


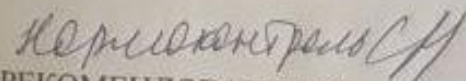
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

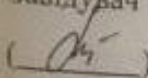
ЛАЗОРЕНКО АЛІНА ОЛЕКСІЇВНА
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ТА РІВНЯ
АДАПТАЦІЇ У СИСТЕМІ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

 Науковий керівник: д.
психологічних наук, проф.
Самойлов О.С.


РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 10
засідання кафедри _____
від 15.01. _____ 2024р.

Завідувач кафедри
() Людмила ПРІСНЯКОВА
(підпис) (ПІБ)

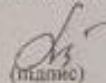
Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(назва кафедри)


(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЛАЗОРЕНКО АЛІНА ОЛЕКСІЇВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Взаємозв'язок самооцінки старших школярів та рівня адаптації у системі міжособистісних відносин

2. Науковий керівник д. психологічних наук, проф. Самойлов О.Є.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем адаптації старших школярів

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. описати психологічна характеристика ранньої юності;

2. провести психологічний аналіз адаптації в системі міжособистісних відносин та самооцінки як складових вікової кризи ранньої юності;

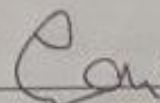
3. організувати та провести дослідження;

4. проаналізувати результати дослідження.

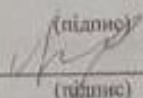
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник


Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти

(підпис)

(підпис) Аліна ЛАЗОРЕНКО

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Старша школа є критичним етапом у розвитку особистості, де важливу роль відіграють самопізнання та взаємодія з оточуючими. На цьому етапі формуються не тільки ідентичність, але і спосіб сприйняття себе у соціумі. Самооцінка впливає на соціальну адаптацію, оскільки те, як особа оцінює саму себе, визначає її взаємодію з іншими. Індивіди з високою самооцінкою можуть легше встановлювати міжособистісні зв'язки та впевнено взаємодіяти у соціумі.

Інтерації з оточуючими, особливо у юнацькому віці, можуть суттєво впливати на формування самооцінки. Взаємні стосунки, підтримка або критика з боку однолітків та дорослих можуть визначати сприйняття індивіда у соціальному контексті. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та адаптацією є важливим не тільки для психолога, а й для вчителів та батьків. Знання про вплив самооцінки на взаємодію учнів може допомагати у створенні сприятливого освітнього середовища, що сприяє розвитку не тільки навчальних, але й соціальних навичок.

Самооцінка та соціальна адаптація є ключовими аспектами психологічного здоров'я. Погана самооцінка або проблеми з адаптацією можуть призвести до стресу, тривожності та інших психологічних проблем.

Отже, дослідження взаємозв'язку між самооцінкою старших школярів та їхньою адаптацією у системі міжособистісних відносин має значущі практичні наслідки для психологів освітян і батьків. Врахування цих аспектів може сприяти покращенню якості освітнього процесу та розвитку стабільної психологічного добробуту учнів.

Старшокласники можуть розвивати низьку самооцінку через різноманітні чинники, такі як невдачі в навчанні, негативний соціальний досвід чи відсутність визнання досягнень.

Низька самооцінка може впливати на їх спроможність адаптуватися до міжособистісних відносин, зменшуючи їх впевненість в собі та важливість свого внеску у розвиток групи.

Відсутність позитивних взаємин з оточуючими може впливати на самооцінку старших школярів, знижуючи їх соціальну адаптованість. Негативний досвід взаємодії з однолітками чи дорослими може створювати бар'єри для нормального функціонування в групі. Недостатність позитивного підтримуючого середовища може призводити до непродуктивних міжособистісних відносин, що впливає на ставлення старших школярів до самого себе.

Вплив вчителів та батьків на самооцінку і соціальну адаптованість старших школярів може бути значущим. Недостатнє визнання їх досягнень або невірне реагування на проблеми може поглибити проблемну ситуацію. Атмосфера в школі, відсутність або недостатня розвиненість психосоціальних програм може впливати на здатність старших школярів адаптуватися до міжособистісних відносин та формувати здорову самооцінку.

