

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЧУЙКО АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
« ____ » _____ 20__ р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ
ДОМАГАНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:

Шель Н.В., доцент кафедри
психології, к. психол.н.

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

АНОТАЦІЯ

Чуйко А.В. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Спеціальність 053 «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній (бакалаврській) роботі було досліджено особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Розглянуто різні підходи до визначення змісту понять самооцінка та рівень домагань, описано психологічні особливості старшокласників. Здійснено опис організації проведення емпіричного дослідження, представлено методики, за допомогою яких було проведено дослідження, які дозволили зібрати різноманітні дані щодо самосприйняття, амбіцій та мотивації учнів. Представлено аналіз результатів опитування старшокласників за використаними методиками. Встановлено, слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань старшокласників. Запропоновано рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників для педагогів та батьків.

Ключові слова: самооцінка, рівень домагань, старшокласники, мотивація, рання юність.

Табл. 1. Рис. 2. Літ. пос. 33. Дод. 2

ANOTATION

Chuyko A.V. Psychological features of self-esteem and the level of aspirations of high school students. Specialty 053 «Psychology», Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

In the qualification (bachelor's) thesis, the peculiarities of self-esteem and the level of aspirations of high school students were investigated. Different approaches to defining the content of the concepts of self-esteem and level of aspirations are considered, psychological characteristics of high school students are described. The organization of the empirical study is described, the methods used to conduct the study, which allowed to collect various data on self-perception, ambitions and motivation of students, are presented. The article analyzes the results of the survey of high school students using the methods used. It was found that there was no statistically significant relationship between the level of self-esteem and the level of aspirations, and the hypotheses put forward at the beginning were confirmed. Recommendations for the formation of adequate self-esteem and the level of claims in high school students for teachers and parents are given.

Keywords: self-esteem, level of aspirations, high school students, motivation, early adolescence.

Table 1. Fig. 2. Lit. village 33. Add. 2.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ	7
1.1. Поняття «самооцінка» в науковій психологічній літературі	7
1.2. Основні підходи до трактування поняття «рівень домагань» в психологічній літературі	13
1.3. Психологічні особливості старшокласників	18
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	22
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Організація проведення емпіричного дослідження.....	24
2.2. Опис методик дослідження.....	25
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
3.1. Дослідження самооцінки та рівня домагань старшокласників	30
3.2. Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників.....	39
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3	44
ВИСНОВОК.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система навчання в Україні спрямована на забезпечення набуття здобувачами освіти ряду знань, моральних норм, духовних орієнтирів, відповідних вимогам існуючого суспільства. У наш нелегкий військовий час вагомим є підтримка та адаптація молоді до навколишнього середовища. Вирішення цієї проблеми багато в чому залежить від педагогів та психологів, діяльність яких повинна бути спрямована не тільки на організацію діяльності вихованців, а й на формування психологічно стійкої особистості.

Важливим аспектом формування всебічно розвиненої особистості є розвиток самосвідомості та визначення власного "Я" та особистісних якостей. Це необхідно для того, щоб правильно налагодити відносини з оточуючими людьми. У цьому контексті особливу увагу привертають такі важливі поняття як самооцінка та рівень домагань.

Визнані у вітчизняній та міжнародній психологічній спільноті тези підтверджують, що важливим етапом у формуванні самооцінки та рівня домагань є період юності. Під час цього періоду приймаються значущі рішення, які визначають подальший життєвий шлях людини: формування світогляду, пошук сенсу життя, професійне та особистісне самовизначення.

Рівень домагань та самооцінка старшокласників є ключовими складовими їх соціальної адаптації та визначення майбутнього життєвого шляху. Однак, з ослабленням впливу державних інститутів на визначення напрямків професійного та особистісного розвитку молодого покоління, можливе збільшення неузгодженості та протиріччя у сприйнятті власних цілей та можливостей серед старшокласників.

Дослідженню психологічних особливостей самооцінки та рівня домагань старшокласників присвячені праці багатьох вчених (О. Агулової, Л. Бутузової, С. Дмитрієвої, І. Козицької, І. Костюкової, О. Шибрук та інших вчених). Проте,

незважаючи на значну кількість матеріалів щодо даної проблематики, дана тема залишається на етапі розвитку.

Враховуючи все вищезазначене, можна зробити висновок про важливість та актуальність проведення систематичних психологічних досліджень самооцінки та рівня домагань старшокласників. Це обґрунтовує вибір даної теми для бакалаврської роботи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників.

Об'єкт дослідження: самооцінка та рівень домагань старшокласників.

Предмет дослідження: психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників.

Гіпотеза:

1. Серед старшокласників із завищеною самооцінкою переважає нереалістичний рівень домагань, у старшокласників із заниженою самооцінкою - занижений рівень домагань.
2. Учні старших класів мають високий рівень пізнавального мотиву та низький рівень значимості результатів, що пов'язано з домаганням задоволення від самого навчання та відкриття нових знань, без особливої фокусованості на оцінках та зовнішньому визнанні.

Завдання:

1. Розглянути поняття «самооцінка» та «рівень домагань» в науковій психологічній літературі.
2. Провести емпіричне дослідження самооцінки та рівня домагань старшокласників.
3. Проаналізувати результати дослідження.
4. Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників

Методи дослідження. Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), опитувальник «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського), методика «Шкала самооцінки».

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь 40 учнів 11 класу (16-17 років) Комунального закладу «Вінницький ліцей №11» м. Вінниці.

Практична значущість. Результати цієї роботи можуть бути корисними для педагогів, батьків та інших фахівців, які працюють зі школярами. Це дозволить розробити більш ефективні методи та стратегії навчання та виховання, спрямовані на підтримку позитивної самооцінки та реалізації конструктивних домагань учнів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 року та у II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» 16-17 травня 2024 року на базі Донецького національного університету імені Василя Стуса.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 32 найменування, 2 додатка. Основний зміст роботи викладений на 44 сторінках, що містить 2 рисунка та 1 таблицю. Загальний обсяг роботи – 57.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Поняття «самооцінка» в науковій психологічній літературі

Самооцінка є ключовим фактором, що впливає на різні сфери життя людини, такі як поведінка, діяльність та спілкування [20]. Цей аспект визначає емоційне ставлення особи до самої себе і виступає важливим регулятором її поведінки та діяльності.

Сучасна психологія активно вивчає тему самооцінки, досліджуючи її структуру, функції, формування та взаємозв'язок з іншими аспектами особистості [20]. Це постійно привертає увагу науковців, оскільки розуміння цих аспектів сприяє більш глибокому розкриттю людської психології.

Термін "самооцінка" вперше був введений У. Джеймсом і пов'язувався з первинними емоціями, які можуть включати гнів або задоволення, а в широкому розумінні відображає задоволеність чи незадоволеність особою щодо самої себе. Це відчуття може впливати на взяття рішень, взаємодію з іншими та загальну адаптацію до конфліктних ситуацій [16].

Тематика самооцінки виявляє актуальність як у вітчизняних, так і у зарубіжних дослідженнях. Згідно з дослідженнями Пантілеєва С.Р., в англomовній літературі використовуються різноманітні терміни для позначення концепції "самооцінка", такі як self-regard (самоставлення), self-feeling (самопочуття), self-love (любов до себе), self-respect (самоповага), self-acceptance (самоприйняття), self-attitude (самоставлення, установка на себе), self-evaluation (декларована, публічна самооцінка) [1].

Останніми роками до цього списку додалися поняття, такі як self-appraisal (самооцінка), self-integrity (цілісність, близька до феномену самості), self-assessment (судження про себе, самооцінювання як процес), self-compassion (турбота про себе), self-value (самоцінність), self-confidence (впевненість у собі,

віра у власні можливості, близька до самоефективності за А. Бандурою), self-belief (віра у себе), self-worth (відчуття власної гідності) та інші [1].

Науковці мають різноманітні підходи до тлумачення самооцінки, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах особистості.

Ми погоджуємось із думкою науковця І. Кона, який вважав, що самооцінка — це «загальний знаменник, кінцева міра «Я», ступінь схвалення чи несхвалення інших, позитивне чи негативне ставлення до себе, виведене із сукупності самооцінки особистості» [26].

У роботах Р. Бернса самооцінка відображає ступінь розвитку почуття власної гідності та значущості. Це ключовий аспект особистісного розвитку, що впливає на поведінку та взаємини індивіда. Самооцінка, за його дослідженнями, є інтегральною частиною соціально-психологічного функціонування особистості, і її рівень може суттєво змінюватися в залежності від життєвих обставин та взаємодії з оточуючими. Висока самооцінка сприяє більшій впевненості в собі та успішності в різних сферах життя, тоді як низька самооцінка може стати причиною тривожності та соціальної ізоляції.

К. Роджерс писав, що самооцінка визначається балансом або відсутністю балансу між реальним і ідеальним Я, тобто самооцінка - це те, як хтось ставиться до себе [32].

У свою чергу, С. Дмитрієва характеризує самооцінку як внутрішню умову регуляції поведінки та діяльності особистості. Вона відіграє важливу роль у формуванні мотивації та визначенні цілей, що індивід ставить перед собою. Самооцінка впливає на те, як людина сприймає свої успіхи та невдачі, а також на її здатність до самоконтролю та самокритики. Висока самооцінка сприяє більшій активності та ініціативності, тоді як низька самооцінка може стати бар'єром для досягнення бажаних результатів і призвести до заниження очікувань від власної діяльності [5].

Про ключову роль самооцінки у формуванні особистості також наголошує А. Леонтьєв, оскільки вона стимулює мотивацію до відповідності власним очікуванням, вимогам оточуючих та власним стандартам.

Самооцінка визначає емоційне ставлення особи до себе та впливає на її поведінку та діяльність. Активне дослідження сучасною психологією цього аспекту сприяє розумінню його структури, формування та взаємозв'язку з іншими аспектами особистості, що допомагає розкрити глибини людської психології [20].

За словами А.І. Ліпкіної, самооцінка розуміється як внутрішня оцінка особистістю власних здібностей, характеру та місця у відношеннях з іншими. Вона визначає критичність особистості, рівень вимогливості до себе, а також ставлення до успіхів та невдач. Це відображається на ефективності діяльності та впливає на подальший особистісний розвиток [15].

Тобто самооцінка надає можливість людині критично оцінювати себе, встановлювати цілі та досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя [10]. Крім того, цей процес допомагає розглядати власні дії, приймати обґрунтовані рішення і взагалі активно взаємодіяти з власним життям.

Н. Єрмакова зазначає, що самооцінка виявляється як впевненість в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, визначає єдність та інтегрованість «Я» [7].

А. Маслоу в його ієрархії потреб людей розглядає самооцінку як важливу складову, яку він описує через концепцію «потреби в повазі». Ця потреба поділяється на два аспекти: повага до себе, що включає любов до себе, впевненість у собі, майстерність та здібності, і повага, яку людина отримує від інших, що включає визнання та успіх. На думку Маслоу, найздоровіший прояв самооцінки полягає у повазі, яку людина заслужила від інших через свої досягнення, а не в прагненні до слави чи лестоців [22].

Ці підходи враховують як емоційні, так і когнітивні аспекти самооцінки, а також відзначають соціальні та індивідуальні фактори, що впливають на формування і розвиток цього аспекту особистості [12].

Самооцінка особистості є процесом, під час якого людина формує свою оцінку внутрішніх характеристик, відображених у її особистості, здібностях, досягненнях та поведінці у різних сферах життя [6].

