

Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології

## **ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**освітній ступінь "магістр"**

на тему:

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Виконала: студентка 264 групи,  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Бойко Олена Петрівна

Керівник: кандидат  
психологічних наук, доцент  
Діхтяренко Світлана Юріївна

Рецензент: доктор  
психологічних наук, професор  
Гульбс О.А.

Умань – 2023

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>	
1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену.....	6
1.2. Сутність та чинники самоповаги як характеристики особистості.....	16
1.3. Психологічні умови формування самоповаги у здобувачів закладів вищої освіти.....	20
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b>	
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб юнацького віку та аналіз результатів.....	30
2.2. Рекомендації до роботи з особами юнацького віку з низьким рівнем самоповаги.....	39
2.3. Програма розвитку самоповаги осіб юнацького віку засобами арт-терапії.....	45
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

## ВСТУП

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

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

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

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

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

**Мета дослідження** полягає у виявленні психологічних особливостей розвитку самоповаги особистості юнацького віку та розробці програми розвитку самоповаги в осіб періоду юності.

Для досягнення мети дослідження необхідно виконати наступні

**завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення самоповаги в осіб юнацького віку;
2. Експериментально дослідити психологічні особливості самоповаги особистості юнацького віку;
3. Розробити програму підвищення самоповаги в осіб періоду юності.

**Об'єкт дослідження:** самоповага як феномен психіки.

**Предмет дослідження:** особливості самоповаги в осіб юнацького віку.

**Методи дослідження:** на емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених завдань нами було використано наступні методики: методика «Шкала М. Розенберга»; тест самооцінки М. Сонерсен; тест опитувальник «Визначення рівня самооцінки».

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі факультету соціальної та психологічної освіти УДПУ імені Павла Тичини. У дослідження взяло участь 80 осіб, з них 50% респодентів жіночої статті та 50% чоловічої.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні уявлень про особливості самоповаги особистості юнацького віку, також у розкритті особливостей впливу самоповаги на поведінку юнаків.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання пакету діагностичних методик і корекційної програми щодо підвищення самоповаги в осіб юнацького віку практичними психологами.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали магістерського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на XXIII Міжнародній науковій психологічній конференції «Психологічні проблеми творчості» (Київ, 24-25 червня 2023 року), на I Міжнародному науково-практичному форумі «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» (Полтава, 1-3 листопада 2023 року).

Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації:

Бойко О. П. Психологічні особливості розвитку самоповаги особистості юнацького віку. *Психологічні проблеми творчості*: матеріали ХХІІІ Міжнародної наукової психологічної конференції, 24-25 червня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 50–52. <http://surl.li/mmudw>

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 61 найменування. Робота містить рисунки, діаграми. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОПОВАГИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 1.1. Наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену

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

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

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

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

Відповідно до різних дослідницьких, наукових підходів та напрямків

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

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

Опрацювавши різні наукові підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену, визначаємо, що поняття самоповаги є мультидисциплінарним за своїм вираженням і репрезентовано у наукових вимірах філософії, психології, педагогіки та ін. Кожна із зазначених галузей

реалізує власне бачення самоповаги крізь призму наукового пошуку, що регламентує повне уявлення щодо вираження зазначеного поняття.

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

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

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

Зміст самоповаги крізь призму ставлення особистості до себе, усталених властивостей індивіда, установок щодо себе, міркувань про власну значущість,



переживань схвалення чи несхвалення, як суб'єкту діяльності знаходимо у працях Р. Бернса, К. Роджерса, В. Сафіна, Л. Уелса та Дж. Марвела. У зазначених наукових пошуках зміст поняття самоповага розкривається через сприйняття свідомості та самосвідомості.

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

Цікавим є інтерпретація терміну самоповага крізь категорію ставлення (дослідження І. Чеснокова, О. Малихіна та ін.). Науковці наголошують на тому, що зазначена категорія ставлення є напродуктивнішою. Крім цього їй властиві вибірковість, усвідомленість, емоційна наповненість, вираженість. За перерахованими якісними характеристиками категорія шанобливе ставлення набуває значення властивості особистості. Ці характеристики пов'язані з процесом вироблення ціннісного ставлення до власної особистості. Це проявляється у певних внутрішніх діях, установках, активності індивіда щодо власного «Я». У такий спосіб науковець відносить самоповагу до структурних компонентів самоствавлення, серед яких визначає симпатію та інтерес до своєї особистості в цілому. Вчений доводить, що самоствавлення є узагальненим одномірним утворенням, яке відображає рівень позитивного чи негативного ставлення особистості до себе, певне універсальне та стале почуття самоповаги. Це поняття зафіксоване терміном глобальної самооцінки [24].

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

Крізь емоційно-ціннісне сприйняття самоповаги особистості виділяють самоповагу як основну форму формування й загального оцінного ставлення до самого себе. Дослідники акцентують увагу на проблемах особистості, що визначені низькою самоповагою. Так, серед них науковці називають нездатність сформулювати досить чітке уявлення про себе, неадекватне реагування на зовнішні впливи, наявність підвищеної вразливості, скорочення до мінімуму соціальних контактів.

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

Самоповага називає рівень прийняття або неприйняття особистістю самої себе, позитивне або негативне ставлення до себе, що є результатом сукупності окремих самооцінок.

Заслуговують на увагу дослідження С. Герасіної, яка окреслює самоповагу як системний компонент ставлення індивіда до власних успіхів. За думками дослідниці, основою розвитку самоповаги є сформованість способу самопізнання. На думку С. Герасіної, визначною складовою способу самопізнання є рухомий процес самооцінювання. Результатом останнього є оцінка індивідом власних старань [11].

В основі трактування терміну самоповага вчені послуговуються основними ідеями концепції цілісної самооцінки індивіда. На основі останньої виділяється низку аспектів, серед яких на чільне місце займає самоповага. У трактування цього терміну науковці вкладають результат співвіднесення власної оцінки індивіда зі ставленням інших до нього. Самоповага виступає більш глибоким глобальним утворенням, ніж окремі самооцінки особистості. Науковці акцентують увагу на тому, якщо образи-Я є більше когнітивними утвореннями, то самоповага є цілісним емоційно-ціннісним ставленням.

За поглядами науковців-психологів, самоповага визначається цілісним, відносно стійким чуттєвим ставленням до себе, до власних душевних процесів, особливостей, до власної вмілості, тобто як свідоме ставлення до глобального «Я». У цьому значенні ставлення особистості до самої себе визначається як сума самооцінок, що відповідно інтегрується в самоповагу. Відповідно до цього, у поведінці та діяльності особистості є різні параметри, за якими визначається зв'язок з самоповагою та залежних від впливу цих параметрів ставлення до себе. У такий спосіб структури самоствавлення дають мотивацію, передбачають шлях до певного типу діяльності. Ця функція полягає в сприйнятті «ідеального Я», «реального Я» або «майбутнього Я». Самоповага має яскраво виражений мотивуючий ефект, що має підкріплюватися через результати різних видів діяльності. Науковці наводять думки про те, що самоповага, як структура самоствавлення, є активним учасником в установленні цілей. При цьому мета обирається з урахуванням образу-Я в цілому, а також може бути причиною для заборони деяких вчинків або дій або ж бездіяльності. У структурі самоствавлення самоповага визначає на пряму ставлення до інших, характер і стиль комунікації, виконує функцію самоконтролю. У такий спосіб самоповага може глобально впливати на розвиток особистості, окреслюючи, чи розвиватися певним рисам та якостям, бути підставою залучення особистості до суспільства в цілому [4].

На наш погляд, доцільно відмежовувати самоповагу, як ставлення

індивіда до себе з боку, зумовлене власними реальними перевагами чи недоліками, а також самоприйняття, у розумінні – емоційного ставлення до себе, що не залежить від того, чи має особа окремі риси, які визначають це ставлення. Адже часто високе самоприйняття може бути за порівняно низької самоповаги або навпаки.

У свою чергу Н. Дятленко розглядає взаємозв'язок самоповаги і самооцінки. За результатами наукового пошуку дослідниця констатує, що в цілісній структурі образу-Я, самоповага є найбільш узагальненим утворенням. За визначеннями Н. Дятленко самоповага виникає внаслідок здійснення особистістю окремих самооцінок, однак лише тих, які насичені особистісним значенням. Дослідниця визначає самоповагу як властивість особистості, що характеризується відносно стійким, емоційно забарвленим ставленням до себе. Це визначення поєднує узагальнені переживання власної «цінності» за оцінкою оточення, усвідомлення власних позицій [21].

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

розрізняються за рівнем усвідомленості почуття симпатії до самого себе: «самоприйняття» обумовлює усвідомленість цього почуття або ставлення [61].