Для вирішення цієї проблемної ситуації може бути корисним проведення комплексних досліджень, включаючи аналіз впливу різних чинників на самооцінку та адаптацію старших школярів. Розробка та впровадження психосоціальних програм у навчальних закладах, спрямованих на підтримку позитивного розвитку особистості, також може сприяти поліпшенню ситуації.

Гіпотеза дослідження: на самооцінку старшого школяра впливає рівень його адаптації у системі міжособистісних відносин.

Об'єкт дослідження: самооцінка та рівень адаптації старших школярів у міжособистісних відносинах.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки старших школярів та рівня адаптації у системі міжособистісних відносин.

Мета дослідження: аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем адаптації старших школярів.

Завдання дослідження:

описати психологічна характеристика ранньої юності;
провести психологічний аналіз адаптації в системі міжособистісних відносин та самооцінки як складових вікової кризи ранньої юності;

3. організувати та провести дослідження;
4. проаналізувати результати дослідження.

Наукова новизна: створені рекомендації для підвищення самооцінки та рівня адаптації старших школярів у системі міжособистісних відносин.

В дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика Q-сортування
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

Шкала прийняття інших» Фейя

4. Методика дослідження самовідносин.

Також були використані методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь учні шкіл м. Дніпра, у віці 15-17 років чисельністю 92 особи (дівчата – 24, юнаки – 68). Тестування проводилося у бланковому варіанті, випробувані були мотивовані на сумлінне ставлення до діагностичних процедур та мали змогу отримати результати. У ході роботи досліджувалися індивідуальні особливості уявлень індивідів про себе, самовідносини, соціально - психологічна адаптація та пов'язаних з цим риси особистості, а також прийняття індивідами інших.

Теоретична значущість полягає у тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для вдосконалення навчальним дисциплін, спрямованих на психологічну підтримку старшокласників, підвищення їхньої самооцінки та адаптації у міжособистісних відносинах.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані для розробки програм соціально-емоційного розвитку, спрямованих на розвиток навичок адаптації та підвищення їх рівня самооцінки.

Апробація результатів роботи та публікації:

Амойлов О.Є., Лазоренко А. О. Самооцінки старших школярів: психологічний

аналіз // Матеріали V Міжнародної студентської
наукової конференції «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової
трансформації» (02.02.2024, м. Умань, Україна). С.

Структура роботи : бакалаврська робота складається з двох розділів,
висновків, переліку посилань.

ABSTRACT

High school is a critical stage in personality development, where self-discovery and interaction with others play an important role. At this stage, not only identity is formed, but also the way of self-perception in society. Self-esteem affects social adjustment, because how a person evaluates himself determines his interactions with others. Individuals with high self-esteem can more easily establish interpersonal relationships and confidently interact in society.

Interactions with others, especially in youth, can significantly influence the formation of self-esteem. Mutual relationships, support or criticism from peers and adults can determine the perception of an individual in a social context. Understanding the relationship between self-esteem and adaptation is important not only for psychologists, but also for teachers and parents. Knowledge about the influence of self-esteem on the interaction of students can help in creating a favorable educational environment that promotes the development of not only academic, but also social skills.

Self-esteem and social adaptation are key aspects of psychological health. Poor self-esteem or adjustment problems can lead to stress, anxiety and other psychological problems.

Therefore, the study of the relationship between the self-esteem of senior schoolchildren and their adaptation in the system of interpersonal relations has significant practical consequences for educational psychologists and parents. Taking into account these aspects can contribute to improving the quality of the educational process and the development of stable psychological well-being of students.

High school students may develop low self-esteem due to a variety of factors, such as academic failure, negative social experiences, or lack of recognition for accomplishments.

Low self-esteem can affect their ability to adapt to interpersonal relationships, reducing their self-confidence and the importance of their contribution to the development of the group.