Вона відіграє ключову роль у житті кожної особистості, виконуючи регуляторні та захисні функції, які формують поведінку, діяльність та взаємодію з іншими. Захисна функція самооцінки сприяє стабільності та автономності особистості, але може також призвести до спотворення досвіду. Самооцінка характеризується рівнем (високим, середнім, низьким), співвідношенням з реальною успішністю (адекватною чи неадекватною) та особливостями будови (конфліктною чи безконфліктною)[13].

Важливо враховувати, що самооцінка є комплексним явищем, яке відображається в різних аспектах життя та впливає на загальну самосвідомість особистості.

Самооцінка особистості – це процес формування оцінки внутрішніх характеристик, включаючи особистість, здібності, досягнення та поведінку [2]. Комплексний характер цього явища виявляється у впливі на різні аспекти життя та загальну самосвідомість особистості.

Самооцінка, в психології розглядається як здатність свідомості людини утворювати уявлення про себе і свої дії, відображає не лише позитивні, а й негативні риси в особистості [10]. Цей процес включає у себе аналіз навичок, вмінь, особистих якостей, достоїнств і недоліків.

Самооцінка включає формування уявлень про себе та свої дії, а також враховує як позитивні, так і негативні риси особистості. Цей процес дозволяє аналізувати навички, вміння, якості, а також надає можливість критично оцінювати себе, встановлювати та досягати цілей, порівнювати можливості з вимогами різних сфер життя [10].

Вищий рівень самооцінки може стати каталізатором конфліктної поведінки та суперництва, особливо у ситуаціях вирішення конфліктів [18].

Виявлено, що особистості з високою самооцінкою більш схильні до прояву конфліктної поведінки та конкуренції під час вирішення суперечок.

Неадекватно завищена самооцінка може впливати на взаємодію в конфліктних ситуаціях, спонукаючи особистість до більш активного і конфліктного стилю виходу. Це може виникнути через переконаність у власних

здібностях та правоті, що може впливати на сприйняття конфлікту та вибір стратегій взаємодії.

Високий рівень самооцінки може сприяти конфліктній поведінці та суперництву, особливо при вирішенні конфліктних ситуацій [16]. Особистості з високою самооцінкою частіше виявляють конфліктне та конкурентне ставлення під час розв'язання суперечок. Надмірно завищена самооцінка може впливати на взаємодію в конфліктних ситуаціях, спонукаючи до більш активного та конфліктного стилю виходу [16].

Сутність самооцінки можна розглядати через три підходи, що допомагають вирішити це питання. Спочатку це зіставлення між реальним та ідеальним образами "Я", що показує відповідність між реальним описом себе і бажаними стандартами.

Далі тлумачення реакцій соціального оточення на поведінку індивіда, що включає в себе взаємодію із суспільством і взаємовідносини з іншими людьми. І потім - аналіз оцінки ідентичності особистості через успіхи або невдачі в її власних діях, який виражається у взаємозв'язку між власними досягненнями та самооцінкою [2].

Сутність самооцінки можна розглядати через три аспекти: порівняння реального та ідеального образу "Я", взаємодію з оточенням та оцінку ідентичності через успіхи чи невдачі. Це визначається суб'єктивним сприйняттям, ґрунтуючись на внутрішньому порівнянні різних аспектів ідентичності [2].

Отже, розуміння поняття "самооцінка" визначається суб'єктивним сприйняттям цього явища, заснованим на внутрішньому порівнянні між різними аспектами ідентичності [2].

Різні фактори формують самооцінку особистості, зокрема, як вказує М. Вагнер:

- Почуття власної цінності та бажаності: Відсутність взаємної любові може викликати емоційні труднощі, які впливають на психічний стан на протязі життя.

- Відчуття гідності: Отримання підтримки, поваги та любові від оточення сприяє позитивному усвідомленню себе та формуванню внутрішньої гідності.

- Почуття компетентності: Індивіди з позитивним уявленням про себе та оптимістичним поглядом вірять у власні здібності та вміють успішно вирішувати проблеми.

Ці чинники взаємодіють, сприяючи формуванню позитивної самооцінки та важливі для психічного благополуччя особистості [20].

О. Скрипченко визначає класифікацію самооцінки особистості за рівнем та стабільністю. За рівнем виділяють високу, середню і низьку самооцінку, характеризуючи адекватність чи завищеність оцінки власних можливостей. Щодо стабільності розрізняють стабільну та плаваючу самооцінку, враховуючи впевненість у собі та залежність від зовнішніх впливів [18].

Самооцінку за предметом відображення внутрішньої реальності можна класифікувати на наступні види, згідно з концепцією О. Скрипченка [31]:

- Самооцінка життєвих цілей і інтенцій: Відображається у визначенні життєвих мет та прагнень особистості, її намірів та планів на майбутнє.
- Самооцінка пізнавальних та інтелектуальних можливостей: Спрямована на оцінку когнітивного потенціалу, інтелектуальних здібностей та пізнавального потенціалу особистості.
- Самооцінка психофізіологічних, фізичних та характерологічних властивостей: Відображає внутрішні якості та характеристики особистості, такі як фізична форма, психофізіологічні аспекти та характерні особливості.

Ця класифікація допомагає у визначенні різних аспектів, що підлягають самооцінці, та враховує різноманітні сфери особистісного розвитку [31].

За С. Дмитрієвою, виділяються два типи самооцінки:

- Актуальна самооцінка – це оцінка особистістю свого поточного стану, здібностей та характеристик, як вона сприймає себе в даний момент часу.
- Потенційна самооцінка – це оцінка особистістю своїх можливостей і потенціалу для майбутнього розвитку та досягнень, як вона сприймає свої здатності до самовдосконалення та росту.

Згідно з Р. Павелкін, самооцінка складається з двох елементів:

- Когнітивна самооцінка – усвідомлення і оцінка знань про себе, які особистість отримує від інших людей.
- Емоційна самооцінка – оцінка рівня задоволеності та самозадоволення, що відображає самоповагу та впевненість в собі.

Ця класифікація допомагає розуміти різні аспекти самооцінки, включаючи як психологічні, так і емоційні компоненти [14].

Результат аналізу психологічних джерел підтверджує, що самооцінка становить істотну складову особистісної свідомості, відображаючи уявлення та оцінку власних фізичних, когнітивних, соціальних та інших характеристик. Цей процес формується через сприйняття інформації про себе, яку особа отримує з зовнішнього середовища та внутрішніх рефлексій. Істотною функцією самооцінки є регулювання поведінки, що робить її важливим елементом психологічного функціонування особистості.

1.2. Основні підходи до трактування поняття «рівень домагань» в психологічній літературі

Рівень домагань відображає бажану самооцінку особистості, яка є відображенням образу “Я”. Ця самооцінка проявляється через ступінь викликів, з якими особистість стикається при досягненні визначеної мети [19].

Процес формування рівня домагань викликає конфлікт між двома тенденціями. З одного боку, існує бажання підвищити рівень домагань, щоб досягти максимального успіху. З іншого боку, є тенденція знизити рівень домагань, щоб уникнути невдач.

При досягненні бажаних результатів, рівень домагань підвищуються, і особа стає більш схильною до вирішення складніших завдань. У випадку невдачі, навпаки, рівень домагань знижується.

Термін “рівень домагань” був вперше введений в школі німецького психолога К. Левіна [4]. Цей феномен з’явився в результаті досліджень Т. Дембо

і відображає стратегію, за допомогою якої людина може послідовно досягати своїх цілей.

Коли людина стикається з викликом або завданням, яке вона вважає занадто складним, вона може встановити для себе менш складне завдання як проміжний етап до досягнення кінцевої мети. Цей проміжний етап і називається «рівнем домагань».

Ця стратегія дозволяє людині почуватися більш впевненою в своїх здібностях, оскільки вона може досягти менш складного завдання і відчувати відчуття успіху перед тим, як перейти до більш викликаючого завдання.

Водночас, ця стратегія також допомагає людині краще розуміти свої власні здібності і обмеження, оскільки вона може оцінити, наскільки реалістичними є її амбіції в контексті конкретного завдання або виклику.

Таким чином, «рівень домагань» є важливим інструментом для саморозвитку і самооцінки, який допомагає людині краще розуміти себе і свої можливості. Це, в свою чергу, може сприяти більш ефективному досягненню цілей і більшій впевненості в собі.

«Рівень домагань» - це психологічний термін, який використовується для опису потреби людини в самооцінці, яка відповідає її амбіціям. Це поняття було вперше введено в школі німецького психолога К. Левіна і подальше розроблено Т. Дембо [12].

Визначення «рівня домагань» може варіюватися в залежності від контексту. Наприклад, Є.А. Серебрякова визначає «рівень домагань» як потребу в самооцінці, яку людина приймає і схвалює [12]. Це відображає бажання людини мати певне уявлення про себе і свої здібності.

З іншого боку, Дж. Френк розуміє «рівень домагань» як рівень труднощів у завданні, яке індивід визначено береться досягти, знаючи попередній рівень свого виконання в цьому завданні [12]. Це відображає бажання людини викликати себе і прагнути до більш високих стандартів.

Ці визначення відображають різні аспекти «рівня домагань», включаючи самооцінку, визначення цілей і самосвідомість. Вони підкреслюють важливість

цього поняття в психології і його роль у формуванні поведінки і мотивації людини.

«Рівень домагань» є важливим інструментом для саморозвитку і самооцінки, який допомагає людині краще розуміти себе і свої можливості. Це, в свою чергу, може сприяти більш ефективному досягненню цілей і більшій впевненості в собі. Це поняття відіграє ключову роль у розумінні того, як люди встановлюють і досягають своїх цілей, і як вони визначають свої власні здібності і обмеження.

Рівень домагань може мати два аспекти: приватний і загальний.

Приватний рівень домагань відноситься до самооцінки в конкретній області. Наприклад, людина може мати високий рівень домагань у спорті, якщо вона вважає себе висококваліфікованим спортсменом і прагне досягти великих успіхів у цій області [8].

Загальний рівень домагань, з іншого боку, відноситься до більш загальних областей, таких як розумові та моральні якості. Це включає в себе цілісну оцінку себе як особистості. Наприклад, людина може мати високий рівень домагань, якщо вона прагне досягти високого рівня інтелектуального розвитку або моральної цілісності [8].

Обидва аспекти “рівня домагань” відіграють важливу роль у формуванні самооцінки і мотивації людини. Вони відображають, як людина визначає свої цілі і амбіції, і як вона оцінює свої власні здібності і обмеження.

Рівень домагань, як психологічний концепт, відображає амбіції особистості і її стремління до досягнення певних цілей. Цей рівень може бути адекватним, завищеним або заниженим, в залежності від самооцінки особистості і її розуміння своїх власних здібностей.

Адекватний рівень домагань відображає реалістичне розуміння своїх здібностей і обмежень. Людина з адекватним рівнем домагань встановлює цілі, які вона вважає досяжними на основі своїх поточних навичок і ресурсів.

Занижений рівень домагань відбувається, коли людина встановлює цілі, які є нижчими за те, що вона може реально досягнути. Це може бути результатом низької самооцінки або недостатньої віри в свої власні здібності.

Завищений рівень домагань відбувається, коли людина встановлює цілі, які перевищують її поточні здібності. Це може призвести до частих невдач і фрустрації, оскільки цілі можуть бути недосяжними.

Рівень домагань формується на основі оцінки минулих досягнень та невдач. Постійні поразки можуть спричинити зниження домагань та загальне зниження самооцінки. З іншого боку, успіхи можуть підвищити рівень домагань і підсилити віру в свої власні здібності [8].

