

Міністерство освіти і науки України
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра педагогіки та методики навчання іноземних мов

Курсова робота

з педагогіки на тему «Самооцінка як фактор соціальної адаптації
особистості»

студентки групи __СОукр 11-22____
педагогічного факультету освітніх
технологій
спеціальності 014 Середня освіта,
спеціалізації 014.01 Українська мова і
література, освітньої програми
Українська мова і література, англійська
мова, зарубіжна література
Буренкової Анастасії Володимирівни
Науковий керівник –
канд. пед. наук, доцент Годлевська К.В
Кількість балів –
Національна шкала –
Оцінка ЄКТС –

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище, ініціали)

(підпис)

(прізвище, ініціали)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОСНОВИ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1 Поняття самооцінки, та її структура, функції.....	5
1.2 Фактори, що впливають на розвиток самооцінки.....	10
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ З СОЦІАЛЬНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ.....	15
2.1 Методика дослідження.....	15
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	18
ВИСНОВКИ.....	23
РЕЗЮМЕ.....	26
RESUME.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	28
ДОДАДКИ.....	29

Актуальність: на сьогоднішній день тема самооцінки є доволі важливим питанням, яке доволі часто гостро обговорюється в суспільстві, та має незліченну кількість теорій та думок. Для кожної людини поняття та визначення цього терміну є зазвичай індивідуальним, так само як і її рівень, можливості. Загалом, самооцінка безперечно є одним з найважливіших факторів, що впливають на нашу соціальну адаптацію особистості, незалежно від віку, статі та різних інших чинників. Вона визначає те, як людина сприймає себе, свої можливості та на яке місце в суспільстві вона себе ставить. Від самооцінки залежить те, як людина взаємодіє з оточуючими його людьми, як вона ставиться до труднощів і невдач, наскільки раціонально оцінює себе та інших.

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а конкуренція стає все більш жорсткою, проблема соціальної адаптації особистості стає все більш актуальною. Особливо болісно ця тема стосується учнів освітніх закладів, зокрема підлітків, для яких становлення в соціумі є одним не з найголовніших питань. Адже люди з високою, а головне адекватною самооцінкою легше адаптуються до нових умов життя, досягають високих успіхів у навчанні та роботі, будують міцні та щасливі стосунки з оточенням.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості.

Предметом дослідження є самооцінка як психологічний феномен, що визначає сприйняття себе, своїх можливостей та місця у світі, а також впливає на процеси соціальної адаптації особистості.

Мета дослідження: визначити вплив самооцінки на розвиток та адаптацію особистості в соціумі.

Завдання:

- Дослідити основні аспекти самооцінки, включаючи компоненти і процеси, які впливають на формування самооцінки особистості.
- Проаналізувати психологічні, соціальні та культурні чинники, які впливають на формування та зміну самооцінки у дітей та дорослих.

- Оцінити ступінь взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією, визначити основні тенденції та закономірності, які виявлені в результаті емпіричного дослідження.

Методи дослідження: Для дослідження впливу самооцінки на соціальну адаптацію особистості, було використано декілька точних методів, які допомогли краще відповісти на запитання. По-перше, це анкетування, де зібрано відповіді учасників і на їх основі було проведено аналіз результатів, який продемонстрував рівень самооцінки у студентів. По-друге, метод спостереження та аналізу написаного есе у довільному стилі, який продемонстрував те, як учасники оцінюють себе, використовуючи слова для позначення особистості.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОСНОВИ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття самооцінки, та її структура, функції

Самооцінка, як психологічний конструкт, є важливим фактором, що визначає поведінку, діяльність та спілкування людини. Вона впливає на те, як людина сприймає себе особисто, критично оцінює свою індивідуальність і свої здібності, а також на її емоційний стан та взаємодію з оточуючими. Протягом всього життя людина пізнає саму себе, дізнається про свої сили та знання, аналізує вчинки та мотиви, тим самим структурує свою самооцінку. (Фіцула, 2006)

Самооцінка включає у собі низку важливих характеристик, які допоможуть оцінити свої внутрішні особистісні якості, такі як самоповага, впевненість у своїх силах, віра у себе, а також оцінку зовнішніх параметрів, таких як зовнішній вигляд, професійний успіх, рівень освіти та інші соціальні параметри тощо.

Важливо зазначити, що самооцінка є динамічним процесом, який може змінюватися з часом та впливом різних факторів. Наприклад, позитивний досвід або досягнення можуть підвищити самооцінку, тоді як негативний досвід або критика можуть її знизити.

Формування самооцінки відбувається під впливом різних факторів, таких як виховання, соціальне середовище, культурні стереотипи, особисті досвід та взаємодія з оточуючими. Наприклад, позитивне підтримка з боку батьків та оточення може сприяти підвищенню самооцінки, тоді як негативне середовище може призвести до низької самооцінки та відчуття невпевненості.

Самооцінка відображає здатність людини до усвідомлення свого характеру, дій та власних якостей. Вона дозволяє особі критично оцінювати себе, ставити перед собою цілі та приймати обґрунтовані рішення. Вплив самооцінки на поведінку особистості може бути значним, оскільки вона формує особистісні реакції та взаємодію з навколишнім світом (Коваліско, 2006).