The lack of positive relationships with others can affect the self-esteem of senior schoolchildren, reducing their social adaptability. Negative experiences of interaction with peers or adults can create barriers to normal functioning in a group. The lack of a positive supportive environment can lead to unproductive interpersonal relationships, which affects the attitude of senior schoolchildren to themselves.

The influence of teachers and parents on the self-esteem and social adaptability of senior schoolchildren can be significant. Insufficient recognition of their achievements or incorrect response to problems can deepen the problematic situation.

The atmosphere at school, the absence or insufficient development of psychosocial programs can affect the ability of older students to adapt to interpersonal relationships and form a healthy self-esteem.

To solve this problematic situation, it may be useful to conduct comprehensive research, including the analysis of the influence of various factors on self-esteem

and adaptation of senior schoolchildren. The development and implementation of psychosocial programs in educational institutions, aimed at supporting positive personality development, can also contribute to improving the situation.

Research hypothesis: the self-esteem of a high school student is influenced by the level of his adaptation in the system of interpersonal relations.

The object of the study: self-esteem and the level of adaptation of senior schoolchildren in interpersonal relations.

The subject of the study: the relationship between self-esteem of senior schoolchildren and the level of adaptation in the system of interpersonal relations.

The purpose of the study: analysis of the relationship between self-esteem and the level of adaptation of senior schoolchildren.

Objectives of the study:

1. describe the psychological characteristics of early youth;
2. to conduct a psychological analysis of adaptation in the system of interpersonal relations and self-esteem as components of the age crisis of early youth;
3. organize and conduct research;
4. analyze the research results.

Scientific novelty: recommendations were created to increase self-esteem and the level of adaptation of senior schoolchildren in the system of interpersonal relations.

The following methods were used in the study:

1. Method of Q-sorting
2. The method of diagnosis of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond
3. "Scale of Acceptance of Others" Feya
4. Methodology of self-relationship research.

Mathematical statistics methods were also used.

92 schoolchildren aged 15-17 (24 girls, 68 boys) participated in the research. The testing was carried out in a blank version, the subjects were motivated to conscientiously treat the diagnostic procedures and had the opportunity to receive the results. In the course of the work, individual features of individuals' perceptions of themselves, self-relationships, social-psychological adaptation and related personality traits, as well as individuals' acceptance of others were investigated.

The theoretical significance lies in the fact that the results of the study can serve as a basis for improving educational disciplines aimed at psychological support of high school students, increasing their self-esteem and adaptation in interpersonal relationships.

Practical significance: the results of the study can be used to develop social-emotional development programs aimed at developing adaptation skills and increasing their level of self-esteem.

The structure of the work: the bachelor's work consists of two sections, conclusions, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
АДАПТАЦІЇ І САМООЦІНКИ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІКУ

1.1 Психологічна характеристика ранньої юності

1.2 Психологічний аналіз адаптації в системі міжособистісних
відносин та самооцінки як складових вікової кризи ранньої юності

Висновки по розділу 1.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
САМООЦІНКИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ТА РІВНЯ АДАПТАЦІЇ У
СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

Організація та проведення дослідження

. Результати емпіричного дослідження

Висновки по розділу 2.

ВИСНОВКИ

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

ВСТУП

Старша школа є критичним етапом у розвитку особистості, де важливу роль відіграють самопізнання та взаємодія з оточуючими. На цьому етапі формуються не тільки ідентичність, але і спосіб сприйняття себе у соціумі. Самооцінка впливає на соціальну адаптацію, оскільки те, як особа оцінює саму себе, визначає її взаємодію з іншими. Індивіди з високою самооцінкою можуть легше встановлювати міжособистісні зв'язки та впевнено взаємодіяти у соціумі.

Інтерації з оточуючими, особливо у юнацькому віці, можуть суттєво впливати на формування самооцінки. Взаємні стосунки, підтримка або критика з боку однолітків та дорослих можуть визначати сприйняття індивіда у соціальному контексті. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та адаптацією є важливим не тільки для психолога, а й для вчителів та батьків. Знання про вплив самооцінки на взаємодію учнів може допомагати у створенні сприятливого освітнього середовища, що сприяє розвитку не тільки навчальних, але й соціальних навичок.