Врахування рівня домагань є важливим елементом виховання і особистісного розвитку. Воно допомагає формувати реалістичну самооцінку, підтримує мотивацію і сприяє ефективному досягненню цілей. Завдяки розумінню свого рівня домагань, людина може краще управляти своїми очікуваннями, встановлювати реалістичні цілі і розробляти ефективні стратегії для їх досягнення.

О.А. Серебрякова вказує, що уявлення людини про свої можливості може зробити її нестабільною у виборі цілей: рівень її домагань може різко підвищитися через успіх або різко знизитися через невдачу [13].

Якщо людина прагне підвищити свою самооцінку, коли вона має можливість вибрати ступінь складності наступної дії, це може призвести до конфлікту між двома тенденціями. З одного боку, є тенденція до підвищення домагань для досягнення максимального успіху. З іншого боку, є тенденція до зниження домагань, щоб уникнути невдач.

Переживання успіху або невдачі, які виникають в результаті досягнення або недосягнення рівня домагань, можуть спричинити зміну рівня домагань. Це може включати перехід до більш складних завдань після успіху або до більш легких завдань після невдачі. Цей атиповий зсув рівня домагань може вказувати на нереалістичний рівень домагань або неадекватну самооцінку.

Ці динаміки важливо враховувати в контексті особистісного розвитку і виховання. Вони підкреслюють важливість адекватної самооцінки і реалістичних домагань для ефективного досягнення цілей і здорового розвитку особистості.

Постулат, висунутий У. Джеймсом, дійсно висловлює ідею, що самооцінка особистості є прямо пропорційною до її успіхів і обернено пропорційною до її домагань, або потенційних успіхів, які вона прагне досягти [26].

Це можна виразити у вигляді наступної формули:

$$\text{Самооцінка} = \text{Домагання} / \text{Успіх}$$

Ця формула відображає, що чим більше успіхів досягає особистість і чим менше вона прагне досягти, тим вищою буде її самооцінка. З іншого боку, чим менше успіхів досягає особистість і чим більше вона прагне досягти, тим нижчою буде її самооцінка.

Це відображає важливість реалістичних домагань і успіхів у формуванні здорової самооцінки.

Так, самооцінка - це процес, який включає в себе знання про себе і емоційно-ціннісне ставлення до себе. Цей процес відбувається протягом усього життя людини і може змінюватися в різних вікових періодах [8].

Особливо важливим є період юнацтва, коли життя молодшої людини тісно пов'язане з навчальною діяльністю. У цей час самооцінка може значно впливати на академічні досягнення, мотивацію до навчання, а також на формування самоідентичності і самоповаги.

Тому важливо підтримувати позитивну самооцінку, особливо у молодих людей, для сприяння їхньому загальному благополуччю і успіху в навчанні.

Отже, рівень домагань є багатограним показником, який враховує як індивідуальні прагнення до досягнення, так і вплив зовнішніх факторів на особистість та має безліч аспектів.

По-перше, це бажання досягти цілей такої складності, яку людина вважає для себе посильною. Людина прагне досягати цілей, які відповідають її уявленням про власні можливості.

По-друге, рівень домагань може мати приватний або загальний характер, залежно від того, чи стосується він конкретної сфери (наприклад, кар'єри або освіти) або ж охоплює багато аспектів життя.

По-третє, успіхи і невдачі, які людина зустрічає на своєму шляху, суттєво впливають на її рівень домагань. Успіхи можуть підвищувати амбіції, тоді як невдачі можуть їх знижувати.

Також, рівень домагань тісно пов'язаний із самооцінкою. Він відображає, наскільки високо людина оцінює свої здібності та потенціал, що, у свою чергу, впливає на її мотивацію і поведінку.

Сучасна психологія наголошує не лише на необхідності гармонії між самооцінкою та рівнем домагань, але й на проблематику відсутності конгруентності між ними. Зокрема, дослідження під керівництвом Л.В. Бороздіної виявили, що у дорослому віці дивергенція між самооцінкою та рівнем домагань може спричинити зростання особистісної тривожності, що відомо як феномен «тріади ризику» [8].

Отже, рівень домагань відображає бажану самооцінку особистості, впливаючи на її поведінку та мотивацію. Формування цього рівня включає конфлікт між прагненням досягти максимального успіху та бажанням уникнути невдач. Успіх підвищує рівень домагань, а невдачі його знижують. Цей показник є важливим інструментом для саморозвитку і самооцінки, допомагаючи людині краще розуміти свої можливості та ефективніше досягати своїх цілей. Баланс між самооцінкою та рівнем домагань є важливим для психологічного благополуччя, оскільки їхня невідповідність може спричинити підвищення особистісної тривожності.

1.3. Психологічні особливості старшокласників

Старшокласники перебувають у новому віковому періоді — ранній юності, яка охоплює вік від 15 до 17 років. Цей період часто описують "третім світом", що стоїть між дитинством та дорослістю.

В цей період старшокласники активно готуються до самотійного життя, накопичуючи необхідні знання та навички. Вони шукають своє місце у світі, зокрема, вибирають майбутню професію, розвивають особистісні якості та встановлюють власні цінності та пріоритети.

Період юності є критичним етапом в житті людини, коли відбувається інтенсивне формування особистості. Цей період характеризується рядом важливих процесів:

- Завершення підготовки до самотійного життя: старшокласники навчаються навичкам, які необхідні для самотійного життя, включаючи вміння приймати рішення, вирішувати проблеми та брати на себе відповідальність.
- Формування цінностей і світогляду: старшокласники розробляють свої власні цінності, переконання та світогляд, які будуть керувати їхніми діями та виборами в майбутньому.
- Вибір професійної діяльності: старшокласники починають розуміти свої професійні інтереси та мрії, що може вплинути на їхній вибір кар'єри та освіти.
- Утвердження громадянської значущості особистості: старшокласники починають розуміти свою роль у суспільстві та значення громадянської відповідальності.

Ці процеси впливають на міжособистісні відносини юнака та його самопочуття. Вони також мають вплив на його підхід до навчання, участь у громадській діяльності і формують взаємозв'язок між інтересами у майбутній професії, навчальними цілями та мотивами поведінки. Це важливий період, який вимагає дослідження та розуміння.

Психологічні дослідження підтверджують, що особистісний розвиток людини та формування її особистості відбуваються переважно через активну взаємодію з навколишнім середовищем. Хоча співвідношення соціальних і біологічних факторів може змінюватися в різні періоди життя людини, вплив соціальних факторів на її психологічний розвиток зазвичай посилюється з віком. Різномасштабна послідовність біологічного та соціального дозрівання може

призвести до суперечностей, особливо у юнацькому віці. Це відображає складність переходу від дитинства до дорослості [21].

Юнацький період - це важливий етап в житті, коли відбувається інтенсивне формування самооцінки та самосвідомості. Це час, коли людина починає активно спрямовувати свою свідомість на власні психічні процеси, включаючи переживання та потребу пізнання себе як особистості [29].

Водночас у цей час також формуються навички самооцінки. Людина починає оцінювати себе не тільки на основі думок і вражень оточуючих, але й на основі власного розуміння своїх здібностей, досягнень та цінностей.

Цей процес самопізнання та самооцінки є важливим для розвитку здорової самоідентичності та самоповаги, які є основою для позитивного психічного здоров'я та ефективного взаємодію з оточуючим світом [31].

Самооцінка, яка є відношенням людини до самої себе, формується пізніше всього в системі відношень людини до світу. Цей процес особливо інтенсивний у підлітковому віці, коли самооцінка розвивається через діяльність і міжособистісні взаємодії.

Отриманий зв'язок від оточення, а також взаємодія з соціумом, відіграють ключову роль у формуванні самооцінки. Соціум, як система соціальних відносин і взаємодій, має значний вплив на розвиток самооцінки, оскільки він надає контекст для взаємодії особистості з оточуючим світом.

Таким чином, самооцінка не є статичною; вона розвивається і змінюється протягом життя людини в результаті її взаємодії з оточуючим світом. Це важливий аспект психології, який впливає на багато аспектів життя людини, включаючи її поведінку, мотивацію та емоційний стан.

Дослідження в галузі психології вказують на критичну роль ранньої юності у формуванні самооцінки та рівня домагань особистості. Цей період, який характеризується прийняттям життєво важливих рішень, стає фундаментом для майбутнього розвитку індивіда. У цей час відбувається формування світогляду, пошук сенсу життя, а також професійне та особистісне самовизначення [19].

Самооцінка та амбіції є ключовими елементами у процесі соціалізації особистості, визначаючи її здатність знаходити своє місце у суспільстві та будувати самостійне життя. Проте, сучасні соціальні виклики, такі як послаблення ролі державних інститутів у визначенні орієнтирів для молоді, можуть призводити до конфлікту між самооцінкою та амбіціями, особливо у старшокласників.

У контексті цих питань, важливо розглянути наступні аспекти:

Сімейне виховання: як очікування та підтримка батьків впливають на формування самооцінки та амбіцій.

Система освіти: роль шкільної програми та вчителів у визначенні амбіцій учнів.

Соціальні медіа: вплив соціальних медіа на самооцінку та амбіції юнаків.

Культурні та гендерні відмінності: порівняльний аналіз самооцінки та амбіцій у різних культурних та гендерних групах.

Стратегія психологічної адаптації: механізм адаптації до внутрішнього конфлікту між самооцінкою та рівнем домагань.

Отже, розуміння психологічних особливостей старшокласників, факторів розвитку на цьому віковому етапі є важливим для розробки ефективних стратегій соціалізації та підтримки старшокласників.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз психологічної літератури показав, що більшість дослідників самооцінку визначають як внутрішнє уявлення індивіда про себе, його здібності та досягнення. Вона формується під впливом особистого досвіду та соціальних взаємодій і може мати різні рівні – від високої до низької. Адекватна самооцінка відображає реалістичне бачення особистістю своїх сильних та слабких сторін, тоді як неадекватна може бути завищеною або заниженою. Натомість, рівень домагань відображає амбіції особистості та її прагнення до досягнення поставлених цілей. Рівень домагань визначається як ступінь складності завдань, які індивід вибирає для себе, та його нахил до взяття на себе відповідальності за їх виконання. Рівень домагань може бути високим, середнім або низьким і може бути пов'язаний із самооцінкою.

Самооцінка та рівень домагань є центральними елементами в психологічній науці, які мають значний вплив на процес формування особистості. Вони впливають на багато аспектів життя, включаючи міжособистісні відносини, професійний розвиток та загальне благополуччя індивіда. Для старшокласників самооцінка та рівень домагань є особливо актуальними, оскільки це період, коли вони роблять важливі життєві вибори майбутнього. В цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування цінностей та ідентичності. Дослідження показують, що підтримка здорової самооцінки та реалістичного рівня домагань може сприяти позитивному особистісному розвитку та успішній адаптації до соціального середовища.

Теоретичний аналіз показав, що самооцінка та рівень домагань є взаємопов'язаними та взаємозалежними концептами, які впливають на багато аспектів особистісного розвитку старшокласників. Вони визначають, як особистість сприймає себе та своє місце в світі, а також як вона ставиться до своїх цілей та амбіцій. Гармонійне співвідношення між ними може сприяти здоровому розвитку та психологічному благополуччю, тоді як дисгармонія може призвести до внутрішніх конфліктів та емоційних проблем. Особливо важливо

це для старшокласників, які перебувають на порозі дорослого життя і професійного самовизначення. Підтримка та розвиток цих аспектів у старшокласників є ключовим завданням для психологів, освітян та батьків.



РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація проведення емпіричного дослідження

Аналіз теоретичних аспектів наукової літератури про вивчення самооцінки та рівня домагань старшокласників дозволяє розглядати цю проблематику як один із ключових чинників розвитку особистості у юнацькому віці. Тому дослідження рівня самооцінки та рівня домагань учнів 11 класу є важливим завданням сучасної психології.

Дослідження проводилось серед учнів комунального закладу «Вінницький ліцей №11». У зв'язку з онлайн навчанням через воєнний стан в країні, усі методики були переведені у гугл-форму і проводились дистанційно.

Для дослідження було обрано учнів 11 класів. Загальна кількість досліджуваних складає 40 учнів. Дослідження проводилось у декілька етапів. Етапи дослідження відображають основні завдання, а саме:

1. Визначити рівень самооцінки старшокласників.
2. Визначити рівень домагань учнів.
3. Діагностика компонентів мотиваційної структури, пов'язаної з рівнем домагань учнів.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Таким чином, результати дослідження рівня самооцінки та домагань старшокласників підтверджують важливість цих аспектів для розвитку особистості у старшокласників. Виявлені взаємозв'язки між самооцінкою і домаганнями нададуть цінну інформацію для вдосконалення психологічної підтримки учнів, що буде особливо актуальним в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

2.2. Опис методик дослідження

Для дослідження було підбрано діагностичний інструментарій. Для визначення самооцінки та рівня домагань старшокласників було обрано **методику Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан)**.

Методика заснована на прямій оцінці переліку особистісних якостей учня, таких як здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, вміння багато робити своїми руками, зовнішній вигляд, впевненість в собі. Досліджуваним пропонується на горизонтальних лініях відзначити рівень розвитку особистісних якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто, рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх.

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат 60-74 бали. Оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що вказує на адекватне уявлення про власні здібності, що є важливою складовою особистісного зростання. Результат від 90 до 100 балів часто вказує на нереалістичне та некритичне ставлення до своїх можливостей. Якщо менше 60 балів, це вказує на занижений рівень домагань, що є сигналом несприятливого розвитку індивіда [30].

Самооцінка в діапазоні від 45 до 74 відображає високий або середній рівень, що є показником адекватної, тобто реалістичної самооцінки. Оцінка від 75 до 100 балів і більше вказує на завищену самооцінку, що може свідчити про деякі відхилення у формуванні особистості, такі як особистісна незрілість та неспроможність об'єктивно оцінювати свої досягнення та порівнювати себе з іншими. Оцінка нижче 45 балів свідчить про занижену самооцінку, що може бути пов'язано з реальною невпевненістю в собі або захисним механізмом, коли особа переконує себе у своєму невмінні для уникнення зусиль. Діти з такою низькою самооцінкою належать до "групи ризику", але їх кількість зазвичай дуже мала [30].

Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) є ефективним інструментом для визначення самооцінки та рівня домагань учнів. Вона дозволяє

оцінити адекватний, завищений та занижений рівні самооцінки, що є важливими показниками для розуміння особистісного розвитку старшокласників. Адекватний рівень домагань сприяє гармонійному розвитку, тоді як завищені або занижені рівні можуть свідчити про потенційні психологічні проблеми.

Для дослідження самооцінки було обрано опитувальник Методика «Шкала самооцінки».

Опитувальник спрямований на визначення рівня самооцінки індивіда. Випробуваному пропонується опитувальник, що містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожен із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів [27].

Щоб оцінити рівень самооцінки індивіда потрібно підсумувати бали за всіма твердженнями:

від 0 до 25 – вказує на високий рівень самооцінки, тобто людина, як правило, не страждає «комплексом неповноцінності», вміє реагувати на зауваження і не ставить під сумнів свої дії;

від 26 до 45 – вказує на середній рівень самооцінки, при якому людина рідко страждає «комплексом неповноцінності» і іноді намагається пристосуватися до думки інших;

від 46 до 128 – свідчить про низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні висловлювання про себе, постійно намагається врахувати думку оточуючих, часто страждає від «комплексу неповноцінності» [27].

Методика «Шкала самооцінки» надає можливість виявити рівень самооцінки за допомогою тест-опитувальника, що включає 32 твердження. Вона дозволяє розрізняти високий, середній та низький рівні самооцінки. Це важливо для визначення схильності учнів до самокритики або завищеної впевненості, а також їхнього ставлення до власних досягнень та думки оточуючих.

Для дослідження рівня домагань було використано опитувальник «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського).

Опитувальник «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського) призначений для оцінки рівня домагань шляхом визначення компонентів мотиваційної структури особистості після активної діяльності (навчальної, спортивної і т.д.). Цей інструмент включає в себе такі аспекти, як внутрішній мотив, пізнавальний мотив, мотив уникнення, змагальний мотив та інші. Компоненти поділені на чотири групи, відображаючи різні аспекти мотивації та їхні зв'язки з результатами діяльності: основні компоненти мотиваційної структури, компоненти, пов'язані з досягненням складних цілей, складові прогнозування оцінок діяльності, фактори, що впливають на відповідну діяльність [17].

Нормативних показників не існує; варто порівнювати індивідуальні результати з іншими компонентами особистісного профілю, щоб зрозуміти рівень домагань. Наприклад, низький рівень дорівнює 3-9 балам, середній – 10-16 балам, високий – 17-21 бал [17].

Методика дозволяє глибше зрозуміти мотиваційну структуру особистості учнів. Ця методика допомагає визначити, які мотиви (внутрішній, пізнавальний, уникнення тощо) є домінуючими та як вони впливають на рівень домагань. Індивідуальний профіль, побудований за результатами опитувальника, дає змогу виявити кількісні співвідношення між різними компонентами мотиваційної структури, що є ключовим для розуміння мотиваційних установок старшокласників.

Отже, використання цих методик у комплексі дозволяє отримати всебічну картину психологічних особливостей самооцінки та рівня домагань старшокласників. Вони допомагають зрозуміти мотиваційну структуру особистості, визначаючи домінуючі мотиви та їхній вплив на амбіції учнів. Також ці методики дозволяють оцінити рівень самооцінки, виявляючи схильність до самокритики або завищеної впевненості, а також ставлення до власних досягнень. Ці методики разом допомагають глибоко зрозуміти, як старшокласники сприймають свої можливості та як вони формують свої цілі й амбіції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Другий розділ присвячений опису, вибірки, етапів та підібрано методики, які будуть використані для емпіричного дослідження самооцінки і рівня домагань старшокласників.

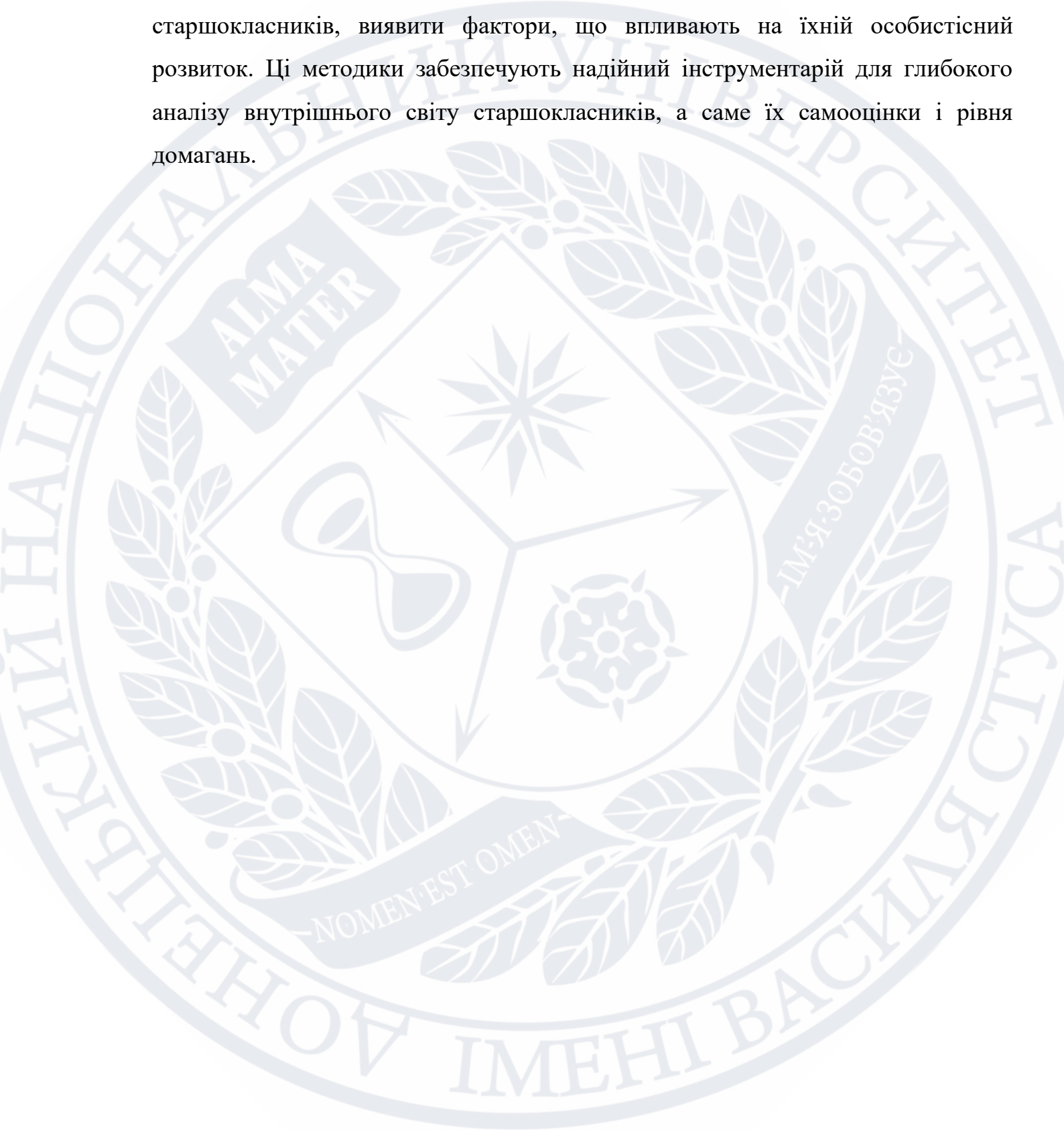
Підібрані діагностичні інструменти дозволять визначити рівень самооцінки, рівень домагань старшокласників та проаналізувати мотиваційну структуру особистості рівня домагань.

Підібрані методики дозволяють визначити як рівень самооцінки учнів, так і їхні рівні домагань шляхом оцінювання особистих рис та визначення бажаного рівня розвитку цих якостей. Опитувальник діагностики самооцінки надає змогу ідентифікувати адекватний, завищений та занижений рівні самооцінки та рівні домагань, що є важливими показниками особистісного розвитку старшокласників. Високий рівень самооцінки може свідчити про особистісну незрілість, тоді як занижений рівень вказує на можливі психологічні проблеми та належність до "групи ризику".

Методика «Шкала самооцінки» дає можливість оцінити рівень самооцінки людини. Вона допомагає розрізнити високий, середній та низький рівні самооцінки, що є ключовим для розуміння впливу самооцінки на поведінку та психологічний стан учнів. Високий рівень самооцінки характеризується відсутністю комплексу неповноцінності, тоді як низький рівень свідчить про схильність до самокритики та залежності від думки оточуючих.

