягнення, щоб отримати довгоочікувану увагу та похвалу батьків. Загалом, така дитина маючи чудові успіхи та однолітки будуть вважати її найкращою, сама ж особистість буде критикувати себе, якщо отримає погану оцінку чи хоч на мить, хтось стане кращим за неї саму, тут і проявляється занижена самооцінка. Адже дитина з адекватною самооцінкою ставитиметься нормально до своїх невдач. Варто зауважити, що підліток буде витратити всі свої сили на постійне вдосконалення себе та на навчання не тому, що він сам цього захотів та він отримує задоволення, а суто тому, що хотітиме уваги з сторони батьків. Тобто індивід марнує час не на свої інтереси та на заняття, які б були початком його успішного майбутнього, а на те, щоб вразити когось та відчутти себе потрібним.

Сім'я впливає не лише на занижену самооцінку у підлітка, а й на завищену також. Але, у даному випадку, батьки надмірно приділяють уваги; також завищена самооцінка може бути проявом, якщо дитина із чудово забезпеченої сім'ї, хоча не завжди; сюди ж можна віднести, коли батьки роблять акцент на дитині і говорять, що вона «краще за інших» та всі «інші не варті її уваги». Під розвитком цих чинників у підлітка й формується завищена самооцінка; зневажливе ставлення до оточення та їх знецінення; звертають увагу лише на свої проблеми та успіхи, роблячи їх найважливішим.

Але сім'я не є найвпливовішим чинником на самооцінку дитини у підлітковому віці, адже дитина у цей час віддаляється від батьків і не хоче належати їхньому контролю та догляду. Підлітки більшість свого часу приділяють своїм друзям, однокласникам, і саме друзі найбільше впливають на формування самооцінки. Підлітки часто люблять жартувати, використовувати сарказм у спілкуванні. Тому можна ще й як понизити самооцінку когось за допомогою невдалих жартів, хоча не маючи такого наміру. Наприклад, дівчинка часто посміхається та має виразну усмішку, і якимось хтось пожартував і всі сміялись, але один однокласник «перекривив» усмішку дівчинки-підлітка, вона відчула дискомфорт. І в результаті, можна отримати, що дівчинка буде «придушувати» свою усмішку та сміх, або ж закривати рукою рот. У даному

випадку, у дівчинки виникають комплекси щодо своєї зовнішності, самокритика, закритість, тобто занижена самооцінка під впливом однокласника. Тому дружба в підлітковому періоді є важливою сферою для дитини та має значний вплив.

Щодо шкільного життя підлітка, то це також є одним з чинників розвитку самооцінки, адже дитина проводить багато там свого часу. Неадекватна самооцінка може формуватися не лише під впливом однокласників та шкільних друзів, а й самих вчителів. Зазвичай це вчителі, які ще залишились з радянського союзу та часто ділять клас на «розумних» та «нерозумних», маючи «любимчиків», яким ставлять хороші оцінки в будь-якому випадку. Зустрічаюся випадки, коли вчитель викликає до дошки учня, який не дуже розуміється в певному предметі і починає перед всім класом принижувати, ображати, говорити неприємні речі. І у зв'язку із цією ситуацією у підлітка спадає авторитет серед однокласників, бо його осміяли та відбувається пониження оцінки щодо себе, підвищується самокритика. Школа є важливою складовою життя дитини у підлітковому віці так, як вона є багатофункціональною і основною сферою даного віку людини, тому вона є одна з чинників розвитку неадекватної самооцінки у підлітка.

Одним з чинників розвитку на неадекватну самооцінку особистості підліткового віку є досвід та події, які відбулись в минулому. На розвиток занижену самооцінку буде впливати такий досвід чи події, як: стресові життєві події (розлучення батьків чи переїзд в інше місто/країну); травма чи насильство; розлади настрою такі, як депресія; знуцання чи самотність; поточні медичні проблеми тощо. Ці фактори також є розвитком неадекватної самооцінки, адже дитина маючи такий досвід може вважати себе особливою або думати, що з нею щось не так. І це сприяє чи завищеній, чи заниженій самооцінці індивіда.

Отже, на розвиток неадекватної самооцінки дитини підліткового віку впливає велика кількість чинників, які стикаються з особистістю у всіх сферах життя. Вони складають собою важливу систему повноцінного функціонування для життя дитини, і є необхідними для розвитку особистості. Самооцінка

взаємодіє з цими сферами життя та відтворює ефективність та продуктивність життєвого шляху підлітка.