Високий рівень самооцінки може призвести до більшої схильності до конфліктної поведінки та суперництва, особливо в ситуаціях конфліктів. Неадекватно завищена самооцінка може провокувати конфліктну поведінку

особистості, оскільки вона може перекручувати сприйняття реальності та викликати агресивні реакції. (Павлеків та ін., 2013)

Термін «самооцінка» відображає первинні емоції, такі як гнів або задоволення, і в широкому розумінні відображає задоволеність або незадоволеність особою щодо самої себе.

Тема самооцінки виявляється актуальною як у наукових дослідженнях в Україні, так і в інших країнах. Згідно з висловлюваннями вчених британського інституту психології, англійська мова має широкий спектр термінів, що відображають різноманітні аспекти самооцінки. Вони включають такі поняття, як *self-esteem* (самоповага), *self-respect* (самоповага), *self-acceptance* (самоприйняття), *self-evaluation* (самооцінка), *self-confidence* (впевненість у собі), *self-worth* (відчуття власної гідності) та інші. Кожна мова має свої назви даному терміну, але всі вони об'єднані одним загальним визначенням. (Шевченко, 2015)

Ці терміни відображають різні аспекти самооцінки як психологічного явища. В рамках моделі ядерних оціночних структур, самооцінка є однією з базових складових, яка включає також локус контролю, нейротизм та узагальнену самоефективність. Такий широкий спектр термінів вказує на складність та многогранність поняття самооцінки в психології. (Бахвалова, 2019)

Різні вчені мають свої підходи до розуміння самооцінки. Кожен з них наголошує на різних аспектах цього поняття. Наприклад, К. Роджерс вбачає самооцінку як частину Я-концепції, формування якої відбувається через взаємодію з іншими людьми. А. Маслоу розглядає її в контексті ієрархії потреб та пов'язує з потребою бути почутим та визнаним. І. Кон та Р. Бернс вважають, що це когнітивна схема або частина «Я» -образу. Дехто з психологів розглядає самооцінку як частину самосвідомості, і це дійсно так. Загалом, майже всі спеціалісти одноголосно наголошують на тому, що самооцінка впливає не тільки на соціальну адаптацію, а й на поведінку та міжособистісні стосунки кожної людини. С. Дмитрієва розглядає самооцінку як внутрішній фактор, який впливає на регулювання нашої поведінки і діяльності. Проаналізувавши

вищенаведені психологічні данні, доходимо висновку, що загалом розуміння самооцінки охоплює емоційні та когнітивні виміри, а також враховує вплив соціальних та індивідуальних чинників на її становлення та розвиток. (Шевченко, 2015)

Існують три підходи до розуміння самооцінки, які допомагають з'ясувати її сутність. По-перше, це порівняння між реальним образом «Я» і ідеальним образом свого власного «Я», що відображає відповідність між реальними фактами про свою особистість і вигаданими, тими, яких людина хоче «натягнути» на себе. По-друге, це детальний аналіз реакцій соціуму на особистість. Адже без перебільшень, наше середовище, а тим самим це і є інші особистості, мають сильний вплив на самооцінку. По-третє, важливим для усвідомлення самооцінки є оцінка власної особистості через досягнення, або невдачі у власних діях, що є суб'єктивним процесом. Чинники, що впливають на самооцінку, безліч, але виділяють з них декілька головних. До них включають: почуття власної потрібності, бажання бути коханим, бажаним; відчуття гідності, а також віра в власну компетентність (Фіцула, 2006).

Щодо видів самооцінки, існує доволі багато різних поглядів вчених. За працями О. Скрипченком самооцінку особистості можна класифікувати за рівнем та стабільністю. Рівень самооцінки може бути високим (надмірно завищеним), середнім (адекватним) або низьким (недостатньо заниженим). Щодо стабільності, можна виділити стабільну самооцінку, яка характеризує людей з впевненістю в собі незалежно від інших чинників, та змінювану самооцінку, яка змінюється під впливом від думок інших та власних досягнень, або невдач. (Петренко, 2015).

Самооцінку класифікуємо за тим, як вона відображає внутрішню реальність особистості. Перший вид цієї оцінки стосується життєвих цілей, намірів і прагнень особистості, тобто її інтенцій. Другий вид самооцінки охоплює пізнавальні та інтелектуальні здібності, потенціал особистості. Третій вид відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості особистості.

За словами з статті Ю. Ліпковської, самооцінка існує двох видів — адекватна та неадекватна. Адекватна самооцінка допомагає людині раціонально оцінювати свої можливості у відповідності до вимог і завдань. Тим самим не завищує хмарні очікування, індивід тверезо оцінює власні можливості, але і не принижує значення своїх достеменних навичок. Неадекватна самооцінка, будь то завищена чи занижена, спотворює внутрішній світ особистості, викривляючи її мотиваційну та емоційно-вольову сферу, що може завадити гармонійному розвитку. Завищена самооцінка може призвести до переоцінки власних можливостей та некритичного ставлення до критики. Знижена самооцінка, натомість, може впливати на почуття невпевненості та обмежувати соціальну активність особистості. Таким чином, адекватна самооцінка сприяє здоровому ставленню до себе та успішному функціонуванню у суспільстві. (Михайлишин, 2021)