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

Основою самосприйняття та самооцінки індивіда виступає його тіло, здібності, соціальні відносини, інші особистісні прояви; за цим формується система окремих самооцінок. Разом із тим зазначена сукупність самооцінок об'єднується в цілісне переживання, що пов'язане з об'єднаним сприйняття Я- образу. За дослідженням С. Куперсмита, самоповагою є узагальнена і відносно стійка самооцінка, що детермінує ставлення особистості до самої себе. У свою чергу це ставлення формується поступово і виявляє як схвалення чи несхвалення, рівень останніх визначає переконаність індивіда у своїйсамоцінності, значущості [58].

На думку інших дослідників (Д. Ходжа, І. Маккарті), самоприйняття та самоповага є двома аспектами само ставлення. Ці якісні ознаки мають складну будову, що складається з самооцінної й емоційної підсистем. Відповідно до цього, індивід може ставитися до себе позитивно, навіть любити себе, якщо його самооцінка низька і, навпаки, при високій самооцінці може ставитися до себе негативно. Відповідно до цього симпатія до себе та самоповага визначаються двома різними типами самовідносин. За дослідженнями Д. Ходжа й І. Маккарті окреслено спробу аналізу гіпотези про інтегральний характер узагальненої самооцінки. Науковці опрацювали та визначили залежність між окремими самооцінками, їхньою суб'єктивною значущістю та загальною самоповагою. Науковцями у такий спосіб зроблено висновок про те, що групові цінності у більшій мірі на глобальну самооцінку, ніж

здійснюється вплив індивідуальних оцінок. За представленими дослідженнями, окрема самооцінка особистісних якостей не пов'язана напряду безпосередньо із загальною самоповагою. Ці окремі самооцінки розрізняються в проміжному рівні, що визначаються певними сферами діяльності особистості чи її особистісних проявів [58].

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

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

«Я-концепція» особистості займає центральне місце в теорії К. Роджерса. Слід зазначити, що вона відображає не тільки ті характеристики, які людина сприймає як частину себе, а й ті, якими вона хотіла би володіти. На думку автора рівень позитивної уваги з боку оточуючих позначається в прийнятті індивідом самого себе і переживанням того, як його приймають та оцінюють інші. Науковець вважав, що позитивна оцінка особистості суспільством є однією з важливих умов формування самооцінки, як центральної ланки в теорії особистості [59].

У наукових пошуках О. Малихіна розглядає самоповагу як особистісне утворення. За автором вона є емоційно-ціннісною складовою самосвідомості, виявляється в позитивному ставленні до себе, визнанні власної значущості, цінності. Самоповага визначена особистим рівнем прагнень і досягнень цілей [25].

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

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

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

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

Однак рівень дослідженості проблем самосвідомості, самоповаги,

самооцінки, образу-Я, самоставлення у психології, зважаючи на багатонаправленість і динамічність, лишається недостатнім.

## **1.2. Сутність та чинники самоповаги як характеристики особистості**

Формування самоповаги, як складного психологічного утворення, регламентується мірою ціннісного ставлення індивіду до себе та визначається багатьма зовнішніми та внутрішніми умовами.

До зовнішніх умов виникнення самоповаги відносять: повагу інших, наявність контактів з важливими для особистості людьми, досвід спілкування та діяльності в соціумі, ситуацію успіху та ін.

До внутрішніх чинників появи самоповаги відносяться: сталість і стійкість Я-образу, мотив самоповаги, відчуття власної значимості, рівень досягнення цілей, незалежність і свобода в прийнятті рішень.

Окремими чинниками зовнішнього середовища, які визначають становлення самоповаги є індивідуальний досвід особистості. До цих факторів дослідники зараховують сукупний результат інтелектуальних і практичних дій, накопичених особистістю, набутий у процесі предметно-практичної діяльності та досвіду комунікації. Досвід комунікативної діяльності створюється на основі контактів із соціумом у системі «Я – інші» і передбачає взаємозв'язок. Тому при формуванні ціннісного ставлення до себе найбільший результат відслідковується від наявності цілісної системи діяльності та спілкування індивіда [34].

Деякі вчені, навпаки, не визнають визначальної цінності соціальних факторів для досягнення та збереження достатньо високого рівня самоповаги. Наприклад, за В. Раєвою, самоповага відокремлена від переваг і недоліків оцінки референтною групою, але визначається збігом планованого й досягнутого. Отже, високий рівень самоповаги притаманий тим, хто досягає реально поставлених цілей, а низький – тим, хто спланував завищені цілі і не



виконав їх, не досяг визначеної заздалегідь мети. Важливим є те, що самоповага буде психологічно стійка лише у тому випадку, коли в її основі лежить реальна повага зі сторони, а не є результатом лестощів, жалості, страху, статусу чи положення в соціумі.

Повага з боку інших є визнанням індивіда іншими та цінуванням його дій. Потреба в позитивній увазі з боку соціуму відбивається в почутті прийняття особою самої себе. За К. Роджерсом, позитивна оцінка особистості з боку соціуму та прийнятої ним позиції є важливою умовою формування самоповаги. Зокрема, якщо в індивіда не задовольняється потреба в повазі, то створюється почуття неповноцінності, залежності та слабкості. Чим сильніші переживання щодо того, як його приймають значущі оточуючі, тим слабша здатність особистості діяти конструктивно. Безсумнівно, що ставлення до кожної особистості хоч і залежить від її якостей і вчинків, та не є абсолютним, адже залежить від специфічних рис оточуючих, загальноприйнятих стереотипів поведінки, впливу різних зовнішніх ситуацій. Відповідно до цього необхідно досить обережно вибудовувати самоповагу за оцінкою інших людей [59].

Розвиток самосвідомості особистості, структурним елементом якої є самоповага, визначається ідентифікацією з батьками, засвоєними стандартами, визначеними щодо різноманітних процедур виконання дій і формуванням самооцінки в родині та відносин з однолітками, формуванням гендерної ідентичності, а пізніше професійної та ін.

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

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

Не випадково, що К. Роджерс давав позитивну оцінку індивіду з боку соціуму за умови сприйнятої ним моралі, тим самим регламентуючи одну з умов формування самоповаги. Якщо людина не має задоволення потреби в повазі, то виникає почуття неповноцінності, залежності, своєрідної слабкості, безглуздості власного Я-образу. Чим сильніше виражені ці переживання, тим слабшою є здатність особистості до реальних ефективних дій. Досить важливою умовою розвитку самоповаги, що забезпечує психологічну стресостійкість особистості, є повага з боку інших. Ставлення оточуючих до нас все ж таки не є абсолютним, воно залежить від якостей інших людей, прийнятих в суспільстві стереотипів і різних зовнішніх ситуацій [59].

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

Формування самоповаги відбувається на основі накопиченого досвіду

комунікації та безпосередньої діяльності. Одними з головних зовнішніх чинників, що визначають становлення самоповаги названо: індивідуальний досвід особистості, який вона отримала в процесі її діяльності та досвід її спілкування з іншими людьми. Індивідуальний досвід репрезентує накопичений результат інтелектуальних і практичних дій. Досвід комунікації формується за допомогою контактів із соціумом у системі «Я – інші» та передбачає тісну взаємодію двох чи більше суб'єктів.

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

Дослідники Л. Уелс і Л. Марвел виділяють у структурі самоповаги компетентність, яка породжує відчуття впевненості. А. Бандура відводить основне місце «очікуваній самоефективності» – тенденції особистості приймати результат виконання певної задачі наслідком власної здатності. Для формування та підтримання певного рівня самоповаги визначено показник

очікуваної самоефективності, як основний механізм [34].

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

### **1.3. Психологічні умови формування самоповаги у здобувачів закладів вищої освіти**

Співвідносячи закономірності розвитку особистості, варто зазначити, що становлення самоповаги студента підготовлене всім перебігом попереднього формування особистості молодшої людини.

Науковці вважають, що психічний розвиток людини в студентському віці відбувається шляхом складного переструктурування психічних функцій, зміни всієї структури особистості у зв'язку зі входженням у нові, широкі й різноманітні соціальні відносини. В студентському віці виникають умови для формування нового типу ставлення до себе, заснованого на переході від окремих самооцінок ідеального «Я» до реального «Я». Ідеальне «Я» може бути не ввіреним і випадковим, а реальне – ще всебічно не оцінене самою особистістю та може викликати в молодшої людини внутрішню невпевненість і зниження самоповаги.

Процес формування самоповаги в студентському віці є складним і передбачає формування любові й ціннісного ставлення до себе, адекватної самооцінки, позитивного самоствавлення, інтересу до себе та самопізнання, усвідомлення самоповаги як гуманістичної цінності. З огляду на це, будувати роботу з формування самоповаги в студентському віці необхідно з

урахуванням напрацювань, які розроблені в різних психологічних напрямках та підходах.

Сутність психологічного явища, зокрема й самоповаги, досліджується на основі головних чинників та умов, що впливають на їх виникнення й формування. До поняття «умова» в психології вдаються, зазвичай аналізуючи психічний розвиток людини, для визначення поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на цей процес. До перших С. Максименко відносить умови природного й соціального середовища, у яких людина живе, навчається, працює, реалізуючи власні потенційні можливості. Під другими науковці І. Бех [3], І. Булах [4] розуміють сукупність спадкових задатків, психічних властивостей особистості, що формується, увесь її життєвий досвід.