Самооцінка та соціальна адаптація є ключовими аспектами психологічного здоров'я. Погана самооцінка або проблеми з адаптацією можуть призвести до стресу, тривожності та інших психологічних проблем.

Отже, дослідження взаємозв'язку між самооцінкою старших школярів та їхньою адаптацією у системі міжособистісних відносин має значущі практичні наслідки для психологів освітян і батьків. Врахування цих аспектів може сприяти покращенню якості освітнього процесу та розвитку стабільної психологічного добробуту учнів.

Старшокласники можуть розвивати низьку самооцінку через різноманітні чинники, такі як невдачі в навчанні, негативний соціальний досвід чи відсутність визнання досягнень.

Низька самооцінка може впливати на їх спроможність адаптуватися до міжособистісних відносин, зменшуючи їх впевненість в собі та важливість свого внеску у розвиток групи.

Відсутність позитивних взаємин з оточуючими може впливати на самооцінку старших школярів, знижуючи їх соціальну адаптованість. Негативний досвід взаємодії з однолітками чи дорослими може створювати бар'єри для нормального функціонування в групі. Недостатність позитивного підтримуючого середовища може призводити до непродуктивних міжособистісних відносин, що впливає на ставлення старших школярів до самого себе.

Вплив вчителів та батьків на самооцінку і соціальну адаптованість старших школярів може бути значущим. Недостатнє визнання їх досягнень або невірне реагування на проблеми може поглибити проблемну ситуацію. Атмосфера в школі, відсутність або недостатня розвиненість психосоціальних програм може впливати на здатність старших школярів адаптуватися до міжособистісних відносин та формувати здорову самооцінку.

Для вирішення цієї проблемної ситуації може бути корисним проведення комплексних досліджень, включаючи аналіз впливу різних чинників на самооцінку та адаптацію старших школярів. Розробка та впровадження психосоціальних програм у навчальних закладах, спрямованих на підтримку позитивного розвитку особистості, також може сприяти поліпшенню ситуації.

Дослідженням взаємозв'язку самооцінки старших школярів та рівня адаптації у системі міжособистісних відносин займалися наступні науковці: О. Л. Березовська, М. Смоляк [5], І. Бех [7], А. Біленька [8], І. Бойко [10], Н. О. Іванова [25], Ю. Козерук, Я. Євсейчик [29], І. Козицька, О. Ковальська [30], І. Коржова [37], Р. Кулаков [40], Л. Папітченко [60], Л. Поліщук, О. Козлова О. Потапенко [63] та інші.

Гіпотеза дослідження: на самооцінку старшого школяра впливає рівень його адаптації у системі міжособистісних відносин.

Об'єкт дослідження: самооцінка та рівень адаптації старших школярів у міжособистісних відносинах.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки старших школярів та рівня адаптації у системі міжособистісних відносин.

Мета дослідження: аналіз взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем адаптації старших школярів.

Завдання дослідження:

- описати психологічна характеристика ранньої юності;
- провести психологічний аналіз адаптації в системі міжособистісних відносин та самооцінки як складових вікової кризи ранньої юності;
- організувати та провести дослідження;
- 4. проаналізувати результати дослідження.

Наукова новизна: створені рекомендації для підвищення самооцінки та рівня адаптації старших школярів у системі міжособистісних відносин.

В дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика Q-сортування
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

Шкала прийняття інших» Фейя

4. Методика дослідження самовідносин.

Також були використані методи математичної статистики.

В дослідженні прийняли участь учні шкіл м. Дніпра, у віці 15-17 років чисельністю 92 особи (дівчата – 24, юнаки – 68). Тестування проводилося у бланковому варіанті, випробувані були мотивовані на сумлінне ставлення до діагностичних процедур та мали змогу отримати результати. У ході роботи досліджувалися індивідуальні особливості уявлень індивідів про себе, самовідносини, соціально - психологічна адаптація та пов'язаних з цим риси особистості, а також прийняття індивідами інших.