Самооцінка є невід'ємним фактором, що впливає на особистість не тільки психологічно, а й загалом має значущий внесок у саме життя особи. Вона виконує важливі функції, такі як:

1. **Визначення себе:** Адже самооцінка допомагає особистості розуміти себе краще, визначати її сильні та слабкі сторони, досягнення і недоліки, пізнати себе.
2. **Саморегуляція:** Вона дозволяє особистості контролювати своє поведінку та дії, встановлюючи стандарти для себе і стимулюючи до досягнення цілей.
3. **Мотивує:** Адекватна самооцінка стимулює особистість до розвитку, збереження позитивного самосприйняття і досягнення успіху в різних сферах життя. Є рушійною силою рухатись тільки вперед.
4. **Підлаштовує :** Вона допомагає адаптуватися до різних життєвих ситуацій, орієнтуватися в соціальному середовищі та взаємодіяти з оточуючими людьми.
5. **Збереження здоров'я:** Правильна самооцінка сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я, запобігаючи негативним емоціям, стресу та депресії, усіяким захворюванням.

6. **Будує відносини:** Самооцінка впливає на те, як ми відносимося до самого себе, тим самим допомагає нам побудувати контакт з оточуючими людьми.

1.2 Фактори, що впливають на розвиток самооцінки

Самооцінка формується через порівняння того, як ми бачимо себе (реальне «Я») з тим, яким ми хочемо бути (ідеальне «Я»). Карл Роджерс описав цей процес, вказавши, що наша потреба у схваленні інших і самосхваленні впливає на цю самооцінку. Якщо наше реальне «Я» відповідає нашим ідеалізованим уявленням про себе, то ми маємо високу самооцінку. Але якщо між цими уявленнями є великий розрив, наша самооцінка стає низькою. Ці дві концепції дуже важливі, що їхнє не співпадіння може викликати психологічні проблеми, особливо коли ідеальне уявлення про себе недосяжне.

Дослідження підтвердили, що студенти, які відчувають велику різницю між тим, як вони бачать себе та якими вони хочуть або повинні бути, мають більшу схильність до стресу. Ті, хто відчувають цю різницю між своїм «Я» ідеальним і реальним, частіше схильні до почуття тривоги, апатії, депресії (Ліпковська, 2016).

Наслідки неадекватної самооцінки включають низьку продуктивність, різноманітні фобії та труднощі в адаптації. Люди з високою самооцінкою зазвичай схильні фокусуватися на своїх успіхах та досягненнях, тоді як ті з низькою самооцінкою частіше звертають увагу на свої недоліки та негативні аспекти особистості.

З іншого погляду людина оцінює успішність своїх дій та досягнень через призму своєї ідентичності. Задоволення відноситься не до самого успіху, а до вибору конкретної справи та здійснення її саме ними.

Якщо власна думка про себе не відповідає тому, як ми насправді діємо, мислимо та відчуваємо, це може призвести до викривленого сприйняття себе. Наприклад, можна уявляти себе як щасливу за досягнення інших і задоволену

успіхом своєї сестри в роботі, але при цьому відчувати гіркоту, коли бачу, що хтось отримує те, чого саме прагне все своє життя. У таких випадках наші відчуття не узгоджуються з нашою уявою про себе. (Павлеків та ін., 2013)

За теорією Роджерса, ми можемо заперечувати та відкидати відчуття, які не відповідають нашій концепції про себе, і не допускати їх у свідомість. Це може призвести до неадекватної самооцінки, оскільки відчуття, які ми ігноруємо, можуть викликати несвідомий внутрішній конфлікт.

Отже, наша самооцінка формується під впливом успіхів у сферах, які мають для нас значення у системі наших цінностей. Ці цінності можуть змінюватися на різних етапах життя та в різних ситуаціях.

Третій фактор, що впливає на формування самооцінки, пов'язаний з тим, як люди сприймають те, як їх оцінюють оточуючі. Ми часто оцінюємо себе на основі того, як думаємо, що нас оцінюють інші.

Ця потреба в схваленні та самосхваленні веде до того, що ми розглядаємо свої власні досягнення, порівнюємо їх з іншими, і накопичуємо досвід. Батьки, вчителі та інші авторитетні особи в житті дитини впливають на формування умов для позитивної самооцінки. Вони показують, які дії вважаються гідними чи негідними відповідно до встановлених норм. Дитина вбирає ці стандарти поведінки та починає сприймати себе позитивно лише тоді, коли діє відповідно до цих правил (Фіцула, 2006).

Роджерс підкреслює важливість усвідомлення та прийняття всіх своїх внутрішніх відчуттів і досвідів для позитивної самооцінки. Це означає, що ми повинні відверто ставитися до всіх наших почуттів і досвідів, щоб прийняти себе такими, які ми є, і в той же час постійно прагнути до самовдосконалення.

Згідно з вищезазначеним, люди докладають великих зусиль, щоб увійти в соціальну структуру суспільства. Це може бути пов'язано з бажанням отримати схвалення від оточуючих, відповідати культурним або індивідуальним стандартам ідеалів, а також з бажанням зберегти стабільність та гармонію у взаємодії з іншими.

Важливо відзначити, що самооцінка завжди має суб'єктивний характер. Це означає, що вона формується на основі особистих суджень про себе,

інтерпретацій суджень інших людей, а також індивідуальних ідеалів або культурних стандартів.