Процес становлення особистості та її розвиток, на думку Г. Костюка, здійснюється як «саморух» у єдності зовнішніх і внутрішніх умов [17]. Зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда. Зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні, що містяться в самому індивіді.

Під час визначення психологічних умов формування самоповаги у студентів, ми спиралися на окремі положення. По-перше, чинники зовнішнього середовища опосередковують ставлення до себе: «кожна із зовнішніх подій має і свою внутрішню сторону; об'єктивне, зовнішнє змінює взаємини з людьми, які оточують, відображаючись у свідомості, змінює і внутрішній світ, психічний стан людини, перебудовує її свідомість, внутрішнє ставлення до інших людей і до самої себе», по-друге, – «через ставлення до інших людей в особистості формується ставлення й до самої себе»; по-третє, – «моє ставлення до самого себе опосередковано ставленням до мене іншого» .

Визначення психологічних умов формування самоповаги в студентському віці ґрунтується на наукових працях зарубіжних і

вітчизняних учених (К. Роджерс, І. Бех, І. Булах, Н. Дятленко, С. Тищенко) і спирається на результати констатувального експерименту, який дозволив дослідити й простежити особливості прояву структурних компонентів самоповаги в студентському віці.

Самоповага формується завдяки певному уявленню про самого себе як про здібного на суспільно значущі вчинки і дії. Уявлення про себе (суб'єктивний образ власного «Я») складається під впливом оцінного ставлення інших при співвіднесенні мотивів, цілей і результатів власних вчинків і дій з канонами й соціальними нормами поведінки, прийнятими в суспільстві. Уявлення про себе є одночасно продуктом самосвідомості та його умовою; людина пізнає себе і ставиться до самої себе за допомогою самосвідомості, що є процесуальною стороною.

Загалом уявлення про себе дослідники розуміють як результативну сторону самосвідомості, підсумковий продукт процесу самопізнання, сполучений з оцінкою, що функціонує насамперед у системі соціальних установок. Саме завдяки певному уявленню про самого себе як проздатного на суспільно значущі вчинки та дії й формується самоповага.

На думку психологів (Р. Лейнг, К. Роджерс), уявлення про себе як певну окрему частину всіх уявлень, що складаються в людини впродовж її життя, є складним динамічним утворенням, що має певні просторові й часові характеристики, як-от: цілісність, повнота, узагальненість, чіткість, яскравість, контрольованість образу, конкретність, диференційованість.

Отже, як першу психологічну умову формування самоповаги в студентському віці ми виділяємо *усвідомлене уявлення про себе*.

Дослідники в галузі вікової та загальної психології (І. Бех, Л. Долинська, С. Максименко та ін.) одностайні у своїх переконаннях, що самоповага спирається насамперед на самооцінку, яка задіяна в усіх сферах життєдіяльності людини й опосередковує інтеріоризацію власного досвіду та зовнішніх впливів, сприйняття самої себе і оточення. Вони наголошують на

тому, що самооцінка відображає рівень розвитку в індивіда самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього, що входить до сфери «Я».

Розширюючи досвід спілкування, особистість розширює можливості рольового збагачення й оволодіння новими критеріями оцінок. Можливості, що їх накопичує особистість в індивідуальному досвіді, проявляються в досвіді спілкування з тими, хто її оточує. Самооцінка, на її думку, є одним із суттєвих утворень особистості, що відображає потребу індивіда відповідати не тільки рівню інших, а й рівню власних особистісних оцінок.

У студентському віці в процесі спілкування з однолітками відбувається порівняння себе з рівними та взаємний обмін оцінними впливами, що є джерелом оцінних впливів та виявляється у ставленні до реального світу, самого себе й інших. Адекватно сформована самооцінка виявляється не як сума окремих характеристик, не як знання самого себе, а як деяке ставлення до себе й передбачає усвідомлення себе як певного стійкого об'єкта. Стійка самооцінка дозволяє зберегти стабільність особистості незалежно від мінливих ситуацій, забезпечуючи змогу лишатися самим собою.

Виходячи із зазначеного, наступною психологічною умовою формування самоповаги є *адекватна самооцінка*.

У традиції представників школи Д. Узнадзе концептуальна модель ставлення до себе, як до іншого, розглядається як соціальна установка. Представник цієї школи Н. Сарджвеладзе, розглядаючи ставлення до себе як до суб'єкта потреби щодо ситуації її задоволення, спрямованої на себе, вводить у науковий обіг поняття «самоставлення» як спеціальний термін, що визначає підклас соціальної установки. Будь-який прояв особистості як суб'єкта соціуму супроводжується включенням у процес самоставлення.

Самоставлення впливає на прояв соціальної активності особистості, зумовлює її адекватність і диференційованість. Воно актуалізується на всіх

етапах здійснення поведінкового акту, починається з його мотиваційних компонентів і закінчується власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки, виступає мотивом саморегуляції поведінки, бере участь у механізмах регуляції власної поведінки як на рівні конкретної ситуації, так і тривалої реалізації далекоглядних задумів. Ставлення до себе – найважливіша форма людських відносин, яка виявляється через визнання значущості, поваги до потреб та особистого простору інших.

Отже, наступна умова – *ставлення до себе як до іншого*.

За А. Маслоу, найзначніші людські потреби – визнання й самоповага. Кожна людина, щоб добре почуватися, прагне знати, що вона може справлятися із завданнями та вимогами, які постають перед нею, відчувати себе особистістю, потребує визнання, що проявляється у стійкій і, переважно, високій оцінці власних чеснот іншими [55].

Близькою до потреби у визнанні є потреба у схваленні. Підтримка і схвалення з боку іншого, на думку А. Маслоу [55] не дозволяє втратити впевненість у власних силах. Усе те, за що людина отримує схвалення, поступово стає її власним надбанням і сприймається як цінність, а усвідомлення себе володарем цих цінностей викликає в юної особистості позитивні переживання щодо власного «Я». На тлі визнання і схвалення, віри в себе розвиваються найкращі її якості.

С. Тищенко вважає, що задоволення потреби у визнанні призводить до підвищення емоційно-ціннісного ставлення людини до себе й розвитку на цій основі самоповаги [41].

Самоповага формується на основі самоприйняття себе в діяльності через збагачення оцінками інших. Самоповага формується в сукупності процесів міжособистісної взаємодії, під час якої відбувається усвідомлення та прийняття оцінок і думок інших про самого себе та свої досягнення, що відображається в різних узагальнених оцінках індивіда іншими. Відбувається не тільки соціальна взаємодія, а й проясняється позиція інших щодо індивіда.



Спираючись на зазначене, сформулюємо наступну умову – *оцінка іншими власних досягнень*.

Соціальною детермінантою формування особистості є взаємодія з іншими людьми. У результаті чого вона створює власне «дзеркальне Я», що складається з трьох елементів: як мене сприймають інші; як вони реагують на те, що бачать у мені; як я відповідаю на сприйняття інших. Через уявлення особистості про саму себе, що є суб'єктивним відображенням думок та оцінок тих, із ким вона взаємодіє, формується самоповага. Найбільше значення в становленні самоповаги відіграє взаємодія з групою осіб або окремими особами, близькими до людини, яких називають первинними: сім'я, неформальні об'єднання, академічна група тощо. Саме через позитивну взаємодію зі значущими іншими особистість прагне утримувати чи підвищувати загальну самооцінку.

Прагнення особистості досягти позитивного результату у взаємодії зі значущими іншими Н. Дятленко виділяє як одну з важливих рушійних сил розвитку самоповаги, оскільки це є умовою самовираження і призводить до переживань власного успіху, отже, збагачує позитивні переживання власного «Я».

Розглянуте дає можливість виділити подальшу умову – *взаємодію зі значущими іншими*.

В основі формування самоповаги лежать два основні внутрішні мотиви: мотив самоповаги й потреба в сталості, стійкості образу-Я та пов'язаного з ним ставлення до себе.

Мотив – це не тільки спонука, у ньому насамперед виявляється ставлення до того, що людина робить і що буде робити, тож мотиваційний процес може супроводжуватися як позитивними, так і негативними емоційними переживаннями, що зберігаються протягом діяльності чи спілкування. Позитивна мотивація, за твердженням автора, виникає в індивіда за бажання самостійного задоволення потреби; у ситуації примусу

отримуємо негативні емоції і, як наслідок, – негативну мотивацію.

Висока самоповага асоціюється з позитивними, а низька – з негативними емоціями, вважаю за необхідне підтримувати рівень мотивації, ґрунтуючись на особистій потребі зробити максимальним переживання позитивних і мінімальним негативних установок стосовно себе. Формуючи високий рівень самоповаги особистості, треба підтримувати позитивну мотивацію, тобто спонукання з виключно позитивним емоційним фоном, що буде супроводжувати прийняття рішення й виконання його як стосовно себе, так і стосовно будь-якої діяльності або спілкування.