Опитувальник «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського) дозволяє оцінити мотиваційну структуру особистості старшокласників після певної діяльності. Він діагностує внутрішній мотив, пізнавальний мотив, мотив уникнення та інші компоненти, що формують рівень домагань. Ця методика дає можливість створити індивідуальний профіль кожного досліджуваного, враховуючи всі аспекти його мотиваційної структури. Визначення рівнів домагань (низький, середній, високий) допомагає зрозуміти, як старшокласники ставляться до досягнення цілей та які чинники впливають на їхні домагання.

Таким чином, використання зазначених методик дозволяє комплексно дослідити психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників, виявити фактори, що впливають на їхній особистісний розвиток. Ці методики забезпечують надійний інструментарій для глибокого аналізу внутрішнього світу старшокласників, а саме їх самооцінки і рівня домагань.



РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Дослідження самооцінки та рівня домагань старшокласників

Вибірку дослідження склали 40 учнів 11 класу 16-17 років Комунального закладу «Вінницький ліцей №11».

В процесі проведення дослідження випробовуваним була запропонована Методика «Шкала самооцінки». Після обробки результатів були отримані результати, які зображено на Рисунку 2.1.

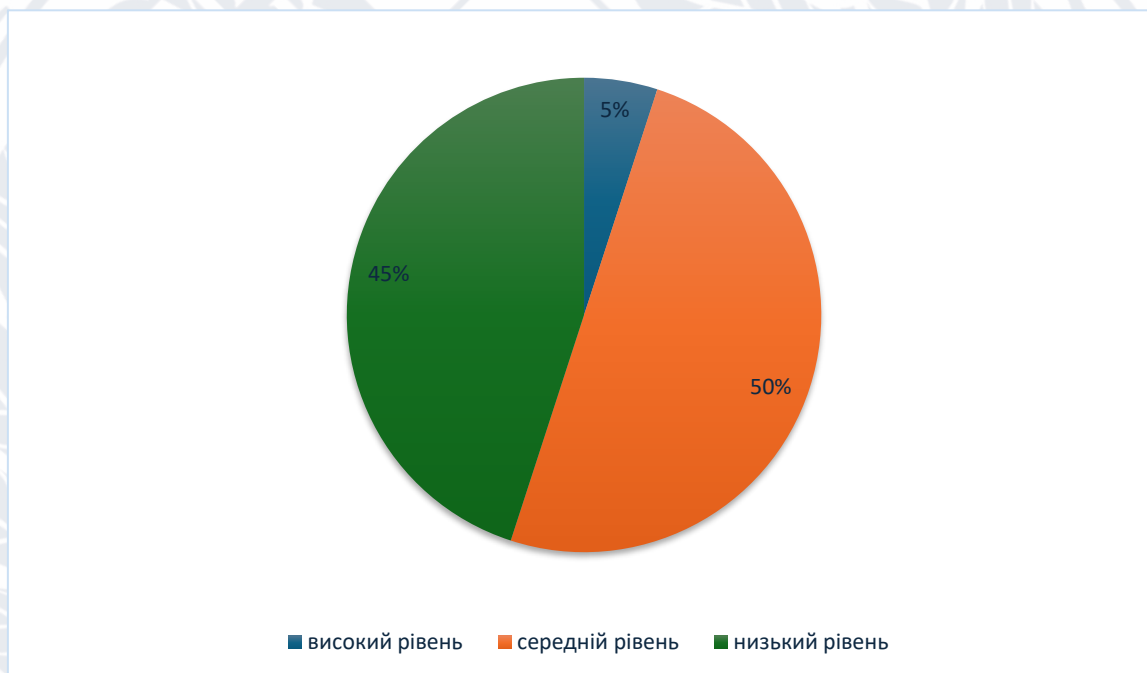


Рисунок 2.1 – Результати розподілу вибірки за методикою «Шкала самооцінки»

Отже, можна побачити, що для 50% (20 учнів) характерний середній рівень самооцінки. Старшокласники з таким рівнем самооцінки мають збалансоване уявлення про себе. Вони вірять у свої можливості та реалістично оцінюють свої сильні та слабкі сторони. 45% (18 учнів) мають низьку самооцінку. Цим статусом володіють ті хлопці і дівчата, які часто відчують себе менш цінними або неспроможними в порівнянні з іншими. Вони можуть бути схильні до надмірної самокритики і не вірити у власні здібності. І лише 5% (2 учні) мають високий рівень самооцінки. Учні з високим рівнем самооцінки, як правило, відзначаються впевненістю в собі та вірою у власні здібності. Вони добре впораються з

критикою та негативними відгуками, зберігаючи стабільне психологічне самопочуття. Старшокласники із високим рівнем самооцінки зазвичай готові приймати виклики та нові завдання, впевнені в своїх можливостях та часто досягають відмінних результатів завдяки позитивному ставленню до себе.

Результати діагностики за опитувальником у додатку А.

Відсоткове співвідношення вибірки за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) подається у Таблиці 2.1.

Самооцінка/ рівень домагань	Реалістичний рівень домагань	Оптимальний - порівняно високий рівень домагань	Нереалістичний рівень домагань	Занижений рівень домагань
Завищена самооцінка	0%	2,5% (1 учень)	7,5% (3 учня)	0%
Середня самооцінка	22,5% (9 учнів)	27, 5% (11 учнів)	20% (8 учнів)	15% (6 учнів)
Занижена самооцінка	2,5% (1 учень)	2,5% (1 учень)	0%	0%

Таблиця 2.1 - Результати розподілу вибірки за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан)

Результати дослідження свідчать, що 27,5% (11 учнів) мають середню самооцінку та оптимальний - порівняно високий рівень домагань. Такі учні відзначаються стійкістю у власних переконаннях, реалістичною оцінкою своїх можливостей, внутрішньою мотивацією до саморозвитку та відповідальністю за свої дії. Їхня здатність ефективно керувати часом та ресурсами сприяє досягненню високих результатів у навчанні та особистісному розвитку. У 22,5% (9 учнів) середня самооцінка та реалістичний рівень домагань, що дуже схоже з попереднім результатом.

Тобто, такі учні відзначаються здатністю об'єктивно оцінювати свої власні можливості та ставити перед собою реалістичні цілі. Їхні дії в навчанні та особистому розвитку базуються на обґрунтованих очікуваннях, що сприяє стійкості і успішності у досягненні поставлених завдань. 20% (8 учнів) мають середню самооцінку та нереалістичний рівень домагань, такі учні мають

схильність переоцінювати свої можливості та встановлювати амбіційні, але часом недосяжні цілі. Це може викликати стрес та ризик розчарування у власних досягненнях. У 15% (6 учнів) досліджуваних діагностовано середню самооцінку із заниженим рівнем домагань, це виявляється у підвищеній схильності до встановлення низьких очікувань щодо своїх можливостей та досягнень. Ця особлива характеристика може виникати через невірне сприйняття власної компетентності. У цьому контексті, учні з заниженим рівнем домагань можуть уникати життєвих викликів та вибірково обирати завдання, які вони вважають "легшими", і відмовляються від складних.

7,5% (3 учня) мають завищену самооцінку та нереалістичний рівень домагань означає. Особа з високою самооцінкою часто шукає вину у своїх навколишніх, вважаючи, що її несправедливо обходять, не розуміють або ставляться з упередженістю до її дій, але водночас вона відмовляється признати, що переоцінила себе. Це може призводити до агресивної поведінки, вияву підозри і злості, а також до відмови визнати власні недоліки і відхід від думки оточуючих. Надмірні очікування від такої особистості можуть спричиняти розлади у відносинах з оточуючими, оскільки високі вимоги можуть призвести до неприйняття критичного оцінювання ситуацій і нав'язування своєї точки зору іншим [9].

Завищену самооцінку має ще 2,5% досліджуваних, тобто 1 учень, проте його рівень домагань на оптимальному рівні. Старшокласник із завищеною самооцінкою має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для оточення. Вона не прислухається до чужої думки та майже ніколи не питає поради. Невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, часто звинувачує інших [23]. Оптимальний рівень домагань при завищеній самооцінці вказує на те, що людина, незважаючи на її завищену оцінку власних здібностей, має реалістичне розуміння своїх можливостей. Вона може встановлювати амбіційні цілі та вірити в свою здатність до досягнення успіху, але в той же час вона розуміє, що для досягнення цих цілей потрібно прикладати великі зусилля та неперервну працю.

Двоє учнів (2,5% і 2,5%) мають занижену самооцінку з реалістичним та оптимально-високим рівнем домагань. Така комбінація свідчить про цікавий психологічний профіль. По-перше, реалістичний та оптимально-високий рівень домагань свідчить про те, що ці учні мають амбіції та бажання досягати високих результатів у навчанні та інших сферах життя. Вони мають реалістичні цілі та очікують від себе багато. З іншого боку, занижена самооцінка може бути обмежуючим чинником, оскільки ці учні можуть не вірити в свої здібності та недооцінювати свої досягнення. Така ситуація може викликати відчуття невпевненості та стресу.

Отримані результати за даною методикою представлені у Додатку Б.

За опитувальником «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського) були отримані наступні результати (Рис. 2.2). Отримані бали за даною методикою у Додатку В.

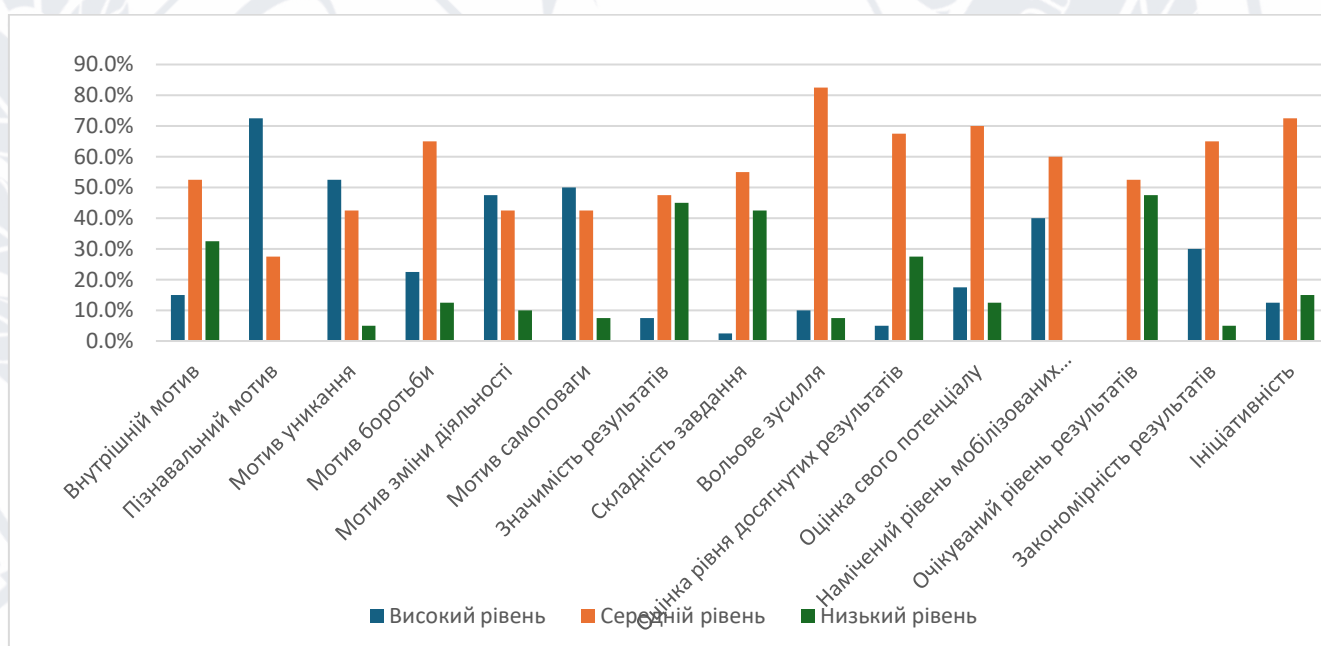


Рисунок 2.2 – Результати розподілу вибірки за опитувальником «Оцінка рівня домагань» (В. Горбачевського)

Далі ми представимо лише ті показники, результати яких найвищі та найнижчі. Отже, можна побачити, що найбільше учнів мають високий рівень пізнавального мотиву 72,5% (29 учнів). Це свідчить про зацікавленість старшокласників у поглибленні знань і навичок. Вони виявляють глибокий

інтерес до різноманітних аспектів знань, таких як нові цікаві факти, явища, основні характеристики явищ, логічні висновки, закономірності і тенденції, теоретичні принципи, ключові ідеї тощо. У старшокласників пізнавальний мотив стосовно рівня домагань проявляється в активному бажанні навчатися та досягати високих результатів в навчанні. Вони не обмежуються лише опануванням поверхневих знань, а активно прагнуть глибокого розуміння предметного матеріалу, виявляють високий рівень саморегуляції та ініціативності, досліджують додаткові теми та ресурси, які вивчають самостійно. Пізнавальна цікавість допомагає їм не тільки досягати високих результатів у навчанні, але і набувати навички самостійного вивчення, що є важливим для подальшого особистісного та професійного розвитку.