Основні умови для покращення самооцінки особистості включають у себе так чинники:

1. По-перше, варто визначити які є умови та підстави для низької самооцінки особистості. Існує безліч варіантів та причин, чому особистість почуває себе пригніченою, незадоволеною та виснаженою. З ними варто боротись, аби вийти на хороший рівень задоволення собою.

2. Знайти своє місце у суспільстві, так звану зону комфорту. Варто більше уваги приділяти емоційному здоров'ю, психологічному спокою, рівновазі. Розуміти, що є добро, що зло, яке для кожного має свої критерії.

3. Постійно прагнути до самовдосконалення. Намагатись ніколи не стояти на місці, а рухатись тільки вперед. Варто пам'ятати, що будь-яка градація несе за собою погані наслідки, такі як: депресія, розчарування, зневіра у себе. Тому постійно прогресувати у своїх досягненнях, створювати цілі та досягати їх.

4. Розуміння і усвідомлення власних потреб і цінностей, а також вирішення конфліктів між різними аспектами особистості може сприяти гармонізації самооцінки. Треба вивчати себе, змінювати, любити.

Найперша умова виправлення неадекватної самооцінки полягає у зіставленні з проблемами та намаганні їх вирішувати, а не уникати. Люди, які беруться за розв'язання проблем замість уникнення, зазвичай сприймають труднощі більш реалістично, без захисних механізмів. На відміну від цього, низька самооцінка може призвести до відмови від визнання проблем, викривленого сприйняття ситуації та уникнення зусиль у зміні.

Цей процес, в якому особистість уникатиме зіткнень з реальністю та відвертої конфронтації з проблемами, сприяє загальному неприйняттю себе та формуванню неадекватної самооцінки. Більше того, це заважає можливості підвищення самооцінки за рахунок власних досягнень і успіхів, оскільки неправильне сприйняття себе стає «бар'єром», що має на меті запобігти новим негативним емоціям. (Папітченко, 2015)

Самооцінка людини буде значно впливати на те, що інші думають про неї та їхнє схвалення або несхвалення. Це може зробити її залежною від постійного шукання визнання власних дій і зворотної зв'язку від інших. Цей процес може значно обмежити її можливість аналізувати особистісний потенціал, оскільки вона буде орієнтуватися на зовнішні вимоги та судження інших. (Папітченко, 2015)

Такий підхід може призвести до того, що особа втрачатиме свою автономію та самостійність у власних рішеннях та діях, намагаючись постійно відповідати очікуванням інших. Це може призвести до відчуття безпорадності та незадоволення власним життям. Тому важливо, щоб людина розвивала свою внутрішню самооцінку на основі власних цінностей, переконань і досягнень, а не тільки на основі зовнішнього визнання.

Другий шлях виправлення неадекватної самооцінки полягає у емоційному схваленні в межах розумного, з метою саморозкриття особистості. Це означає прийняття і підтримка своїх емоцій, внутрішніх переживань та ідентичності. Важливо дотримуватися здорових меж і не допускати перебільшення емоційного схвалення, але одночасно визнавати і приймати свої почуття як важливу частину себе. Цей процес можна підкреслити ще визначенням «самосприйняття». Варто аналізувати себе, свою самооцінку, визначати які є хороші риси, які негативні. Якщо вони заважають для здорового та доцільного існування, то як їх краще викоринити, аби не заважати в першу чергу собі, та й іншим, бо не треба забувати, що ми живемо в суспільстві.

Наступним кроком у виправленні неадекватної самооцінки є стимулювання особистості до певних дій, які відображають її основні цінності і дозволяють реалізувати її потенційні можливості. Це може бути досягненням особистих амбіцій, вирішенням завдань, що важливі для особистості, або розвитком навичок, які допоможуть їй зростати як особа. (Павлеків та ін., 2013)

Звичайно, все це дуже легко теоретично, але на практиці значно важче, тому варто не соромитись та шукати підтримки. Не соромитись звернутись за

допомогою, наприклад, до спеціаліста з психології, чи людині, якій ви довіряєте - теж сміливий крок. І це вагомий внесок у підвищенні своєї самооцінки. На жаль, багато людей, або соромиться зробити це, або бояться засудження, але варто побороти це для поліпшення свого життя.

Отже, спостерігається, що самооцінка підвищується при досягненні успіху. Це може бути пов'язано з підтвердженням власних здібностей, відчуттям самостійності та компетентності в певних сферах життя. Це може також сприяти появі позитивних емоцій, відчуттю задоволення та гордості за свої досягнення. Такий позитивний досвід може посилювати впевненість у собі та мотивацію до подальших зусиль. Таким чином, успіхи можуть стати важливим фактором у формуванні й утриманні високої самооцінки.

Знаходження своєї ідентичності у роботі, яка приносить задоволення чи успіх, надає особі реальну можливість активно розв'язувати внутрішні протиріччя та конфлікти. Це може бути досягнуто шляхом щирості та відвертості з собою, а також визнанням та прийняттям своїх внутрішніх потреб і цінностей. Такий підхід дозволяє особистості глибше розуміти себе та власні мотивації, що сприяє її особистісному зростанню та самоактуалізації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ З СОЦІАЛЬНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методика дослідження

Дослідження складалося з двох основних етапів. Перший етап включав ретельний розбір зібраного матеріалу, співставлення його задля вивчення самооцінки студентів та їх соціальної адаптації. На заключному етапі був проведений аналіз отриманих даних, формулювання висновків і рекомендацій для подальшого дослідження впливу самооцінки на соціальну адаптацію особистості.