Ґрунтуючись на думках науковців, сформулюємо наступну умову формування самоповаги – *позитивна мотивація стосовно себе*.

У формуванні образу-Я, а саме її емоційної складової – самоповаги, певну роль відіграє внутрішній потенціал (прагнення, потреби, рівень активності, впевненості в собі), що спрямовується юною особистістю на збереження й підтримку високої власної цінності. Науковці звертають увагу на те, що особистість залежно від особливостей свого внутрішнього світу по-різному сприймає зовнішні впливи.

Високий рівень реалізації власного потенціалу дає можливість досягти певної мети чи намічених результатів, що зрештою підвищує загальну самооцінку та впевненість у собі. Реалізацію особистістю власного потенціалу вони розглядають як цілеспрямоване розгортання в процесі саморозвитку потенційних і латентних до певного часу задатків, можливостей, умінь й якостей особистості. Основою успішної реалізації потенціалу особистості в студентському віці є власна активність індивіда, що актуалізується в ситуації саморозвитку й забезпечується розвитком особистісних властивостей, які сприяють її соціалізації, індивідуальному та професійному розвитку.

Необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей є впевненість у собі, спонука

людини діяти відповідно до власних поглядів і принципів, узгодженість суджень без страху помилки, стан буття без сумніву.

Отже, спираючись на думки науковців, сформулюємо ще одну умову – *реалізація власного потенціалу впевненості в собі*.

У. Джемс вважав, що саме успіх впливає на загальну самооцінку (самоповагу). Потреба в досягненні успіху – це прагнення перевершити досягнуті рівні виконання чи реалізації діяльності, це змагання з самим собою або з іншими, що виявляється в тенденції до покращення результату, переживанні успіху в будь-якій діяльності (значущій або не зовсім), тяжіння неодмінно завершити роботу.

Стійкою диспозицією особистості є переживання гордості й задоволення при досягненні успіху, людина прагне до розв'язання складних завдань, до максимальної самостійності, до відповідності високим стандартам, до суперництва з іншими й підвищення самоповаги за допомогою реалізації власного потенціалу.

Відповідно до теорії мотивації досягнення успіху в різних видах діяльності Д. Аткинсона й Д. Макклеланда, люди, мотивовані на успіх, ставлять перед собою цілі, досягнення яких однозначно розцінюється ними як успіх. Вони сміливі й рішучі, прагнуть неодмінно досягти успіху в діяльності, розраховують на визнання власних дій, спрямовані на реалізацію цілей. Більш висока значущість приписується індивідом саме тим аспектам життя, за якими він успішний. Детермінантою розвитку самоповаги є потреба в досягненні успіху.

Отже, останньою умовою визначено *потребу в досягненні успіху*.

З огляду на зазначене можна визначити такі психологічні умови формування самоповаги в студентському віці: уявлення про себе; адекватна самооцінка; самоствавлення до себе, як до іншого; оцінка іншими власних досягнень; позитивна взаємодія зі значущими іншими; позитивна мотивація стосовно себе; реалізація власного потенціалу впевненості в собі; потреба в

досягненні успіху. Ефективність формування самоповаги у студентів закладів вищої освіти буде залежати від створення визначених нами психологічних умов, що є базовою основою цього процесу.

Таким чином, перший розділ дослідження присвячений вивченню теоретичних засад вивчення самоповаги у осіб юнацького віку. Із цією метою було проаналізовано науково-методичну літературу, що дозволило зробити наступні висновки.

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

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

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

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

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

та самореалізації особи в період юності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей самоповаги в осіб юнацького віку та аналіз результатів**

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

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

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

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

За кожен відповідь нараховуються бали відповідно до ключа: 10-18 балів – мінімальний рівень самоповаги; 19-22 бали – помірний рівень самоповаги; 23-34 бали – середній рівень самоповаги; 35-40 балів – самоповага на високому рівні.

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

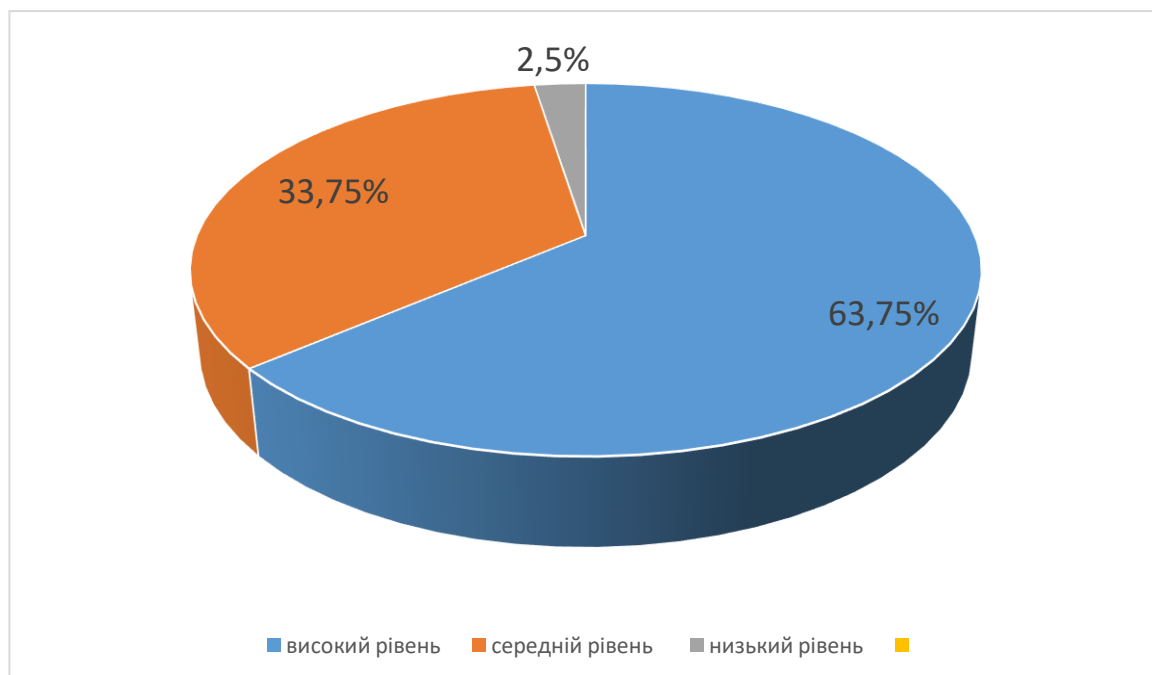
Для діагностики рівнів самооцінки використано тест С. Ковальова «Визначення рівнів самооцінки» [48]. Методика складається з 32 суджень. Оцінка проводиться на основі співвідношення тверджень і того, наскільки респондент з ними згоден і наскільки часто респонденту властиві подібні думки – представлені варіанти відповідей «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка» та «ніколи».

Кожна відповідь оцінюється окремо певною кількістю балів від 4 до 0. Результати обробляються шляхом додавання балів для всіх тверджень 32. Інтерпретація результатів здійснюється за ключем, шляхом визначення рівня виразності цього показника. Сума 0-25 балів відповідає високому рівню 26-45 балів - середньому, 46-128 балів – низької самооцінки. При інтерпретації результатів високий і середній рівень самооцінки вважався адекватним, а низький – заниженим.

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

Аналізуючи дані за методикою «Шкала самоповаги Розенберга» (Рис. 2.1), можна зазначити, що лише в 2,5% опитаних виявлено низький рівень самоповаги, що може свідчити про схильність в усьому поганому

звинувачувати себе, бачити тільки свої недоліки і акцентувати увагу тільки на свої слабкі сторони. Такі особи ідентифікують себе зі своїми невдачами. Як правило, низький рівень самоповаги відповідає низькому рівню самооцінки. При цьому людина сприймає всю критику заради чистої правди за свій рахунок, а потім занурюється в глибокий самоаналіз, не завжди об'єктивний.