Далі високий рівень у старшокласників отримав мотив уникання – 52,5% та мотив самоповаги – 50%.

Мотив уникання відзначається тим, що людина має негативну спонукальну орієнтацію щодо результату. Його головним аспектом є боязнь перед досягненням низького результату і страх перед можливими наслідками цього, відрізняючись від попереднього пізнавального мотиву, який ґрунтується на позитивному прагненні до досягнення конкретного результату [10]. У старшокласників мотив уникання стосовно рівня домагань може проявлятися через перфекціонізм, страх перед можливими провалами, відкладання завдань, занижені амбіції та надмірну самокритику. Ця орієнтація може впливати на їхні навчальні досягнення та сприяти відсуванню викликів, що можуть призвести до стресу та тривожності.

У старшокласників, які мають високий мотив самоповаги стосовно рівня домагань, спостерігається активний пошук внутрішньої мотивації для досягнення успіху. Вони визнають, що внутрішня самоповага та впевненість у власних можливостях є важливими факторами для досягнення навчальних та особистих цілей. Цей мотив сприяє їхньому бажанню вчитися, вдосконалювати свої навички та постійно розвивати себе, підсилюючи віру у власні здібності та здатність до досягнення високих результатів.

Тепер проаналізуємо мотиви, які мають низький рівень у більшості досліджуваних нами старшокласників – це мотив значимості результатів (45%), складності завдання (42,5%) та очікуваного рівня результатів (47,5%).

У старшокласників низький рівень мотиву значимості результатів стосовно рівня домагань проявляється через відсутність чіткої мети та байдужість до навчальних досягнень. Вони можуть відчувати відсутність внутрішнього бажання досягти високих результатів. Це може призвести до низької активності в навчанні, відсутності стимулу до підвищення навчального рівня та загалом до зниження важливості досягнень у їхньому освітньому процесі.

При низькому рівні мотиву складних завдань, спостерігається тенденція уникання завдань, які учні вважають, що вимагають багато часу та зусиль. Вони можуть відчувати відсутність внутрішнього бажання подолати складності та шукати спрощені шляхи для виконання завдань. Зазвичай учні з таким рівнем цього мотиву недооцінюють свої здібності та можливості.

Стосовно низького рівня мотиву щодо очікуваного рівня результатів, то він може проявлятися через відсутність амбіційних навчальних цілей, байдужість до самовдосконалення та розвитку навичок, брак мотивації до конкуренції та занижені стандарти досягнень. Старшокласники можуть не бачити важливості досягнень на високому рівні та не відчувати внутрішнього бажання розвивати свої здібності для досягнення високих результатів у навчанні.

Щоб обчислити кореляцію між рівнем самооцінки та рівнем домагань, об'єднаємо дані з Таблиці А.1 та Таблиці Б.1, які знаходяться у додатках.

$$\bullet \quad \bar{X} = \frac{\sum X_i}{40}$$

$$\bullet \quad \bar{Y} = \frac{\sum Y_i}{40}$$

2. Відхилення:

- $X'_i = X_i - \bar{X}$
- $Y'_i = Y_i - \bar{Y}$

3. Множення відхилень:

- $Z_i = X'_i \times Y'_i$

4. Підсумування:

- $\sum Z = \sum (X'_i \times Y'_i)$

5. Стандартне відхилення:

- $\sigma_X = \sqrt{\frac{\sum (X_i'^2)}{40}}$
- $\sigma_Y = \sqrt{\frac{\sum (Y_i'^2)}{40}}$

6. Кореляція:

- $r = \frac{\sum (X'_i \times Y'_i)}{40 \cdot \sigma_X \cdot \sigma_Y}$

Обчислимо середні значення:

$$\bar{X} = \frac{69 + 44 + 42 + 87 + 45 + 74 + 64 + 98 + 44 + 27 + 44 + 68 + 44 + 91 + 27 + 45}{40}$$

$$\bar{X} \approx 53.725$$

$$\bar{Y} = \frac{97.14 + 71.71 + 49.86 + 83 + 70.57 + 100 + 73.43 + 57 + 89.71 + 88.29 + 80.57 + 75.14 + 69.43 + 77.27 + 72.86 + 79.94}{40}$$

$$\bar{Y} \approx 77.03$$

Відхилення та їх множення:

Далі розрахуємо $X'_i = X_i - \bar{X}$ і $Y'_i = Y_i - \bar{Y}$, потім помножимо відповідні відхилення.

Сумуємо значення для подальших обчислень:

$$\sum (X'_i \cdot Y'_i) = 3098.903$$

$$\sum (X_i'^2) = \sum (X_i - \bar{X})^2 = 36598.975$$

$$\sum (Y_i'^2) = \sum (Y_i - \bar{Y})^2 = 24118.502$$

Обчислення стандартного відхилення

$$\sigma_X = \sqrt{\frac{\sum(X_i'^2)}{n}} = \sqrt{\frac{36598.975}{40}} \approx 30.269$$

$$\sigma_Y = \sqrt{\frac{\sum(Y_i'^2)}{n}} = \sqrt{\frac{24118.502}{40}} \approx 24.538$$

Обчислення кореляції

$$r = \frac{\sum(X_i' \cdot Y_i')}{n \cdot \sigma_X \cdot \sigma_Y} = \frac{3098.903}{40 \cdot 30.269 \cdot 24.538} \approx 0.105$$

На основі розрахованого коефіцієнта кореляції Пірсона, який становить приблизно 0.105, можна зробити кілька важливих висновків щодо взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем домагань.

1. Значення кореляції 0.105 вказує на дуже слабкий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань. Це означає, що підвищення чи зниження самооцінки має лише незначний вплив на зміну рівня домагань. У контексті дослідження, слабкий зв'язок свідчить про те, що хоча певна позитивна тенденція існує, проте вона незначна і очевидно потрібно враховувати і інші фактори та параметри.

2. Позитивний знак коефіцієнта кореляції (хоча і слабкий) означає, що в загальному, підвищення самооцінки дещо корелює з підвищенням рівня домагань. Проте, через слабкість цього зв'язку, важко говорити про наявність стабільної тенденції. Можна припустити, що у деяких випадках люди з вищою самооцінкою можуть мати завищені очікування або домагання, проте це не є загальним правилом. Такі результати вказують на те, що існують і інші чинники, які на це впливають.

3. Розрахунок середніх значень самооцінки, свідчать про значну варіативність у обох наборах даних. Ця варіативність може бути причиною слабого зв'язку між змінними, оскільки високі розбіжності в значеннях знижують можливість виявлення стабільної залежності.

4. Слабка кореляція вказує на те, що, ймовірно, існують інші фактори, які значно впливають як на самооцінку, так і на рівень домагань. Це можуть бути

соціальні, культурні, економічні чинники або індивідуальні особливості, такі як особистісні риси, життєвий досвід, рівень підтримки з боку оточуючих тощо. Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків варто проводити додаткові дослідження з включенням більшої кількості змінних.

Отже, отримані дані свідчать про дуже слабкий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань. Це означає, що підвищення або зниження самооцінки має лише незначний вплив на зміни в рівні домагань. Для більш глибокого розуміння взаємозв'язку варто враховувати додаткові фактори та проводити подальші дослідження.

У результаті дослідження було виявлено різноманітність рівнів самооцінки та домагань серед старшокласників, а також їхні взаємозв'язки.

Гіпотеза, що серед старшокласників із завищеною самооцінкою переважає нереалістичний рівень домагань, була підтверджена в результаті дослідження. Дійсно, вищезазначена категорія старшокласників відзначалася тенденцією переоцінювати свої можливості та встановлювати амбіційні, але іноді недосяжні цілі. Це підтверджує наявність нереалістичних домагань у цій групі учнів. А те, що у старшокласників із заниженою самооцінкою переважає занижений рівень домагань, не було підтверджено в результаті дослідження. Було виявлено, що старшокласники із заниженою самооцінкою мають реалістичний рівень домагань, а не занижений. Тобто, у таких старшокласників більш ймовірно виникає бажання ставити перед собою реалістичні цілі та досягати їх.

Друга гіпотеза стверджувала, що старшокласники мають високий рівень пізнавального мотиву та низький рівень значимості результатів. Результати дослідження свідчать, що ця гіпотеза також підтверджена. Багато учнів виявили високий рівень пізнавального мотиву, що свідчить про їхню активну зацікавленість у навчанні та бажання глибокого розуміння предметного матеріалу. Одночасно, значна кількість учнів виявила низький рівень значимості результатів, що може означати їхню байдужість до конкретних досягнень та низьку мотивацію до досягнення високих стандартів.

Отже, дослідження підтвердило обидві гіпотези про взаємозв'язок між самооцінкою та домаганнями, а також про характер мотивації старшокласників.

3.2. Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників

Враховуючи результати дослідження, можна визначити кілька ключових практичних рекомендацій для формування адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників.

Рекомендації для педагогів та психологів по формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників:

Однією з найважливіших рекомендацій є застосування індивідуального підходу у роботі з учнями, що включає в себе не лише загальні заходи, але й увагу до їхніх конкретних потреб та можливостей. Для цього проведення індивідуальних бесід та діагностики стає важливим етапом. Під час цих бесід можна встановити особливості особистості кожного учня, їхні вподобання, сильні та слабкі сторони.

Під час проведення індивідуальних бесід педагоги та психологи можуть виявити різний рівень самооцінки та домагань серед учнів. Деякі старшокласники можуть демонструвати високу самооцінку, але відчувати низький рівень домагань, тоді як інші можуть мати низьку самооцінку, але стикатися з високим рівнем домагань. Це цінне розуміння дає змогу педагогам і психологам відповідним чином адаптувати свій підхід до кожного учня.