2.2. Умови розвитку адекватної самооцінки в підлітковому віці

Підліткові досягнення пов'язані з швидким набуттям нових знань та навичок, відкриттям Я, формуванням свідомості індивіда, опанування нової соціальної ролі. У підлітка відбувається внутрішній конфлікт щодо усвідомлення себе, пошуку свого місця серед соціуму, оцінки своїх можливостей. Вивчення самооцінки дозволяє та допомагає прогнозувати її вплив на рівні пізнавальної активності та цілей (прагнень). Розходження між рівнем прагнень та реальним результатом призводить до хибної оцінки своїх здібностей та вмінь. Щодо успіхів та невдач, то підліток більшість часу перебуває в оточенні друзів, шкільного життя, тому дії індивіда пов'язані з вибором своєї моделі поведінки, комунікації з оточуючими та набуттям досвіду. У цей період відбувається індивідуалізація, відкриття себе, визначення своєї неповторності та унікальності. Але не всім підліткам це вдається проявляти через боязнь осоромитись та зробити щось не правильно, але і цьому є певні чинники, що повпливали на такий рівень самооцінки.

До підліткового віку самооцінка в дітей майже не розкрита або ж розрита, але не так ефективно, як саме у підлітків. Саме у цьому періоді у дітей змінюється внутрішня позиція у ставленні до навчання та школи, вони надають перевагу бути прийнятими друзями та колективом. Підлітковий вік характеризується взаємовідносинами з однолітками, які мають вплив на подальшу самооцінку. У спілкуванні підліток кожним разом більше робить акцент на самостійність вирішення питань чи проблем, дій. Але також актуальним стає порівняння себе з друзями чи однокласниками.

Діти у підлітковому віці з високими прагненнями на авторитет серед однолітків може досягти цього завдяки багато знань та великим досвідом, який цікавий друзям. Вони прагнуть зайняти значне місце серед дорослих, вирішуючи складні проблеми та справи. Але важливо, ще через свою незрілість та некомпетентність можуть отримати неочікуваного результату, який буде мати негативні наслідки та підліток зневіриться у своїх силах.

Розвиток адекватної самооцінки у підлітковому віці є складним та рідкісним явищем так, як самокритика вкрай розвинута та порівняння себе з іншими. Спостерігати нормальну самооцінку у цьому віці складно, але якщо обирати завищену та занижену самооцінку, то краще коли самооцінка є дещо вищою – впливатиме на легке знайдення свого місця серед друзів та здобуття авторитета.

Для того, щоб у підлітка розвивалась адекватна, стабільна самооцінка без емоційного вигорання, застрягання в негативних моделях мислення, прив'язаності до людей тощо. Необхідні певні умови для розвитку нормальної самооцінки у підлітковому віці.

Часто підлітки мають недружні стосунки з батьками, саме тоді, коли б їм була необхідна підтримка близьких людей. Але важливо, щоб батьки були більш поступливими та розуміли своїх дітей, адже це може впливати на їх майбутнє. Також батькам важливо пам'ятати, що причиною того, що вони повинні розуміти дітей, а особливо підлітків є те, що вони були вже на їхньому місці, а діти дорослими ще не були. Сім'я часто може помічати, що підлітком щось не так, у такому разі, потрібно спробувати поговорити або запропонувати психолога, якщо дитина відмовляється розповідати батькам.

Тому одним з важливих чинників, які впливають на формування нормальної самооцінки є сім'я та підтримка. Спочатку потрібно ознайомлювати підлітка з тим, що відчувати різні емоції це нормально, та потрібно мати добре ставлення до себе, не використовувати покарання, не боятись відчувати погані емоції. Також варто, щоб підліток сам справлявся з емоціями. Це важлива сфера, яка може запобігти майбутнім проблемам пов'язані з депресією та тривожними

станами. Якщо підліток справляється з своїми почуттями та вміє приймати їх – це може сприяти адекватній самооцінці.

Низька самооцінка часто перетинається з надмірним занепокоєнням. Підлітки можуть взяти собі у звичку негативні моделі мислення і швидко розвинути негативні та хибні переконання про себе чи про оточення, і світ загалом. І цим саме будуть невпевнено виконувати певні дії та досягати успіху. Щоб уникнути негативного мислення, потрібно, щоб підліток помічав щось позитивне. Поширеною помилкою батьків є те, що вони кажуть своєму підлітку «поглянути на світлу сторону», коли їхнього підлітка просто потрібно вислухати. Коли підлітки відчують себе почутими, вони часто самі знаходять чудові рішення.