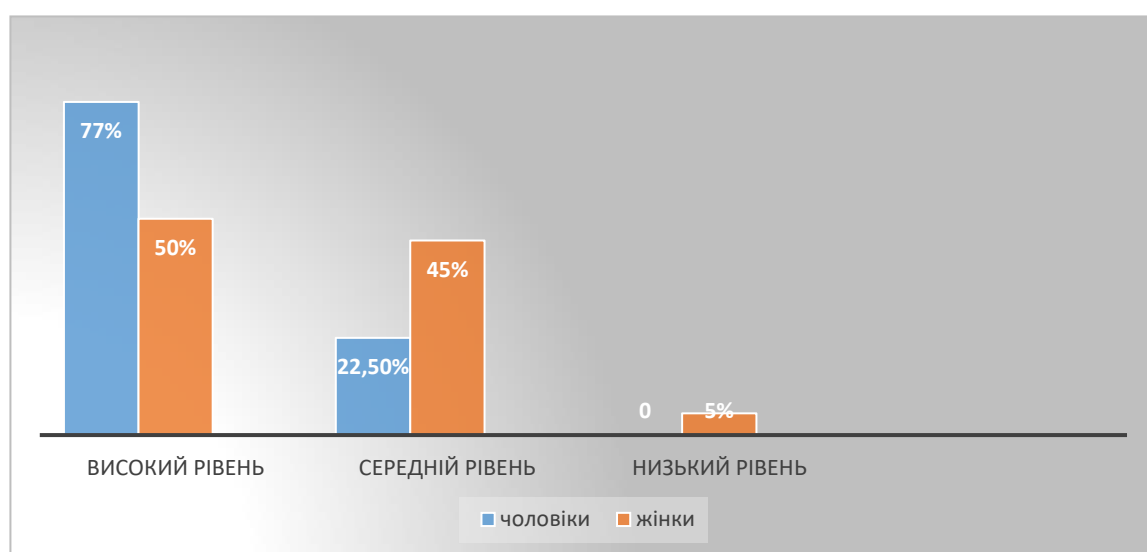
**Рис. 2.1. Розподіл рівнів самоповаги в осіб юнацького віку за методикою «Шкали самоповаги Розенберга»**

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



властиво бурхливо реагувати на критику, вважаючи її необґрунтованою. Будь-яка критика може впливати на таку особливість людини, як занурення в себе.

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



**Рис. 2.2. Розподіл рівнів самоповаги в осіб юнацького віку чоловічої та жіночої статі за методикою «Шкали самоповаги Розенберга»**

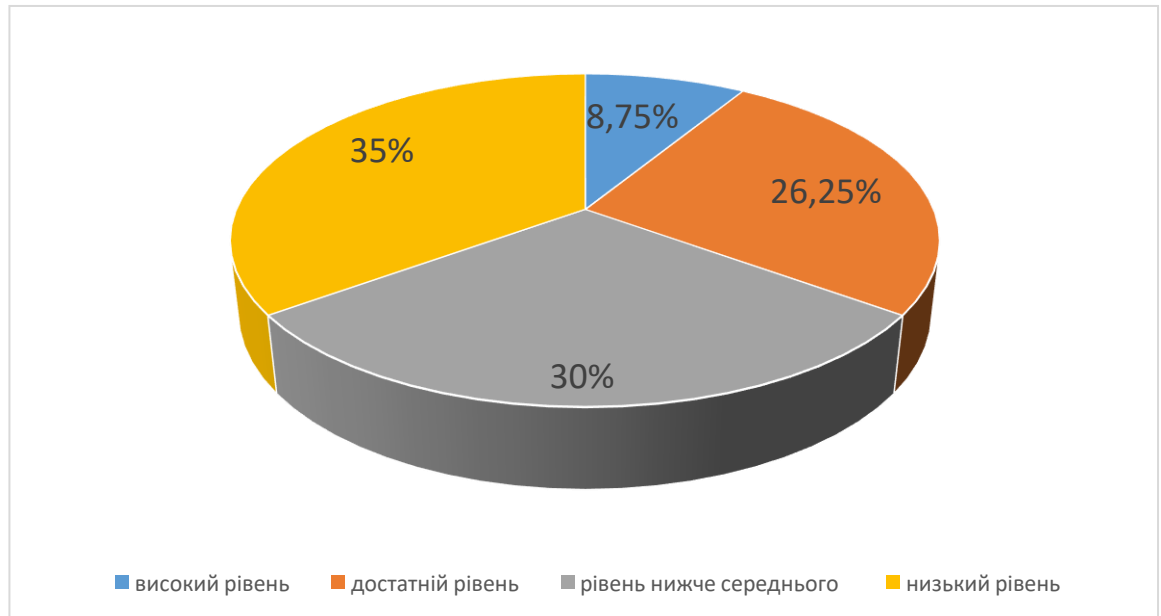
Порівнюючи результати між чоловічою та жіночою статтю, бачимо, що у чоловіків відсутній низький рівень самоповаги, а у жінок 5%.

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

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

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

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



**Рис. 2.3. Розподіл рівнів самооцінки в осіб юнацького віку за методикою «Тест Мерилін Соренсен «Визначення самооцінки»**

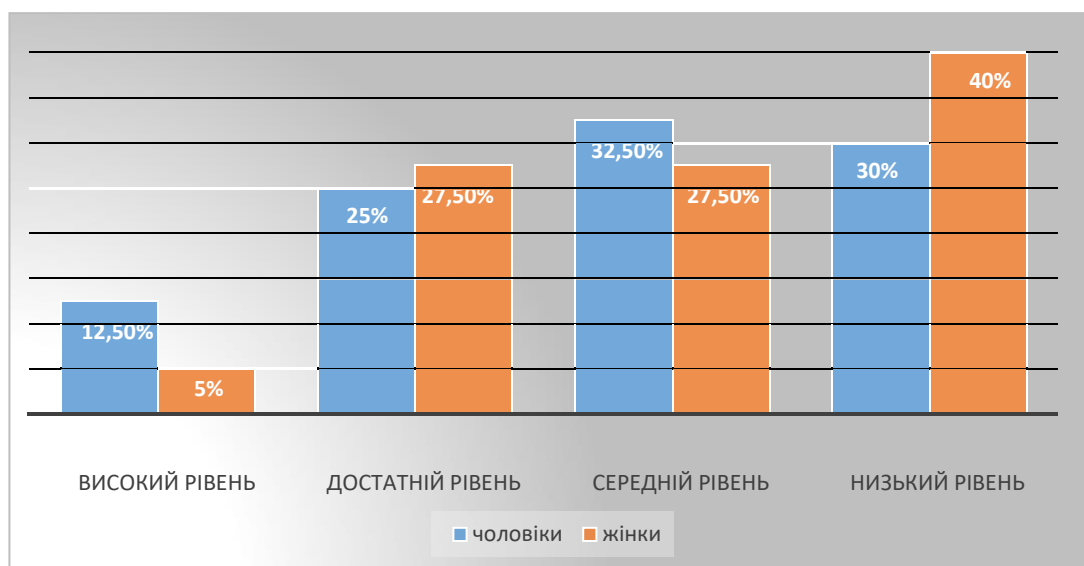
Інтерпретуючи результати тесту по визначенню самооцінки М. Соренсен ми отримали наступні показники, зазначені на Рис. 2.3, високий рівень самооцінки виявлено в 8,75% опитаних, що вказує на особистість самостійну, а рішення не залежать від оточуючих. Таких людей мало тривожить критика. Для них властива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

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

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

Рівень нижче середнього отримали 30% осіб, це може свідчити про особистість з не сильно вираженою самооцінкою, такі люди іноді можуть опиратись на думку інших та коливатись в своїх вчинках. Така людина прагне знайти свій шлях її також притаманна здатність критично оцінювати свої вчинки.

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



**Рис. 2.4. Розподіл рівнів самооцінки в осіб юнацького віку чоловічої та жіночої статі за методикою «Тест Мерилін Соренсен «Визначення самооцінки»»**

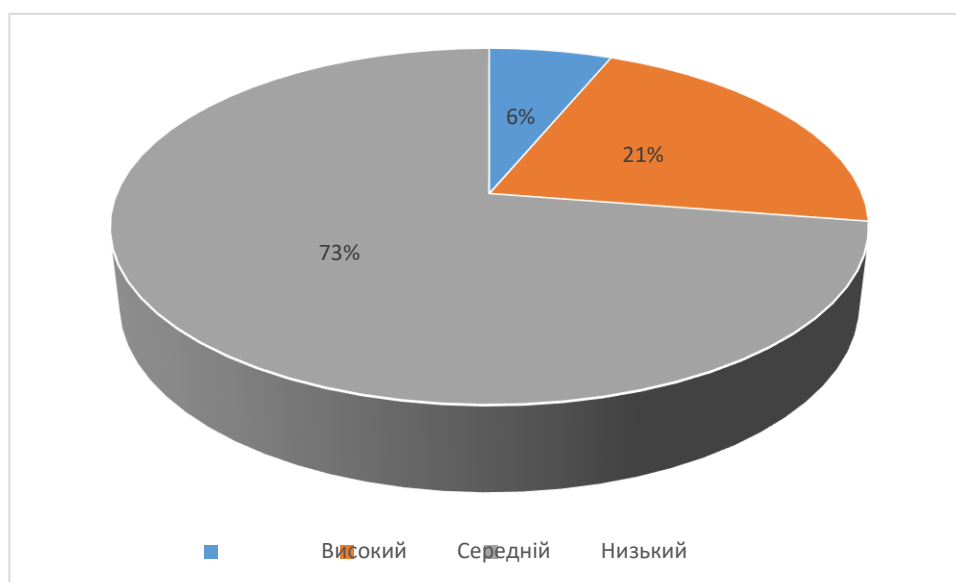
Порівнюючи результати на Рис. 2.4, бачимо, що різниця є помірною серед високого рівня самооцінки, так у чоловіків 12,5%, у жінок 5%.