Робота з самооцінкою є ключовим аспектом розвитку особистості учнів. Потужна класна атмосфера може відігравати важливу роль у формуванні позитивної самооцінки учнів. Клас, де кожен учень відчуває себе важливим та підтримується оточуючими, створює сприятливе середовище для зміцнення впевненості у власних силах та відкривання власного потенціалу.

Крім того, акцентування на успіхах є важливим компонентом в роботі з самооцінкою. Підкреслення досягнень учнів, навіть найдрібніших, сприяє позитивній самооцінці та формуванню впевненості в собі. Виявлення сильних

сторін кожного учня, його унікальних здібностей та досягнень, допомагає учням бачити власну цінність та потенціал для подальшого розвитку. Такий підхід сприяє становленню позитивної самопідтримки та впевненості в своїх здібностях, що в свою чергу стимулює активну участь у навчальному процесі та досягнення успіхів.

Робота з рівнем домагань включає в себе ряд стратегій, спрямованих на розвиток учнів уміння постановки реалістичних цілей та навичок планування і самоорганізації:

Постановка реалістичних цілей. Важливо, щоб учні розуміли значення своїх цілей у навчанні, спорті, мистецтві або особистому розвитку. Пояснення педагогом важливості конкретних та досяжних цілей допоможе зберегти мотивацію та уникнути розчарувань.

Розвиток навичок планування та самоорганізації. Навчання ефективному управлінню часом дозволить учням раціоналізувати свою діяльність та виділити час для досягнення цілей. Навички планування допоможуть систематизувати цілі та розробити плани дій. Вміння самостійно контролювати прогрес та вносити корективи на основі результатів сприятиме успіху.

Також невід'ємною складовою успішного навчального процесу є співпраця з батьками. Інформування батьків про успіхи та труднощі їхніх дітей важливе для створення спільного фронту підтримки та розвитку учнів. Регулярне надання звітності щодо академічних досягнень, стану емоційного та соціального благополуччя дитини сприяє взаєморозумінню між батьками та вчителями. Це дає можливість батькам вчасно реагувати на будь-які проблеми чи потреби дитини і надавати необхідну підтримку.

Залучення батьків до навчального процесу виходить за рамки звичайних зустрічей у школі. Запрошення батьків на участь у шкільних заходах, відкритих уроках, батьківських зборах, спортивних заходах та інших подіях, що створює можливість для них краще пізнати оточуюче середовище своєї дитини. Вони мають змогу взяти участь у житті школи, ознайомитися з її особливостями та викликами. Це стимулює більш активну взаємодію між батьками та школою,

сприяє зростанню взаємної довіри та розуміння, а також забезпечує підтримку та мотивацію для дитини на шляху досягнення успіху в навчанні.

Рекомендації для батьків по формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань у старшокласників:

1. Заохочуйте намагання, а не лише результат, наголошуйте на зусиллях, які вони прикладають, а не тільки на досягненнях. Тобто похваліть їх за спроби подолати труднощі, незалежно від результату.

2. Підтримуйте позитивне середовище у домі, створюйте атмосферу, де діти відчуються коханими, цінними та підтриманими. Визнавайте їхні досягнення і заохочуйте їх навіть у найменших успіхах.

3. Будьте моделлю здорової самооцінки: як батько чи мати, ви є основним прикладом для вашої дитини. Покажіть їм, як ви ставитеся до себе і своїх здібностей. Не соромтеся демонструвати свої успіхи та досягнення, але також відкрито обговорюйте свої труднощі і як ви їх подолали. І звісно ж, намагайтеся не перебільшувати власні недоліки або помилки. Важливо показати вашим дітям, що кожна людина має сильні сторони та можливості для розвитку, тому розмовляйте з ними про ваші цілі, амбіції та мрії, а також про шлях, яким ви йдете, щоб їх досягти. Це допоможе розвинути у них реалістичне уявлення про те, як важливо цінувати себе і свої здібності, а також надихне їх до досягнення власних цілей.

4. Стимулюйте самостійність та відповідальність, надавайте їм можливість приймати рішення і вирішувати проблеми самостійно, але також будьте з ними, щоб надати підтримку та пораду, коли цього потребують.

5. Неприпустимо порівнювати дитину з іншими. Кожна людина унікальна і має свої власні таланти, здібності та темп розвитку. Порівняння може призвести до зниження самооцінки та рівня домагань. Замість цього, підкреслюйте і підтримуйте індивідуальні досягнення та унікальність вашої дитини, допомагаючи їй розкрити свій потенціал.

6. Важливо розрізняти критику дій дитини від оцінки її особистості. Засудження поведінки має на меті донести до старшокласника про його

відповідальність за конкретні вчинки, не ставлячи під сумнів особистісні якості. Оцінка особистості може завдати шкоди розвитку особистості, сприяючи формуванню у неї низької самооцінки, що в свою чергу може призвести до неадекватних очікувань та рівня домагань.

7. Підтримуйте позитивне середовище у домі, створюючи атмосферу, де всі будуть відчувати себе цінними. Важливо, щоб діти знали, що завжди можуть звернутися до вас за допомогою і підтримкою, незалежно від ситуації. Проявляйте теплоту, розуміння та емпатію у спілкуванні з ними, навіть у важких моментах.

Рекомендації для старшокласників по формуванню адекватної самооцінки та рівня домагань:

1. Почніть із самопізнання: записуйте свої думки, почуття та досягнення. Це допоможе краще зрозуміти себе і свої реакції на різні ситуації. Зробіть аналіз власних переваг та областей, які потребують покращення, це буде сприяти реалістичному погляду на себе.

2. Встановіть реалістичні цілі: Короткострокові та довгострокові. Плануйте досягти їх, поступово розбиваючи на менші завдання. Це зробить процес досягнення більш керованим та менш стресовим.

3. Розвивайте навички саморефлексії: Аналізуйте свої успіхи та невдачі. Розглядайте кожен досвід як можливість навчитися чомусь новому. Обговорюйте їх з друзями чи наставниками.

4. Отримуйте підтримку від соціального оточення: оточення позитивних людей, які підтримують та надихають, сприяє розвитку здорової самооцінки. Участь у групових іграх також допомагає побачити свою цінність у групі.

5. Використовуйте зворотний зв'язок: навчіться приймати конструктивну критику як можливість для зростання. Питайте оточуючих про їхню думку щодо ваших дій та вчіться з помилок. Робіть акцент на аналізі отриманої інформації і використовуйте її для подальшого покращення.

6. Звертайтеся до професіоналів за допомогою: якщо відчуваєте, що не можете самотійно впоратися зі складнощами у формуванні самооцінки та

установленні реалістичних цілей, не соромтеся звернутися за підтримкою до психолога. Вони нададуть вам індивідуальну допомогу та поради, які сприятимуть вашому особистісному зростанню.

Узагальнюючи вищезазначені рекомендації для педагогів, батьків та старшокласників, варто підкреслити важливість сприяння створенню позитивного та підтримуючого середовища для молоді, де кожен відчувається коханим, цінним та важливим. Педагоги та батьки мають активно працювати над формуванням здорової самооцінки та реалістичних домагань, демонструючи позитивний приклад та надаючи необхідну підтримку та наставництво. Старшокласники, в свою чергу, можуть використовувати запропоновані поради для власного особистісного зростання та психологічного благополуччя.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

У ході проведеного дослідження було виявлено, що самооцінка та рівень домагань учнів 11 класу характеризуються значною різноманітністю. Половина учнів (50%) мають середній рівень самооцінки, що свідчить про збалансоване уявлення про себе та свої можливості. Однак, значна частина учнів (45%) демонструє низьку самооцінку, що може негативно впливати на їхню навчальну мотивацію та успішність.

Дослідження рівня домагань дозволило зафіксувати найвищі показники серед таких мотивів як пізнавальний та уникання. Високі показники пізнавального мотиву свідчить про зацікавленість старшокласників у навчанні та прагнення до нових знань. Водночас, високий рівень мотиву уникання серед учнів вказує на наявність страху невдачі та перфекціонізму, що може перешкоджати досягненню високих результатів. Мотиви значимості результатів, складності завдання та очікуваного рівня результатів виявилися на низькому рівні у більшості учнів, що може свідчити про недостатню мотивацію до досягнення високих стандартів та відсутність амбітних цілей.

Аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона не виявив статистично значущого зв'язку між цими двома змінними. Це означає, що рівень самооцінки не є єдиним фактором, що визначає рівень домагань учнів. Важливу роль у формуванні рівня домагань відіграють також інші фактори, такі як мотивація, інтереси та цінності.

Дослідження підтвердило, що старшокласники із завищеною самооцінкою схильні до нереалістичних домагань, часто переоцінюючи свої можливості та ставлячи недосяжні цілі. Натомість, старшокласники із заниженою самооцінкою виявили реалістичний рівень домагань, а не занижений. Друга гіпотеза про високий рівень пізнавального мотиву та низьку значимість результатів також підтвердилася. Багато учнів показали активну зацікавленість у навчанні, але виявили низьку мотивацію до досягнення високих стандартів. Отже,

дослідження підтвердило обидві гіпотези щодо взаємозв'язку самооцінки з домаганнями та характером мотивації старшокласників.

Отримані результати свідчать про необхідність індивідуального підходу до кожного учня, враховуючи його рівень самооцінки, домагань та мотивації. Особливу увагу слід приділити учням з низькою самооцінкою, розробляючи та впроваджуючи програми з підвищення їхньої впевненості у власних силах та формування позитивного ставлення до себе. Важливим є також створення навчального середовища, яке сприятиме розвитку внутрішньої мотивації учнів, їхньої зацікавленості у навчанні та бажання досягати високих результатів. Ви ж тут давали рекомендації для трьох категорій, педагоги, батьки і самі старшокласники допишіть у висновку це

Отримані в цьому дослідженні висновки можуть бути застосовані педагогами та психологами для розробки та впровадження ефективних стратегій, спрямованих на підвищення мотивації та успішності учнів, а також на формування позитивної самооцінки та здорового рівня домагань.

ВИСНОВОК

Результат теоретичного аналізу показав, що самооцінка та рівень домагань взаємопов'язані та впливають на різні аспекти особистісного розвитку старшокласників. Аналіз психологічної літератури підтверджує, що самооцінка формується під впливом особистого досвіду та соціальних взаємодій, відображаючи уявлення про себе. З іншого боку, рівень домагань відображає амбіції та прагнення до досягнення цілей. Ці дві концепції істотно впливають на процес становлення особистості та формування цінностей у старшокласників.

Проведене дослідження психологічних особливостей самооцінки та рівня домагань у старшокласників Вінницького ліцею №11 виявило неоднорідність цих характеристик у досліджуваній групі. Використання методик "Шкала самооцінки", Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) та "Оцінка рівня домагань" (В. Горбачевського) дозволило отримати комплексні дані щодо самосприйняття, амбіцій та мотивації учнів.

Половина учнів (50%) мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватне сприйняття власних можливостей та обмежень. Проте, значна частина учнів (45%) демонструє низьку самооцінку, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність та психологічне благополуччя.

Результати дослідження вказують на різноманітність рівнів домагань у старшокласників. Найбільш поширеними є середня самооцінка з оптимальним або порівняно високим рівнем домагань (27,5%) та середня самооцінка з реалістичним рівнем домагань (22,5%). Це свідчить про те, що більшість учнів здатні адекватно оцінювати свої можливості та ставити перед собою досяжні цілі.