Теоретична значущість полягає у тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для вдосконалення навчальним дисциплін,

спрямованих на психологічну підтримку старшокласників, підвищення їхньої самооцінки та адаптації у міжособистісних відносинах.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані для розробки програм соціально-емоційного розвитку, спрямованих на розвиток навичок адаптації та підвищення їх рівня самооцінки.

Апробація результатів роботи та публікації:

Амоілов О.Є., Лазоренко А. О. Самооцінки старших школярів: психологічний аналіз // Матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації» (02.02.2024, м. Умань, Україна). С.

Структура роботи : бакалаврська робота складається з двох розділів, висновків, переліку посилань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АДАПТАЦІЇ І САМООЦІНКИ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІКУ

1.1 Психологічна характеристика ранньої юності

Юнацький вік - це період розвитку людини, що охоплює приблизно від 12 до 18 років і визначається не лише біологічними змінами, а й соціально-психологічними та культурними аспектами. Це етап між дитинством і дорослістю, під час якого відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. У юнацькому віці особливо активно формується самоствердження, встановлюються особистісна ідентичність, а також розвиваються соціальні навички та міжособистісні відносини. Також цей період може супроводжуватися різними викликами, такими як пошук власного місця в суспільстві, розробка життєвих цілей та взаємодія із соціальним оточенням.

Юнацький вік - це період інтенсивного розвитку, який визначається різноманітністю фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Основні риси юнацького віку включають [16]:

1. фізіологічні зміни: у цей період відбувається швидкий фізичний ріст, статевий розвиток, формування сексуальних характеристик та зміни внутрішніх органів. це пов'язано з підвищенням рівня гормонів;
2. психологічна невпевненість: юнацький вік часто супроводжується невпевненістю в собі, пошуками власної ідентичності та встановленням особистих цінностей. підлітки можуть переживати внутрішні конфлікти та пошук свого місця у світі;
3. соціальна адаптація: молодь входить у нові соціальні ролі і взаємодіє з різними групами, такими як однолітки, сім'я, школа. розвивається потреба в соціальному прийнятті та встановленні стосунків;

4. розвиток мислення та когнітивних здібностей: підлітки починають розвивати абстрактне мислення, формулювання власних думок та поглядів на світ. це є часом активного навчання та самостійності в прийнятті рішень;

5. емоційна нестабільність: юнацький вік може супроводжуватися сильними емоційними коливаннями, які пов'язані із змінами на рівні гормонів та пошуком власного місця в соціумі;

6. активна пошукова діяльність: підлітки активно досліджують світ, розвивають інтереси, переживають новий досвід, що сприяє їхньому особистісному зростанню;

7. формування соціальних навичок: здатність спілкування, розвиток емпатії, вміння розв'язувати конфлікти та встановлення стосунків є важливими аспектами соціального розвитку в юнацькому віці;

Зазначеній групі рис властива індивідуальна варіабельність, і не всі підлітки проходять через всі ці стадії в однаковому порядку чи з однаковою інтенсивністю.

Рання юність - це період життя, який охоплює від приблизно 14,5 до 17 років, і характеризується значущими психологічними аспектами [24]:

1. формування ідентичності: підлітки активно працюють над визначенням власної особистої ідентичності, що включає в себе визначення цінностей, переконань, мети та життєвих цілей;

2. соціальна адаптація: молодь стикається із завданням визначення свого соціального статусу та ролі у суспільстві, вони активно експериментують з різними соціальними групами та встановлюють своє місце у світі;

3. розвиток соціально-емоційної компетентності: рання юність - це час активного вивчення соціальних навичок, таких як емпатія, спілкування, розв'язання конфліктів. люди вивчають, як ефективно взаємодіяти з іншими та розуміти свої власні емоції;

4. самостійність і відповідальність: підлітки стають більш самостійними і приймають на себе більше відповідальності за своє життя, вирішуючи питання щодо освіти, кар'єри, життєвих обставин та стосунків;

5. розвиток мислення: у цей період підлітки розвивають абстрактне мислення, формулюють власні думки та погляди на світ;

6. пошук взаємодії та близькості: рання юність включає експерименти з романтичними та соціальними відносинами, а також пошук взаєморозуміння та близькості з оточуючими;

7. стрес та нестабільність: цей період може бути стресовим через великі життєві зміни, такі як вступ до університету, вибір професії чи розлучення із сім'єю.