Аналізуючи результати окремо чоловічої і жіночої статі – достатній рівень отримали 25% хлопців, а результати у дівчат 27,5%.

Якщо порівнювати результати самооцінки рівня нижче середнього двома статями, зазначимо, що хлопці мають 32,50%, дівчата 28%.

Згідно Рис. 2.4, низький рівень самооцінки у хлопців 30%, а у дівчат 35%.

Наступною нами була використана методика «Визначення рівня самооцінки» (автор С. Ковальова).

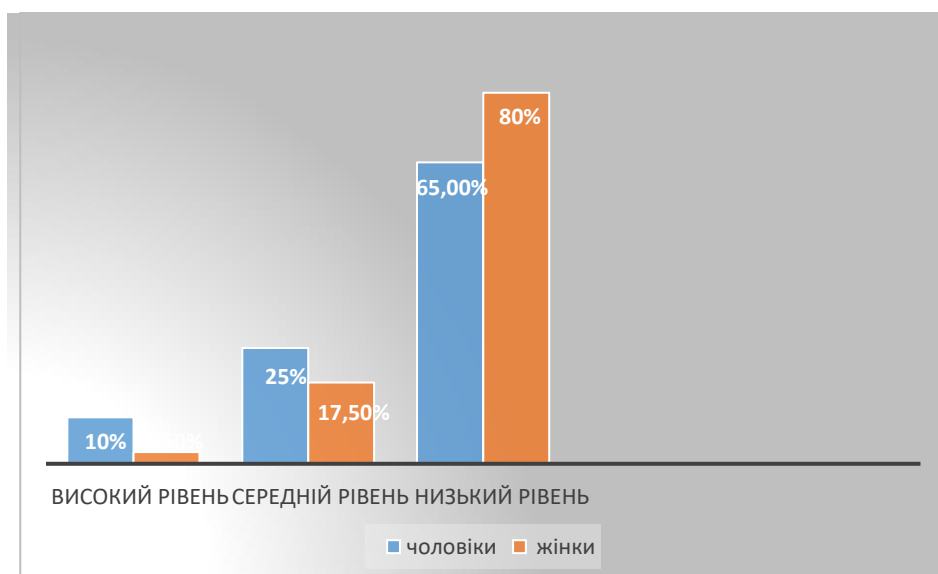


**Рис. 2.5. Розподіл рівнів самооцінки в осіб юнацького віку за методикою «Визначення рівня самооцінки»**

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

Як бачимо з Рис.2.6, відмінності у розподілі рівнів самоповаги між респодентами жіночої та чоловічої статті присутні. Розглянемо детальніше Рис. 2.6, так, в 10% хлопців та в 2,5% дівчат присутній високий рівень самооцінки, середній рівень спостерігається в 25% хлопців і лише в 17,5% дівчат, низький рівень мають 65% хлопців та 80% дівчат. Отже, як бачимо

самооцінка у хлопців вища, ніж у дівчат.



**Рис. 2.6. Розподіл рівнів самооцінки в осіб юнацького віку чоловічої та жіночої статі за методикою «Визначення рівня самооцінки»**

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

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

Резюмуючи результати можемо зазначити, що більшості респондентів притаманний низький рівень самооцінки, що може свідчити про проблеми у розвитку особистості, невпевненості в собі, що і супроводжує низький розвиток самоповаги. Особи з низьким рівнем самооцінки в юнацький період більш схильні до ізоляції та заниженої соціальної активності. Людиз низькою самооцінкою рідко беруть участь у громадському житті. Поставивши цілі,

вони мало сподіваються на успіх і не думають, що володіють необхідними навичками.

Отже, для досягнення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик: методика «Шкала М. Розенберга»; тест самооцінки М. Сонерсен; тест опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальов. За результатами дослідження самоповаги встановлено, що у більшості респондентів низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки має середній рівень самооцінки і майже десята частина – високий.

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

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

При порівнянні результатів між двома статтями присутня різниця, так у осіб жіночої статі переважає низький рівень, коли в хлопців більше присутній середній рівень самоповаги.

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

## **2.2. Рекомендації до роботи з особами юнацького віку з низьким рівнем самоповаги**

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

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

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

Найдавнішим психолого-педагогічним методом є казкотерапія, основним принципом якої є цілісний розвиток особистості. Казкотерапія знижує високу тривожність, різного роду страхи, агресію, допомагає адаптуватись до колективу. З допомогою казкотерапії клієнти можуть

зрозуміти й проаналізувати власні проблеми та знайти шляхи їх вирішення. Основне завдання казок – представити учасникам ситуацію з різних точок зору через казкові події. Можливом є запропонувати альтернативні моделі поведінки. Казкотерапію можна поділити на групову та індивідуальну.

Активізації внутрішніх ресурсів та потенціалу особистості можна досягти, впливаючи на розвиток самосвідомості, завдяки метафорі. Вона є важливою складовою казкотерапії та орієнтиром, ефективним та дієвим терапевтичним прийомом.

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

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

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

- Розкрити природу поняття «самоповага», його структурні компоненти, особливості розвитку допоможуть методи мінілекції.
- Групові дискусії – один із способів організації спілкування між учасниками групи, який дозволяє побачити проблеми з різних точок зору, уточнити позиції один одного та зменшити опір сприйняттю нової інформації. Використання цього підходу навчить учасників аналізувати реальні ситуації,



продемонструвати неоднозначність можливих рішень більшості проблем.

➤ Проективне малювання, як форма самовираження, надає велику кількість інформації для діагностики та інтерпретації особистих проблем учасників. Це дозволяє впоратися з неусвідомленими бажаннями, думками, почуттями учасників. За допомогою проективного малювання людина може впоратися з думками, які не виходить висловити публічно. Вправи спрямовані на розвиток та підвищення самоповаги.

➤ Казкотерапія. Під час написання оповідань та казок учасники матимуть можливість розкрити свій внутрішній та зовнішній світи, зрозуміти свій досвід, сформулювати майбутнє та навчитися бачити себе справжнім, а себе та інших – як унікальну особистість. Мета полягає в тому, щоб учасники усвідомили свою внутрішню природу, цілісність та унікальність у гармонії з собою та світом.

➤ Аналіз проблемних ситуацій. В чому ж суть? Отже, група організовує обговорення певних ситуацій, які виникають у процесі спілкування. Завдання всіх дійових осіб у ситуації, знайти альтернативні варіанти дій і визначити серед них найбільш оптимальні. Ситуаційний аналіз спонукає до звернення до досвіду інших, набуття та накопичення власних знань вирішення ситуації.

➤ Складання 3D-моделей сценаріїв (пісочна терапія). Це розвиваючий підхід, спрямований на вирішення особистих проблем шляхом роботи з образами індивідуальної та колективної підсвідомості. За допомогою пісочної терапії учасники досягають ефекту самооздоровлення через спонтанне та творче вираження індивідуального та колективного підсвідомого змісту. У результаті значно покращується здатність людини до саморозвитку.

➤ Воркшоп – прийом, основна особливість якого – це активність та інтенсивність взаємодії в групі, поточний досвід і особистий досвід. Учасники використовують свій особистий досвід, знання та навички по темі семінару,

щоб поділитися з іншими учасниками заходу. Основні методи та прийоми – ситуаційний аналіз та аналіз, «мозковий штурм», індивідуальні та групові вправи. Теоретичний матеріал у вигляді лекцій використовується помірно і в мінімальній мірі, необхідному для повного охоплення теми.

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

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

При використанні цієї методики під час роботи з командою, метою буде коригування самосприйняття особистості та її прийняття в колективі, оптимізація психологічної атмосфери та міжособистісного спілкування. У цьому випадку учасникам було запропоновано об'єднатися в групи, вибравши зразки кольорів. Потім кожен учасник має вибрати частину кола і розмалювати її так, як хочеться. Учасники тренінгу повинні самі вирішити, як заповнити

свою частину.

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

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

Для групових занять також рекомендується використовувати наступні вправи:

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

Вправа «Комплімент». Мета полягає в усвідомленні власних та чужих позитивних якостей, підвищення самоповаги шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери позитивного емоційного комфорту у групі. Завдання учасників – стати в коло і по черзі хвалити своїх сусідів. Потім вони вже дякують і хвалять наступного учасника. Ці вправи допомагають особистості краще зрозуміти себе, свої позитивні та негативні якості, детально описати образ «Я», покращити міжособистісні стосунки.

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

1. Провести ретельну діагностику, використовуючи дійсні та надійні інструменти, призначені для вивчення компонентів самоповаги.

2. При побудові діагностичної формули для високотривожних клієнтів слід сформуванати цілі консультування для оптимізації компонентів самоповаги.

3. Забезпечити якісну психоосвіту клієнтів щодо самоповаги.