Дослідження проводилось в межі невеличкої соціальної групи, вік якої досягає 18-20 років, загалом це юнаки. У групі налічувалась кількість з 10 студентів, данні про яких цілком анонімні та не були ідентифіковані. Другий

етап практики погодилось пройти лише чотири студента. Для діагностики використовувалися метод опитування та співставлення, що проводився в режимі онлайн. На дослідження загалом не впливав жодний зовнішній чи внутрішній фактор, адже зазвичай самооцінка у студентів вже цілком сформована та не залежить від віку, статті, чи спеціальності. Інструментарій був підібраний з урахуванням потреб дослідження та специфіки предметної області.

У своєму дослідженні ми використовували доволі відому методику «Шкала самооцінки», яка базується на відповідях у формі «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». Пропонується тест-опитувальник, який складається з 32 тверджень, на які можна відповісти 5 варіантами, кожен з яких оцінюється за певною шкалою. Цей тест призначений для визначення трьох рівнів самооцінки: високого, середнього та низького. Головною перевагою цієї методики є те, що вона дозволяє отримати інформацію про сприйняття об'єкта самим себе, визначити рівень його самооцінки. (Додаток А)

Також для відібраних учасників, був використаний метод есе — самоаналіз в довільному форматі. Завданням есе було: «Опишіть себе, використовуючи прикметники або займенники». Студенти написати есе про їхню власну самооцінку, в якому вони визначають свої сильні та слабкі сторони. Такий дослід дуже корисний, адже написання роздуму про власну самооцінку вимагає глибокого самопізнання та саморефлексії. Студентам потрібно приділити час на розгляд своїх сильних та слабких сторін, а також на аналіз своїх досягнень та невдач, чого зазвичай вони не роблять.

Найвідомішим методом діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда є важливим інструментом для вивчення особливостей адаптації особистості у соціальному середовищі.

Особистісний опитувальник призначений для вивчення адаптації та особливостей особистості має 101 твердження, сформульованих у третій особі однини без використання займенників. Його формат дозволяє уникнути впливу прямого ототожнення та сприяє більш об'єктивній відповіді. Оцінки надаються за семибальною шкалою для кожного твердження.

Опитувальник Роджерса-Даймонда є інструментом, призначеним для виявлення ступеня адаптованості або не адаптованості особистості у системі міжособистісних стосунків. Він дозволяє зрозуміти, наскільки особа успішно адаптується до взаємодії з іншими людьми та встановлює гармонійні відносини в соціальному середовищі.

Автори цієї методики ідентифікували ряд факторів, які можуть впливати на рівень адаптації особистості. Серед них:

1. Адаптація: оцінюється здатність особистості пристосовуватися до різних ситуацій та змін у взаємодії з іншими людьми.
2. Прийняття інших: відображає, наскільки особа відкрита та толерантна до інших людей, готова сприймати їх як є, без прагнення до змін.
3. Інтернальність: визначається ступінь внутрішньої самостійності та незалежності особистості у прийнятті рішень та формуванні власних поглядів.
4. Самосприйняття: оцінюється рівень розуміння та прийняття самої себе особистістю, її здатність до самоаналізу та рефлексії.
5. Емоційна комфортність: відображає рівень психологічного комфорту особистості у взаємодії з іншими людьми, її здатність до позитивних емоційних відчуттів.
6. Прагнення до домінування: оцінюється нахиленість особистості до прагнення контролювати ситуацію та домінувати у взаємодії з іншими.

Кожен з цих інтегральних показників розраховується спеціальною формулою, яка була знайдена емпіричним шляхом на основі досліджень та експериментів. Ці показники дозволяють отримати комплексне уявлення про рівень адаптованості особистості у соціальному середовищі та її можливості досягти гармонії в міжособистісних відносинах.

Отже, існує безліч методик дослідження свого «Я» та і загалом особистості, а це підпорядкує формуванню самооцінки. Здійснюючи самопізнання через різноманітні методи, людина має можливість краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, свої потреби та цінності. Це може сприяти не лише формуванню більш об'єктивної самооцінки, але й розвитку

особистості в цілому. Таким чином, методики дослідження особистості можуть впливати на процес самопізнання та сприяти підвищенню самооцінки.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Проаналізувавши отримані результати шляхом використання методики «Шкала самооцінки», яка базується на відповідях у формі «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи», були зібрані такі результати «Таблиця 2.1. ».

Критерії оцінювання несуть у собі таке значення «дуже часто» - коли особистість повністю погоджується з тим, що постійно опиняється в зазначеній ситуації. «Часто» - людина є учасником ситуації, але не може зазначити, що це відбуваються кожного разу. «Інколи» та «зрідка» - не активний учасник цього процесу, чи не може визначити конкретну відповідь. «Ніколи» - не відчуває на собі ці ситуації, вони ніколи не траплялись на його шляху, чи він не визначає це судження схожим до себе.