Мабуть найважливішою умовою розвитку адекватної самооцінки у підлітковому віці є спілкування, взаємини з однолітками. Труднощі в позитивному спілкуванні з оточуючими можуть бути як причиною, так і симптомом низької самооцінки. Підлітки, яким важко підтримувати дружні стосунки, можуть бути результатом того, що у дитини просто нерозвинута комунікабельність, тобто дитина раніше не спілкувалась з дітьми. Маючи проблеми з спілкуванням, підлітки не можуть знайти своє місце у колективі, не такі активні, бояться говорити свою думку стосовно чогось, відчують себе некомфортно, вважають себе гіршими за однолітків чи друзів. Тому спілкування є важливою складовою адекватної самооцінки підлітка, яка засвідчує, що дитина здатна нормально почуватись у соціумі та взаємодіяти з ним. Коли у підлітка відбуваються якісь конфлікти з друзями то, це є нормою і показником того, що дитина має свою точку зору і не підлягає чіємусь баченню.

Отже, для підліткового віку важливо мати стабільно нормальну самооцінку, вона формується під певними умовами, які є необхідними для цього. Найважливішими з них є: сім'я, яка має адекватне бачення світосприйняття; успішне спілкування; спокійний стан особистості тощо.

Висновок до другого розділу

Самооцінка як структурна складова самосвідомості, впливає на всі сфери життя людини. Врахування факторів розвитку самооцінки у підлітковому віці та умови формування дозволяють впливати та корегувати процес. Оцінювання відбувається при порівнянні своїх цілей та результатів, або ж порівняння себе з іншими. Самооцінка підлітка відображає складну систему, яка обумовлена різними впливами та формуванням. Самооцінку розрізняють як адекватну (нормальну), так і неадекватну (ненормальну). Кожна з них формується під певними впливами, здебільшого оточення.

Неадекватна чи адекватна самооцінка не просто з'являється, а вона розвивається під певними чинниками. Фактори, які впливають на розвиток неадекватної самооцінки, перш за все, це шкільне життя підлітка та його друзі чи однолітки. Підліток намагається відокремитись від батьків та позбутись їхнього контролю, тому що хоче відчувати свободу над своїми діями та бути дорослим. Підліток шукає своє місце серед друзів, намагається здобути авторитет та повагу, але трапляється, що друзі навпаки знецінюють особистість, дають зрозуміти, що нібито хтось недосконалий для їхнього колу спілкування. Таким чином, підліток зразу думає, що це він такий «поганий», «недостатньо смішний та розумний».

Сім'я та самопочуття дитини підліткового віку, також є чинниками розвитку самооцінки. Вони впливають по-різному як і негативно, так і позитивно на індивіда.

Підлітковий період визначається складністю та рухливістю. Те саме, можна сказати про самооцінку підлітків, вона весь час коливається, нестабільна, тому дитина відчуває великий обсяг емоцій, які також мають значення. Для того, щоб у дитини формувалась адекватна самооцінка, вона має формуватися та розвиватися під певними умовами оточення.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – період змін дитини, чутливого сприйняття себе та зовнішніх впливів, характеризується нестабільністю. Становлення самооцінки особистості відбувається під час шкільного навчання.

Протягом роботи ми досліджувати самооцінку в підлітковому віці, які чинники розвитку впливають на самооцінку підлітка та які умови адекватної самооцінки (як запобігти неадекватної самооцінки). Важливою частиною роботи було те, як саме оточення може впливати на самооцінку та які чинники є найвпливовішими. З'ясовано, який вплив може нести найближче оточення дитини, сюди належить: сім'я, шкільне життя, однолітки та друзів. Розвиток особистості та її успіх залежить від оцінки своїх здібностей та можливостей.

За допомогою з'ясування та знання чинників розвитку самооцінки, можна корегувати та формувати розвиток самооцінки підлітка, що сприятиме кращому майбутньому. Факторами розвитку є те, що оточує індивіда. Найбільший вплив має спілкування з однолітками так, як більшість свого часу вони проводять з друзями, підліткам важливо зайняти серед колективу значне місце та завоювати їхню повагу. І відповідно до цього втрачається зв'язок з батьками, але якщо говорити про ранній підлітковий вік, там ще спостерігається вплив цих осіб.