4. Використовувати психологічні втручання лише за наявності емпіричних даних. При виборі конкретного методу чи техніки треба в першу чергу відштовхуватися від формулювання запиту та мети, з якою він застосовується.

5. Систематично оцінювати хід коучингу та проводити супервізію.

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

### **2.3. Програма розвитку самоповаги осіб юнацького віку засобами арт-терапії**

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

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

Арт-терапевтичний підхід ґрунтується на припущенні, що з моменту, коли людина спонтанно починає малювати, писати чи ліпити, внутрішнє «Я» відображається у візуальній формі. Даний підхід полегшує терапевтичний процес, сприяє підвищенню самооцінки учасників та здатності розуміти власні почуття [24].

Метою даної програми розвитку є підвищення самоповаги в юнацькому віці.

Завдання програми:

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

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

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

Очікувані оцінки:

1. Розвивати достатню самоповагу;

2. Формувати позитивну мотивацію;  
 3. Розвивати здатність до усвідомлення учасниками власних почуттів та переживань;

4. Розвивати вміння командної взаємодії.

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

Заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень.

Тематичний план занять представлений у Таблиці 2.1, повний план програми надано нижче.

Розмір групи: 8-11 осіб. Форма занять: групова.

*Таблиця 2.1*

### Структура програми

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять, принципи роботи групи  Вправа «Знайомтесь, це я»  Вправа «Впевнені на всі 100»  Вправа «Намалюй плакат»  Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія	Папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, дзеркальце	10 хв  20 хв  10 хв  15 хв  5 хв
2	Привітання  Вправа «Зустрічні думки»	Папір, ручки, акварель, гуаш, пензлі, вода	5 хв  20 хв

	Малювання на мокрому папері		15 хв
	Вправа «Без маски»		15 хв
	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія		5 хв
3	Привітання	Фарби, папір,	5 хв
	Мінілекція «самоповага, самооцінка»	пензлі, вода, чарівна паличка	15 хв
	Вправа «Малювання образу страху»		15 хв
	Вправа «Перетворення образу страху»		15 хв
	Рефлексія		5 хв
	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія		5 хв
4	Привітання	Клей, олівці,	5 хв
	Вправа «Образ Я. Частина 1»	кольоровий папір, картон, копія	15 хв
	Вправа «Образ Я. Частина 2»	фото учасника	15 хв
	Вправа «Який я?»	формату А4	15 хв
	Рефлексія, обговорення		5 хв
	Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія		5 хв

5	<p>Привітання</p> <p>Вправа «Успішний я»</p> <p>Вправа «Мріяти не шкідливо»</p> <p>Вправа «Хто похвалить мене краще за всіх або пам'ятка на чорний день»</p> <p>Вправа «Малюємо почуття»</p> <p>Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія</p>	<p>Олівці, фломастери, папір</p>	<p>5 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>10 хв</p> <p>5 хв</p>
6	<p>Привітання</p> <p>Вправа «Маска»</p> <p>Вправа «Символ впевненості»</p> <p>Вправа «Історія»</p> <p>Рефлексія, бесіда</p> <p>Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, загальна рефлексія</p>	<p>Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор</p>	<p>5 хв</p> <p>20 хв</p> <p>10 хв</p> <p>15 хв</p> <p>5 хв</p> <p>5 хв</p>
7	<p>Привітання</p> <p>Вправа «Каракулі»</p> <p>Вправа «Позитивна відкритість щодо себе та інших»</p> <p>Малювання на мокрому папері</p>	<p>Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі</p>	<p>5 хв</p> <p>15 хв</p> <p>15 хв</p> <p>15 хв</p>



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

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### ЗАНЯТТЯ №1

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

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

#### **Вправа «Знайомтесь, це я»**

**Мета:** знайомство учасників, створення позитивної атмосфери,

навчаннясамопрезентації та візуалізації свого «Я».

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

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

**Вправа «Впевнені на всі 100»**

**Мета:** знайомство, формування впевненості в собі.

**Обладнання:** дзеркальце.

**Хід роботи:** учасники стають в коло, кажуть одна одному по 3 компліменти. Потім кожен з учасників говорить всім присутнім 3 свої риси, за які їй потрібно любити. Останню якість (обов'язково згадати зовнішність) потрібно сказати перед дзеркалом.

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

**Вправа «Намалюй плакат».**

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

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

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

Плакати всі учасники презентують групі.

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

**Підбиття підсумків, зворотній зв'язок**

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

## ЗАНЯТТЯ №2

### *Привітання, обговорення очікувань від заняття*

#### **Вправа «Зустрічні думки»**

**Мета:** прояснення взаємних вражень, формування адекватного рівня самоповаги.

**Обладнання:** папір, ручки.

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

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

#### **Вправа «Малювання на мокрому папері»**

**Мета:** зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

**Обладнання:** папір, вода, пензлі, акварель.

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

#### **Вправа «Без маски».**

**Мета:** зняття емоційної та поведінкової скутості.

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

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

***Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання***

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

### ЗАНЯТТЯ №3

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

***Привітання, обговорення очікувань від заняття***

**Мінілекція.** «Що означає поняття «самоповага»?» **Вправа «Малювання образу страху»**

**Мета:** матеріалізація страху і тривоги в малюнку.

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

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

**Вправа «Перетворення образу страху»**

**Мета:** трансформація страху.

**Обладнання:** чарівна паличка.

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

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

***Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання***

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

## ЗАНЯТТЯ №4

**Мета:** усвідомлення власної ролі в соціумі.

**Привітання, обговорення очікувань від заняття**

**Вправа «Образ Я. Частина 1»**

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

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

**Хід роботи:** Учасниками пропонується обдумати, які негативні чи травмуючі події повпливали на їх особистість, уявити ці події, як рамку, та створити її з матеріалів. Помістити чорно-біле фото в рамку та приклеїти. Розфарбувати фото олівцями, додати деталі, щоб показати, як ті події повпливали на їх уявлення про себе. Подивитись на фото, обдумати, чому обрали саме таке фото, таку рамку, які переживання та думки вклали.

**Вправа «Образ Я. Частина 2»**

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

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

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

**Рефлексія, обговорення виконаних вправ, аналіз**

**Вправа «Який я?».**

**Мета:** розвиток адекватного сприймання думки оточуючих про себе.

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

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

***Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання***

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

**ЗАНЯТТЯ №5**

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

***Привітання, обговорення очікувань від заняття***

**Вправа «Успішний я»**

**Мета:** актуалізація та переосмислення рівня домагань, підвищення впевненості.

**Обладнання:** папір, олівці, фломастери.

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

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

**Вправа «Мріяти не шкідливо»**

**Мета:** актуалізація та переосмислення рівня домагань.

**Обладнання:** папір, ручка.

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

### **Вправа «Малюємо почуття»**

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

**Обладнання:** папір, олівці, фломастери.

**Хід роботи:** учасникам потрібно намалювати на папері свої почуття та емоції на даний момент у будь-якому вигляді. Підписати його. Обговорити малюнки в групі, проаналізувати, яке почуття учаснику найбільше подобається, яке найменше, з якими емоціями зазвичай прокидаються і т.д.

**Вправа «Хто похвалить себе краще за всіх, або пам'ятка на чорний день».****Мета:** формування позитивної та реалістичної самооцінки.

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

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

### **Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання**

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

## ЗАНЯТТЯ №6

**Мета:** розширення уявлення про самого себе.

**Привітання, обговорення очікувань від заняття**

**Вправа «Маска»**

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

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

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

**Вправа «Історія».**

**Мета:** аналіз життєвого досвіду.

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

**Питання для обговорення:** Чи важко було вигадувати історію? Чому обирали такий сюжет?

**Вправа «Символ впевненості»**

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

**Обладнання:** уява.

**Хід роботи:** Тренер пропонує всім учасникам подумати та уявити, який предмет, тварину або ж рослину вони б хотіли зробити своїм символом впевненості. Обмежень немає, тобто це може бути що завгодно. Головною умовою є деталізація, тобто учасникам слід намагатися бачити цей символ



детально у своїх думках. Фіналом буде подумки злитися з ним в одне ціле.

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

***Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання***

## ЗАНЯТТЯ №7

**Мета:** розвиток позитивного ставлення до себе.

***Привітання, обговорення очікувань від заняття***

**Вправа «Каракулі»**

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

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

**Хід роботи:** Тренер вмикає програвач з музикою (спокійною). Учасники беруть аркуші паперу та матеріали для образотворчого мистецтва. Далі необхідно уявити образ, про який їм розповідає музика та зобразити його як можна експресивніше. Це можуть бути різноманітні плями, розводи, каракулітощо. В кінці кожен розповідає про свій малюнок, що там зображено і на що це схоже.