Рівень самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» (2.1)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Висока	2	20
Середня	5	50
Низька	3	30
Усього	10	100,0

За отриманими результатами можна дійти висновку, що загалом, у студентів переважає середній показник рівня самооцінки. Це цілком доцільно, і виправдовує теоретичний матеріал зазначений вище, адже середній рівень самооцінки характеризується балансом між позитивними та негативними оцінками себе. Що є характерним для студентів. Люди з таким самопізнанням зазвичай мають реалістичне сприйняття своїх можливостей, сильних і слабких

сторін. Вони відчують впевненість у собі, але водночас можуть бути об'єктивними щодо своїх недоліків.

Особистості з середнім рівнем самооцінки зазвичай відкриті для самовдосконалення і готові працювати над своїми недоліками. Вони можуть бути впевненими в своїх можливостях, але не перебільшувати свої досягнення або недоліки.

Висока самооцінка (20%) програє у співставленні з низькою самооцінкою (30%), і це доводить нам те, що студенти також мають проблеми у самопізнанні, та не готові до тверезого оцінювання себе. Варто нагадати, що в дослідженні не враховувався вік опитуваних, тому деякі студенти досі перейшли кризу 17-ти років. І це дуже варто зазначити, адже «криза підліткового віку», є періодом значних змін і трансформацій у житті кожної особистості. Цей період може бути складний і викликати емоційні, психологічні та соціальні турбулентності.

Високий рівень самооцінки характеризується сильною впевненістю в собі та позитивним сприйняттям власної особистості. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають високе ставлення до себе, інколи навіть ставлять себе вищими за інших, відчують свою індивідуальність важливим та цінним суб'єктом. Вони здатні відчувати задоволення від своїх досягнень та вміють позитивно ставитися до своїх недоліків, розглядаючи їх як можливості для особистісного зростання.

Низький рівень самооцінки, навпаки, характеризується відчуттям непевненості, низькою самооцінкою та негативним сприйняттям власної особистості. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати себе непотрібними, незначними або непридатними для життя в соціумі. Вони можуть ставити собі надмірно високі вимоги та негативно реагувати на власні помилки чи невдачі, що призводить до фатальних наслідків.

Такий рівень самооцінки може призвести до розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, тривога та низька самооцінка. Що дуже негативно впливає на студента, особливо підлітка, який тільки формує своє становлення.

При анонімному відкритому питанні в кінці опитування, деякі суб'єкти поскаржилися на те, що деякі питання були для них не доречні та не приємні, зачепили їх за живе. Це може свідчити нам про те, що викликана негативна реакція зумовлена низьким рівнем самооцінки, та підтверджує правильність і доречність підбраного матеріалу.

Другий метод есе-самоаналіз будувався на тексті вільного формату, без теми та шаблонності, де студенти анонімно висловлювали свої думки про себе, не спираючись на думку інших. Загалом були визначено декілька основних прикметників, якими індивіди визначали себе «Таблиця 2.2.»

Критерії оцінювання були вільними, не було прикладів, повна свобода вибору. У цьому і полягає сенс цього висловлювання, що дає нам чітке розуміння, яким бачить себе студент.

Есе-самоаналіз на визначення самооцінки у студентів (2.2)

Прикметники	Кількість	%
Гарний\а	4	100
Розумний\а	3	75
Звичайний\а	1	25
Цікавий\а	1	25
Загалом	4	100

Як можна помітити, найбільше використовується визначення «гарний». Це слово прослідковується в кожному есе, що дає нам зрозуміти про високий рівень зовнішнього вподобання - це дуже гарний показник. Насправді з часом кожна особистість починає цінувати та розуміти свою індивідуальність, приймати всі свої недоліки, тож такий результат дає нам зрозуміти, що студенти нарешті прийняли себе такими, якими вони є.

На другому місці займає прикметник, що оцінює розумові здібності, і це доволі не дивно, що освітяни, особливо вищого навчального закладу визначають себе таким чином. 75% людей визнають те, що вони розумні,

мають гарні знання, вміють їх використовувати та набувати, що теж дуже важливо.

Такі визначення як «цікавий» та тому подібне доволі непримітні та узагальнені. Вони зустрічалися рідко, та не були підкріплені точними фактами, як наприклад той самий прикметник, «гарний». Усі визначення мали після себе продовження. Дехто написав, що в нього гарні очі, адже вони блакитні, як море. А такі водянисті визначення мали після себе крапку.

Найбільше після аналізу зацікавило есе, яке містило лише слово «звичайний», це дає нам конкретно зрозуміти, що автор цього твору має низьку, навіть дуже низьку самооцінку. Адже тільки такі люди не бачать в собі позитивних якостей, не можуть дати визначення собі, своєму внутрішньому світу та ідентичності. На справді, це есе зачепило мене не тільки своєю «оригінальністю», якщо можна так сказати, але й змусило задуматись над тим, як себе почуває ця людина, можливо їй потрібна допомога чи підтримка. Попри те, варто знову зазначити, що проблеми з самооцінкою можуть значно погіршити життя студента та його стосунки з соціумом. Тож у разі, якщо людина не може протягом довгого часу впоратися з такими проблемами йому слід звернутися за допомогою до психотерапевта.