Дослідження оцінки рівня домагань показало, що найвищі показники зафіксовані за такими шкалами: пізнавальний мотив, що вказує на зацікавленість учнів у навчанні та бажання здобувати нові знання, та мотив уникання, який свідчить про наявність страху невдачі та схильність до перфекціонізму. Низькі показники серед учнів мотивів значимості результатів, складності завдання та

очікуваного рівня результатів свідчать про слабку мотивацію до досягнення високих стандартів та брак амбітних цілей у більшості учнів.

Незважаючи на очікування, статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань не був виявлений. Це може бути пов'язано з невеликим розміром вибірки або з тим, що на рівень домагань впливають інші фактори, крім самооцінки.

Отримані результати підтверджують важливість індивідуального підходу до кожного учня з урахуванням його самооцінки, рівня домагань та мотивації. Особливу увагу слід приділити учням з низькою самооцінкою та високим рівнем мотиву уникання, надаючи їм психологічну підтримку та допомагаючи розвивати впевненість у власних силах.

Для підвищення мотивації учнів рекомендується створювати навчальне середовище, яке сприятиме розвитку внутрішньої мотивації, зацікавленості у навчанні та бажання досягати високих результатів. Це може включати використання інтерактивних методів навчання, залучення учнів до проектної діяльності, створення можливостей для самостійного дослідження та розвитку творчих здібностей.

Подальші дослідження з більшою вибіркою та з урахуванням інших факторів, таких як соціально-економічний статус, сімейне середовище та індивідуальні особливості учнів, допоможуть глибше зрозуміти взаємозв'язок між самооцінкою, рівнем домагань та мотивацією, а також розробити більш ефективні стратегії психологічної підтримки та педагогічного супроводу старшокласників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-467.
2. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
3. Безпалько О.В. Самооцінка особистості: структура, механізми формування та розвитку. К.: Видавничий дім «Слово», 2008. 288 с.
4. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.
5. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 166–172.
6. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21 (дата звернення 02.04.2024)
7. Єрмакова Н.О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. № 6. С. 246.
8. Життєві домагання особистості : колект. монографія. Київ : Пед. думка, 2007. 456 с.
9. Злочевська Л. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. Зб. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2006. Т. 3. С. 118–125.
10. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.

11. Козляковський П. Загальна психологія. 2-ге вид. Миколаїв : МДГУ ім. Петра Могили, 2004.
12. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пси- хол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
13. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.
14. Левченко О.М. Самооцінка особистості: психологічний зміст та механізми формування. К.: Видавничий дім "Слово", 2008. 288 с.
15. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
16. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92.
17. Моргун В. Основи психологічної діагностики. : Навч. посіб. для студентів ВНЗ. Дім «Слово», 2009. 464 с.
18. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С. 79–89
19. Попелюшко Р. П. Деякі особливості впливу самооцінки на формування особистості. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: Збірник наукових праць викладачів гуманітарного інституту, за результатами науково-дослідної роботи 2005 року. Хмельницький: ХНУ, 2005. С. 23-25.
20. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
21. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова та педагогічна психологія: Підручник. К.: Академвидав, 2006. 456 с.

22. Самчук Р. В. Ціннісні інтенції концепції "самоактуалізації" А. Маслоу. Практична філософія. 2012. № 4 (46). С. 202–208.
23. Семко В. Вплив самооцінки на всі сфери життя людини. URL: <https://it.nusta.edu.ua/tpost/sa9o7eyxf1-vpliv-samootsnki-na-vs-sferi-zhittya-lyu> (дата звернення 28.03.2024)
24. Середня загальноосвітня школа | - III ступенів № 11 м. Вінниці. Середня загальноосвітня школа | - III ступенів № 11 м. Вінниці. URL: <https://sch11.edu.vn.ua/> (дата звернення 03.04.2024)
25. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., Булах І.С., Зелінська Т.М. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
26. Столярченко О.Б. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
27. ТЕСТ "Визначення загальної самооцінки". ВСП "Немішайвський фаховий коледж НУБіП України". URL: <https://ndak.com.ua/psihologchna-service/item/1605-test-viznachennya-zagalynoji-samootsinki> (дата звернення 7.04.2024)
28. Трофімова Ю.Л. Підручник. Київ: Либідь, 2003. 558 с.
29. Цимбалюк І. М. Психологія : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Професіонал, 2004. 216 с.
30. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018.
31. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.
32. Rogers C. On becoming a person: a therapists view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 – Бали за методикою «Шкала самооцінки»

№	Бали	Рівень самооцінки
1	69	Низький
2	44	Середній
3	42	Середній
4	87	Низький
5	45	Середній
6	74	Низький
7	64	Низький
8	98	Низький
9	44	Середній
10	27	Середній
11	44	Середній
12	68	Низький
13	44	Середній
14	91	Низький
15	27	Середній
16	45	Середній
17	67	Низький
18	43	Середній
19	74	Низький
20	58	Низький
21	79	Низький
22	17	Високий
23	44	Середній
24	103	Низький

Продовження Таблиці А.1

25	35	Середній
26	68	Низький
27	39	Середній
28	48	Низький
29	27	Середній
30	34	Середній
31	73	Низький
32	18	Високий
33	66	Низький
34	37	Середній
35	36	Середній
36	41	Середній
37	61	Низький
38	35	Середній
39	55	Низький
40	42	Середній

Додаток Б

Таблиця Б.1 – Бали за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан)

№	Самооцінка	Рівень домагань	Порівняння рівнів самооцінки та домагання
1	79,29	97,14	Завищений рівень самооцінки та нереалістичні домагання
2	59,57	71,71	Середня самооцінка та реалістичні домагання
3	50	49,86	Середня самооцінка та занижені домагання
4	51,42	83	Середня самооцінка та оптимальні домагання
5	53,57	70,57	Середня самооцінка та реалістичні домагання
6	60,57	100	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
7	59,71	73,43	Середня самооцінка та реалістичні домагання
8	53	57	Середня самооцінка та занижені домагання
9	76,43	89,71	Завищений рівень самооцінки та нереалістичні домагання
10	57,86	88,29	Середня самооцінка та оптимальні домагання
11	60,14	80,57	Середня самооцінка та оптимальні домагання
12	59,57	91	Середня самооцінка та нереалістичні домагання

Продовження Таблиці Б.1

13	70	100	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
14	49,43	84,34	Середня самооцінка та оптимальні домагання
15	65,71	96,57	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
16	53,57	70,57	Середня самооцінка та реалістичні домагання
17	68	57,65	Середня самооцінка та занижені домагання
18	50	70	Середня самооцінка та реалістичні домагання
19	50	30	Середня самооцінка та занижені домагання
20	66,43	80,57	Середня самооцінка та оптимальні домагання
21	48	73	Середня самооцінка та реалістичні домагання
22	32,14	78,29	Занижена самооцінка та оптимальні домагання
23	55,53	71,71	Середня самооцінка та реалістичні домагання
24	58	100	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
25	83,14	94,57	Завищений рівень самооцінки та нереалістичні домагання
26	64,71	85,86	Середня самооцінка та оптимальні домагання

Продовження Таблиці Б.1

27	67,57	83,71	Середня самооцінка та оптимальні домагання
28	69,57	90	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
29	64,50	89	Середня самооцінка та оптимальні домагання
30	49	99	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
31	67	80	Середня самооцінка та оптимальні домагання
32	74	88,50	Середня самооцінка та оптимальні домагання
33	50	50	Середня самооцінка та занижені домагання
34	73,43	91,86	Середня самооцінка та нереалістичні домагання
35	68,22	62	Середня самооцінка та реалістичні домагання
36	59,34	71,50	Середня самооцінка та реалістичні домагання
37	77,57	80,57	Завищений рівень самооцінки та оптимальні домагання
38	50	53	Середня самооцінка та занижені домагання
39	70,71	80,40	Середня самооцінка та оптимальні домагання
40	44	60	Занижена самооцінка та реалістичні домагання

Таблиця В.1 – Бали за методикою вивчення рівня домагань В.К. Горбачевського

№	Внутрішній мотив	Пізнавальний мотив	Мотив уникання	Мотив боротьби	Мотив зміни діяльності	Мотив самоповаги	Значимість результатів	Складність завдання	Вольове зусилля	Оцінка рівня дос.результ.	Оцінка свого потенціалу	Намічений рівень мобіл.зусиль	Очікуваний рівень резул.	Закономірність результ.	Ініціативність
1	17	21	18	18	8	18	4	12	19	12	15	21	12	16	15
2	13	17	12	18	12	13	6	7	13	8	16	17	12	16	13
3	13	17	15	12	16	16	10	9	13	9	15	15	10	12	13
4	8	16	20	15	19	16	10	8	12	10	13	17	8	11	15
5	15	19	17	14	17	17	13	8	13	14	15	21	12	13	10
6	15	19	18	19	17	20	3	14	17	14	21	21	13	17	15
7	10	15	14	16	20	13	16	11	14	9	10	16	6	11	6
8	13	18	21	7	21	19	15	6	14	8	15	17	9	12	11
9	10	18	18	17	12	19	7	10	16	13	17	21	14	18	15
10	18	20	15	14	9	21	6	14	12	14	20	21	14	20	16
11	16	15	14	11	13	15	12	7	12	9	16	16	12	16	14
12	9	18	9	9	15	8	12	8	4	14	9	11	9	15	9
13	8	19	15	10	20	20	8	7	15	11	19	18	8	12	18
14	9	17	14	10	17	20	11	5	4	10	12	15	8	14	14
15	15	17	18	11	18	12	9	14	13	11	10	11	7	17	11
16	10	19	16	15	19	16	13	12	14	12	9	14	11	13	9
17	7	21	19	21	18	20	11	12	16	8	15	16	9	12	18
18	15	18	21	12	18	21	18	14	15	11	15	15	8	9	18
19	3	15	17	17	21	5	6	14	11	2	3	15	4	19	6
20	6	17	18	9	14	14	11	12	14	11	16	15	10	17	17
21	17	20	17	16	16	15	9	12	11	12	17	19	10	16	13
22	3	13	20	10	20	10	15	13	12	6	5	11	6	15	8
23	17	21	18	16	7	20	5	7	13	10	20	19	13	18	15
24	19	18	18	20	12	18	11	12	16	10	15	19	12	13	12
25	14	21	13	14	15	18	4	10	16	11	15	14	12	17	16
26	8	20	19	15	11	19	6	11	14	14	15	20	13	19	15
27	15	20	17	10	12	17	8	7	14	14	17	17	14	20	19

Продовження Таблиці В.1

28	9	16	15	12	16	14	15	12	12	12	15	16	11	15	15
29	11	18	14	6	13	14	8	8	13	12	13	16	10	15	15
30	11	19	16	14	14	17	8	8	16	11	14	16	8	16	14
31	11	19	17	19	20	10	7	13	12	8	15	18	9	15	12
32	9	20	20	18	18	18	9	12	16	13	14	19	10	16	16
33	9	15	15	11	20	20	14	8	15	14	15	16	8	15	6
34	11	14	15	11	12	13	14	7	6	10	14	10	9	8	16
35	17	15	14	12	17	13	10	15	13	12	10	12	9	17	12
36	14	19	20	8	19	19	8	6	15	9	16	18	9	12	13
37	10	13	19	16	10	9	17	17	14	9	15	16	6	17	11
38	10	17	15	10	17	20	20	5	14	11	12	15	8	13	14
39	15	17	11	13	9	10	9	15	20	17	12	13	15	16	11
40	8	10	6	12	10	13	15	11	17	19	9	13	13	16	12

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (бакалаврська) робота на тему: «Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників» є написаною мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закону України «Про авторське право та суміжні права»;
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (бакалаврська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».