**Вправа «Позитивна відкритість щодо себе та інших»**

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

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

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

**Вправа Малювання на мокрому папері**

**Мета:** зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

**Обладнання:** папір, вода, пензлі, акварель.

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

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

***Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання***

## ЗАНЯТТЯ №8

**Мета:** усвідомлення цінності власної особистості.

***Привітання, обговорення очікувань від заняття***

**Вправа «Найгірший я, найкращий я»**

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

**Обладнання:** Папір, олівці, фломастери.

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

**Вправа «Всесвіт мого «Я».**

**Мета:** усвідомити систему особистісних цінностей.

**Хід роботи.** Учасники отримують аркуші паперу. Спочатку необхідно

намалювати невелике коло по центру аркушу та позначити його великою літерою «Я». Далі навколо нього слід намалювати 8 кіл, одне навколо іншого, як орбіти планет навколо Сонця.

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

### **Техніка «Мандала»**

**Мета:** подолання тривоги, роздратування, невпевненості в собі, релаксація. **Обладнання:** бланки з візерунками мандала, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер.

**Хід роботи:** Із серії мандал виберіть інтуїтивно ту, яка найбільше відгукується вам на даний момент. Після цього інтуїтивно виберіть колір і місце, з якого хотілося б починати розфарбовувати мандалу, потім приступайте до її розфарбовування. Коли ви закінчите розфарбовувати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина вашого малюнка і напишіть три своїх бажання.

### **Вправа «Самоповага».**

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

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

**Завершальна рефлексія заняття:** З яким багажем знань ви йдете з тренінгу? Яка вправа сподобалася найбільше? Чи була нова інформація для

вас пізнавальною та цікавою?; Що б хотілося додати до тренінгу?

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

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

Таким чином, за результатами діагностики рівня самоповаги було виявлено середній та низький рівень самоповаги в осіб юнацького віку, що зумовило розробити корекційну програму .

У розділі обґрунтовано підходи та рекомендації до роботи з особами юнацького віку з низьким рівнем самоповаги в різних психологічних напрямках. Особливістю визначених підходів є взаємозумовленість і взаємодоповненість методичних прийомів впливу на підвищення самоповаги.

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

## ВИСНОВКИ

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

Досліджено сутність, чинники, якісні ознаки самоповаги як характеристики особистості. Самоповагу слід розглядати як суб'єктивну оцінку людини того, чи є вона, по суті, позитивною чи негативною якоюсь мірою. Відносно сутності самоповаги ми виділили дві прийняті більшістю дослідників позиції: самоповага – це цілісне та універсальне утворення, що може виражатися у ступені позитивного ставлення особистості до власного уявлення про себе; по-друге – інтегруючись з окремих самооцінок, поєднується з самооцінкою особистості.

Чинниками зовнішнього середовища, що опосередковуються формування самоповаги, є індивідуальний досвід (сукупний результат накопиченої психології та практичної діяльності людини) та досвід взаємодії з іншими, отриманий у процесі предметної практичної діяльності. Деякі вчені не визнають важливості соціальних факторів для підтримки високого рівня самооцінки. Нами було визначено, що самоповага складається з таких якісних показників: емоційна, компетентнісна, комунікаційна.

Окреслено психологічні особливості самоповаги в осіб юнацького віку.

Встановлено, що самоповага формується завдяки стабільному і стійкому самоуявленні, самовираженні, самооцінці, самокомпетентності, успішності, незалежності і свободи прийняття рішень.

Підкреслено важливість самоповаги в осіб юнацького віку. Ставлення до себе не залежить від оцінок інших, особистих успіхів і невдач чи впливу конкретної ситуації. Коли позитивний ступінь самосприйняття особистості поєднується з особистісною самоповагою, у осіб юнацького віку починає інтенсивно формуватися емоційне та ціннісне ставлення до себе, коли загальна самоповага включає послідовність поведінкової діяльності.

Організовано та обґрунтовано методичну базу та проведене емпіричне дослідження самоповаги в осіб юнацького віку. Емпірично досліджено особливості прояву рівнів самоповаги здобувачів вищої освіти. Аналіз даних показав, що у респондентів переважає середній та низький рівні самоповаги, що засвідчує залежність від підтримки й оцінки оточуючих. Порівнюючи результати між представниками чоловічої та жіночої статі, дійшли висновку, що першим притаманна більш стійка самоповага.

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

Можливе подальше вивчення та дослідження психологічних умов і механізмів формування самоповаги у людей періоду ранньої та пізньої дорослості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. 2022. Роль соціального відсторонення та відторгнення в патогенезі соціального тривожного розладу: огляд літератури. Журнал «Психологічні перспективи» . 40 (грудень 2022), 10–23. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-avr>
2. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. *«Молодий вчений»*. 2016. № 1 (28). С. 58-63.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: *навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
4. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
5. Варченко І. Особистість, колектив, соціум: взаємодія та перспективи розвитку. Одеса : Форум, 2006. 388 с.
6. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк : ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
8. Вірна З. 2023. Конструктивна психологія як технологія трансформації психіки людини. *Журнал «Психологічні перспективи»* . 41 (червень 2023), 41–54. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vir>
9. Волков К. 2023. Травматичний досвід: історичне пояснення психологічних досліджень. *Журнал «Психологічні перспективи»* . 41 (червень 2023), 55–73. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>
10. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. 2010. №10. С.120-128.

11. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. Випуск 10. С. 139–149.*

12. Гошовська Д., Гошовський Ю. та Рудницький О. 2023. Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості: теоретичний погляд на проблему. Журнал «Психологічні перспективи» . 41 (червень 2023), 92–107. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-hos>

13. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. №2. С. 54-72.

14. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2016. С. 18-25.

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

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

17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. : Рад. школа , 1989 . 608 с.

18. Коструба Н. та Поліщук З. 2022. Психологічне самопочуття студентів під час війни: емпіричний аналіз. Журнал «Психологічні перспективи» . 40 (грудень 2022), 51–61. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>.

19. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючий



фактор в людських відносинах. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова, 2019 (13–17 травня). С. 66–68.

20. Кузіна Ю. 2022. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. Журнал «Психологічні перспективи» . 40 (грудень 2022), 75–86. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kyz>.

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

22. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика [Електронний ресурс] : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.

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

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

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

26. Малихіна О.А. Характеристика методичних прийомів корекційно-розвивальної роботи з формування самоповаги у студентів. Особистісне зростання: теорія і практика: матеріали IV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Житомир, 21 квітня 2020 р. Житомир, 2020. С. 264–267.

27. Малихіна О.А. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: матеріали V міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів, м. Херсон, 14 травня 2020 р. Херсон, 2020. С. 218– 221.
28. Моляко В. О. Актуальні психологічні проблеми творчого сприймання. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 14 – 22.
29. Мушкевич, М. 2022. Моделі психологічного сімейного консультування та психотерапії. Журнал «Психологічні перспективи» . 40 (грудень 2022), 121–135. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mush>.
30. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки. *Збірник тез міжнар. наук.-практ. конф.* Харків. 2016. С. 72-76.
31. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання молоді.* 2015. №19 (2). С. 110-119.
32. Попелюшко Р. П. *Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці:* Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2018. 12с.
33. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 19 (2) (2015). С. 110-119.
34. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. URL: <https://abuk.com.ua/catalog/books/3701?web=1>
35. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
36. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня

стратегія. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник : у 2 ч. Київ: ІЗМН, 1997. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.

37. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.

38. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.

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

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

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

42. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2016. С. 13–56.

43. Федотова Т. 2022. Переживання особистістю морального неблагополуччя: теоретичне осмислення проблеми. Журнал «Психологічні перспективи» . 40 (грудень 2022), 180–193. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227->

[1376-2022-40-fed.](#)

44. Феннел М. Як підвищити самооцінку: М. АСТ, 2005. 144 с.
45. Хазратова Н., Малімон Л. та Олійник А. 2023. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Журнал «Психологічні перспективи» . 41 (червень 2023), 175–190. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
46. Хоменко К. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоствавлення в осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» Вип. 5 (2017): С. 186-201.
47. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. К. : Професіонал, 2007. 544 с.
48. Чепелева Н. В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 29–34.
49. Чольман С.Ю. Залежність самоствавлення від особистісного профілюлюдини. *Психологічні науки*. 2017. С. 59-62.
50. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11- 12. С. 19-25.
51. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. *Scientific collection «Interconf»*. 2018. № 60. С. 183–196.
52. Яремко Р.Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти
53. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

54. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.). New York, NY : Harper Torchbooks, 1956.
55. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation (1943). Originally Published in Psychological Review, 50, 370-396.
56. Deaux K., Emsweller T. «Explanations of successful performance on sexlinked tasks: What is skill for male is luck for the female». *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974. № 29. P. 80–85.
57. Salovey P., Stroud L. R., Woolery A., Epel E. S. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*. 2002. Vol. 17 (5). P. 611– 627.
58. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2020 11(3), 51-71.
59. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.
60. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. Measures of Social Psychological Attitudes; Ed. Robinson J.P., Shaver P R. Ann Arbor : Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.
61. Vavryniv O. S. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 57-72. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-4>