Часто проблеми з самооцінкою виникають у студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах, таких як низьке матеріальне становище, домашнє насильство, вимушене переселення через окупацію власної домівки, тощо. Зрозуміло, що в такій ситуації далеко не всі можуть дозволити заплатити за приватну психотерапію, проте, на щастя, в українців є можливість отримати екстрену психологічну допомогу.

За номером 0 800 500 225 або 116 111 працює Національна гаряча лінія для дітей та молоді. На неї може безоплатно звернутися людина будь-якого віку. Також безкоштовну психологічну допомогу надають багато благодійних організацій, наприклад Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні, чеська гуманітарна організація «People in need», фонд «Запорука», тощо.

Загалом, відповідно до отриманих результатів, ми можемо зазначити, що переважна більшість студентів мають середню самооцінку, що свідчить про адекватне сприйняття самого себе. Вони не схильні недооцінювати себе чи переоцінювати та здатні сприймати критику. Звичайно, не можна казати про кожную особистість індивідуально, адже знову ж повторюючись, кожен з них є індивідуальністю. Важливо розуміти, що процес набуття та розвитку самооцінки — складний і він потребує адекватного оточення, розуміючого середовища та нормального ставлення до особи. Нерідко можна почути фразу «все іде з родини», яка у цьому випадку є красномовною: часто самооцінка може мати порушення через проблеми у родині. Будь то психічне чи моральне насильство. Та це вже, м'яко кажучи, доволі широкий спектр того, що може впливати на людину та її свідомість.

Треба розуміти, що існує можливість корегування самооцінки та роботи над собою, а отже нею можна користуватися і варто. Це передусім допоможе особі у її житті, надасть більше впевненості у собі чи викоренить непотрібні надлишки.

Важливо враховувати, що самооцінка є ключовим елементом соціального конструкту. Індивідуальна самосвідомість виступає як складова частина загальної системи, яка функціонує завдяки взаємодії з іншими індивідуумами. Таким чином, соціальний стан і настрої суспільства в значній мірі залежать від рівня самооцінки його членів. Якщо більшість населення має низький рівень самооцінки, може виникнути тенденція до їхнього використання іншими для особистих цілей чи корисливих мотивів. Навпаки, коли у суспільстві панує висока самооцінка, це може сприяти позитивним соціальним процесам та уникненню проблем, пов'язаних із недооцінкою власної цінності.

Отже, підсумовуючи отриманий результат, можна дійти висновку, що загалом самооцінка у студентів здорова, вони тверезо оцінюють свої власні сили та можливості, але це не заважає їм вдосконалювати себе. Студенти розуміють де їм варто попрацювати над собою, чого уникати та як доцільно використовувати набуті впродовж життя навички, але це не заперечує того, що вони не сумніваються в свої знаннях та вміннях.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи отримані результати на основі даних курсової роботи, було визначено роль самооцінки, фактори впливу та формування, аспекти та дослідження, які допомогли визначити рівень самооцінки у студентів. Систематизація результатів дослідження з проблеми самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості, засвідчила досягнення мети й вирішення завдань дослідження та дає підстави для таких висновків:

1. Підсумовуючи дослідження ролі самооцінки як фактора соціальної адаптації особистості, можна зазначити, що самооцінка виявляє значний вплив на процеси взаємодії зі світом та адаптації до нього. Вона визначає сприйняття себе, своїх можливостей та місця у суспільстві, а також формує ставлення до власних досягнень та взаємин з іншими людьми.

2. Фактори, що впливають на розвиток самооцінки, представляють собою складну мережу внутрішніх та зовнішніх впливів, які формують сприйняття себе особистістю. Внутрішні впливи можуть включати такі фактори, як виховання, досвід, внутрішні переконання та цінності, а також особистісні риси та реакції на життєві події. Зовнішні фактори охоплюють суспільні стандарти, культурні норми, взаємодії з оточуючими людьми, медіа та інші зовнішні впливи. Взаємодія цих факторів може впливати на формування

позитивної або негативної самооцінки, а також на загальний розвиток особистості.

3. Психологічні аспекти включають в себе внутрішні переконання, уявлення та усвідомлення про власні можливості, які формуються під впливом досвіду, внутрішніх конфліктів та психологічних особливостей особистості. Наприклад, негативний досвід або внутрішні переконання про власну непридатність можуть спричинити формування негативної самооцінки.

4. Соціальні аспекти включають в себе взаємодію з оточуючим середовищем, включаючи сім'ю, друзів, колег, а також вплив соціальних норм і стереотипів. Наприклад, постійне порівняння з іншими людьми або відмова визнавати власні досягнення може негативно впливати на самооцінку.

5. Культурні аспекти включають в себе цінності, традиції та стандарти, що прийняті в конкретному соціокультурному середовищі. Культурні відмінності можуть визначати, які якості або досягнення вважаються важливими для підвищення самооцінки в різних культурах.

6. Емпіричні дослідження підтверджують, що самооцінка має значний вплив на соціальну адаптацію особистості. Особистість з високою самооцінкою відчуває більшу впевненість у собі та своїх можливостях, що сприяє позитивній соціальній адаптації. Вона більш активно взаємодіє з оточуючим середовищем, відчуває більшу мотивацію до досягнень та успіху, та відчуває меншу потребу у страхі та схильність до депресії.