Під час дослідження, використано аналіз наукових публікацій та досліджень вітчизняних психологів та психіатрів таких, як: Ану Ревуолі, М. Діка, Анни Кеські-Рахконен, Леї Пулккінен, Річарда Дж. Роуза, Айли Ріссанен, Яакко Капріо, Річарда Дж. Вікена та Каррі Сильвентойнен у дослідженні «Генетичні та екологічні фактори, що впливають на самооцінку у віці від 14 до 17 років»; «Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляри середніх рівнів і мінливості всередині людини» Сабіна Неліс та Вільяма М. Буковські; Санг-Сук Хана у дослідженні «Фактори впливу на самооцінку підлітків»;

Даніеля Клея, Вівіана Л. Віньоля, Хельги Дітмара «Образ тіла та самооцінка дівчат-підлітків: тестування впливу соціокультурних факторів».

Отже, самооцінка підліткового віку є вразливою складовою, яка впливає на всі сфери життя, має значення для майбутнього. Чинники розвитку можуть сприяти різному руху самооцінки чи заниженому, чи завищеному. Адекватна самооцінка в особистості – це хороші умови розвитку факторів. Самооцінка залежить від суспільних відносин та соціальних взаємин. Оцінка своїх здібностей чи якостей залежить від системи цінностей підлітка, які сформовані під впливом сім'ї, школи та комунікації з оточенням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Армеліус, Б.-А., Остгард-Ібрандт, Х. Я-концепція в підлітковому віці: дослідження вікових і гендерних відмінностей у групах нормальних і асоціальних підлітків. Психологічні звіти: №3. Факультет психології, Університет Умео, Швеція. 2003.
2. Арнетт Д. Юність Стенлі Холла: блиск і нісенітниця. Історія психології 9(3). 2006. с. 186-197.
3. Буковські В. М., Неліс С. Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляти середніх рівнів і мінливості всередині людини. Психологія Бельгії 59(1). 2019. с. 96-115.
4. Умови формування самооцінки в підлітковому віці / Гірчук О. В.//Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Частина 3. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д., Чени М.-Л. А. Київ. 2008. С. 241-248.
5. Гонсалес М., Касас Ф. Комплексний підхід до психологічного благополуччя в підлітковому віці: основні переваги та методологічні проблеми. Дослідження соціальних показників, 80. 2007. С. 267-295.
6. Емлер, Н. Самооцінка: витрати та наслідки низької самооцінки. Йорк, Велика Британія: Йорк Паблішінг Сервіс. 2001.
7. Кватман, Т., Ватсон К. Гендерні відмінності в самооцінці підлітків: дослідження доменів. Журнал генетичної психології, 162. Випуск 1. 2001. С. 93-118.
8. Клей Д., Віньоль В. Л., Дітмар Х. Образ тіла та самооцінка серед дівчат-підлітків: тестування впливу соціокультурних факторів. Журнал досліджень підліткового віку 15(4). 2005. с. 451-477.

9. Краєва О. А. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Том 2. 2017. с. 65-69.
10. Макфі, А. Р., Ендрюс, Дж. Дж. В. Фактори ризику депресії в ранньому підлітковому віці. Журнал підліткового віку, 41. 2006. С. 435-466.
11. Маршалл, С. К. Чи маю я значення? Конструювати підтвердження того, що підлітки сприймаються важливими для батьків і друзів. Журнал підліткового віку, 24. 2001. С. 473-490.
12. Моретті, М. М., Хіггінс, Е. Т. Зв'язок між самооцінкою та самооцінкою: Внесок невідповідності за межі фактичних власних оцінок. Журнал експериментальної та соціальної психології, 26. 1990. С. 108-123.
13. Пауелл К. К. Психологія розвитку дівчаток-підлітків: Конфлікти та проблеми ідентичності. Освіта. 2004. С.125, 77-87.
14. Раевуорі А., Дік Д. М., Раконен А. та інші. Генетичні та екологічні фактори, що впливають на самооцінку у віці від 14 до 17 років: довгострокове дослідження фінських близнюків. Психологічна медицина 37(11). 2007. с. 1625-1633.
15. Розенберг М. Суспільство і самооцінка підлітка. Преса Принстонського університету. Принстон. 1965. С. 2-34.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. - К.: Просвіта. 2001. С. 416.
17. Хан С. С. Фактори, що впливають на самооцінку підлітків. Журнал Корейської академії медсестер. Том 36. 2006. с. 37-44.