7. Низька самооцінка може стати перешкодою у взаємодії зі світом та досягненні успіху. Особа з низькою самооцінкою може відчувати себе невпевненою, недостойною, або навіть безсиллями, що може призвести до відчуття соціальної ізоляції, страху перед новими ситуаціями та стресу від викликів. Це може впливати на здатність особистості до адаптації до змін у соціальному середовищі та досягнення успіху в різних сферах життя.

8. З аналізу досліджених даних можна зробити висновки, що нині наше суспільство все більше підвищує рівень своєї самооцінки, що призводить до того, що людям стає легше адаптуватись в соціумі. Тепер суспільство не боїться показати свою власну особистість, визнавати свої слабкі сторони,

тверезо дивитись на себе та оцінювати. За результатами курсової роботи рівень високої самооцінки складає - 20%, середньої - 50%, а низької - 30%, що нижче за опитуваннями попередніх років.

Отже, розуміння важливості самооцінки для соціальної адаптації дозволить розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку особистості, сприяючи її успішній інтеграції в суспільство.

РЕЗЮМЕ

В умовах зростання вимог суспільства до студентів та випускників закладу загальної середньої освіти проблема самооцінки набуває особливої актуальності. Суспільна та педагогічна значущість проблеми зумовили вибір теми курсової роботи «Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості».

У першому розділі роботи обґрунтовано сутність самооцінки, визначено її головні фактори, чим зумовлена, види та визначення. Проаналізовані статті різних науковців, забраний матеріал на їх визначеннях та роздумах.

У другому розділі розкрито аналіз зібраних даних про самооцінку студентів вищого навчального закладу. Визначено їх середній рівень самооцінки, визначено, як учні самі себе описують та проявляють.

Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, двох таблиць. Обсяг роботи складає 25 сторінок. У списку використаної літератури нараховується 20 джерел.

Ключові слова: самооцінка, самосприйняття, аналіз, власне ставлення, соціум, студент, особистість.

RESUME

With the growing demands of society on students and graduates of general secondary education institutions, the problem of self-esteem is becoming particularly relevant. The social and pedagogical significance of the problem led to the choice of the topic of the course work «Self-esteem as a factor of social adaptation of the individual».

The first chapter of the work substantiates the essence of self-esteem, identifies its main factors, what causes it, types and definitions. The articles of various scholars are analyzed, the material is based on their definitions and reflections.

The second section describes the analysis of the collected data on the self-esteem of university students. Their average level of self-esteem is determined, and how students describe and manifest themselves is determined.

The course work consists of an introduction, two chapters, two tables. The volume of the work is 25 pages. The list of references includes 20 sources.

Keywords: self-esteem, self-perception, analysis, own attitude, society, student, personality.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бахвалова, А. (2019). Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*, 465-470.
- Васютинський, В. О. (2017). Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*, 5 (19), 43–52.
- Васютинський, В. (2016). *Психологічні виміри спільноти Київ : Золоті ворота, 2010. Васютинський В. О. Перспективи ціннісного порозуміння українців Сходу і Заходу в оцінках подій на Донбасі // Український психологічний журнал, № 2, 7–18.*
- Скрипченко, О.В, Долинська, Л.В & Огороднейчук, З.В. (2009) *Вікова та педагогічна психологія (2-ге вид.)*. Київ: Каравела.
- Гончаренко, С. (1997). *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь.
- Зінченко, С.В., Швець, І.В., Швець, Р.В., Леоненко Д.О. (2023). *Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods*, 9, 379-381.
- Коваліско, Н. В. (2006). *Основи соціальної стратифікації*. Львів: Магнолія, С. 328.
- Козерук, Ю.В., Євсейчик, Я.О. (2015). *Самооцінка як фактор становлення особистості студента. С. 163-165.*
- Кононко, О. Л. (2000). *Психологічні основи особистісного становлення школярі (Системний підхід) [Неопубл. дис. д-ра психол. наук]*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України
- Кравчук, С. Л. (2017). *Особливості ставлення студентської молоді до агресії в розв'язанні політикоправових питань. Проблеми політичної психології : зб. наук. праць*. Київ: Міленіум, Вип. 5 (19), С. 325–334
- Кулаковська, Р.Р. (2022). *Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці, С. 84.*
- Ліпковська, Ю. (2016). *Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління, № 9, С. 61-69.*

- Михайлишин, У. Б. (2021). *Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія: Психологія, №3, С. 86-92.*
- Павелків, Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова, Н. В. (2013). *Просоціальний розвиток особистості : монографія, Рівне: РДГУ, С. 380.*
- Папітченко, Л.В. (2020). *Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки, №12, С. 79–89.*
- Петренко, Т. В. (2015). *Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, Вип. 19 (2), С. 110–119.*
- Прокопенко, Т. (2022). *Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник, № 38, С. 70-73.*
- Фіцула, М. М. (2006). *Педагогіка. навч. посібник. Київ: Академвидав, С. 559.*
- Чорна, А.С. (2021). *Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки, С. 11-13.*
- Шевченко, Н.Ф. (2015). *Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання, С. 19-20.*

Додаток А

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже част о	Част о	Інкол и	Зрідк а	Ніко ли
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					

23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					