Враховуючи вікові межі, рання юність є часом активного особистісного розвитку і пошуку свого місця в світі.

У ранній юності можна виділити різні типи розвитку, що характеризуються особливостями фізичного, соціального та психологічного зростання. Серед типів розвитку в цьому періоді можна визначити [69]:

– академічний розвиток: орієнтований на навчання: деякі молоді люди активно включаються в академічну сферу, намагаючись досягти високих результатів у навчанні, розвивати свої інтелектуальні здібності та вибирати професії, пов'язані із здобуттям вищої освіти;

– спортивний розвиток: орієнтований на фізичну активність: деякі молоді люди зосереджуються на зайняттях спортом та фізичній активності, можливо, обираючи спорт як свою основну діяльність або як засіб для підтримання здоров'я та взаємодії з оточуючим світом;

– соціальний розвиток: орієнтований на соціальні відносини: деякі молоді люди активно розвивають свої соціальні навички та відносини, вони можуть активно взаємодіяти з різними соціальними групами, розвивати навички спілкування та будувати глибокі дружні стосунки;

– кар'єрний розвиток: орієнтований на кар'єру: деякі молоді люди фокусують свою увагу на виборі професії, розвитку кар'єри та досягненні в ній успіху, вони можуть активно займатися плануванням своєї кар'єри та вдосконаленням відповідних навичок;

– творчий розвиток: орієнтований на творчість: деякі молоді люди активно розвивають свої творчі та художні здібності, це може включати участь у мистецьких гуртках, написання, музичну та візуальну творчість;

– особистісний розвиток: орієнтований на самопізнання та саморозвиток: деякі молоді люди зосереджуються на розвитку власної особистості, вивчаючи себе, свої цінності та цілі, а також прагнучи до особистісного зростання та самореалізації.

Важливо відзначити, що ці типи розвитку можуть переплітатися, і кожний індивід може виявляти елементи різних напрямків у своєму розвитку.

Рання юність — це період інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку, а також час, коли зустрічаються різні труднощі та виклики. До основних проблем, з якими стикаються індивіди в цей період, включають [71]:

– ідентичність і пошук себе: важливо з'ясувати власні цінності, переконання та ідентичність, багато підлітків стикаються з питаннями, хто вони є і що їм необхідно в житті;

– академічний тиск: зі збільшенням обсягу навчальних завдань і вибору майбутньої кар'єри індивіди можуть відчувати значний навчальний тиск та стрес;

– сприйняття від оточуючих: бажання отримати схвалення від однолітків та суспільства може впливати на рішення і індивідів;

– соціальна взаємодія та відносини: встановлення та утримання стосунків, розвиток навичок спілкування, подолання конфліктів у відносинах — це проблеми, що стосуються соціального аспекту ранньої юності;

- психічне здоров'я: рання юність може бути часом емоційної нестабільності, стресів та збільшеної вразливості до різних психічних проблем;

- навчання самостійності та відповідальності: перехід від дитинства до дорослості вимагає від індивіда розвитку навичок самостійності та відповідальності за власні вчинки;

- пошук змістовного життя та цілей: індивід стикається з викликом визначити свої основні цілі, інтереси та знайти сенс власного життя;

- експерименти та ризикована поведінка: деякі молоді люди можуть проявляти ризиковану поведінку, таку як вживання наркотиків чи небезпечні захоплення, що може викликати негативні наслідки;

- родинні конфлікти: зміна взаємин з батьками і сім'єю може викликати напругу та конфлікти.

Розуміння цих проблем і надання підтримки та ресурсів можуть сприяти позитивному розвитку молоді в ранній юності.

У період ранньої юності відбувається інтенсивний психологічний розвиток, існують ключові механізми, які впливають на формування особистості та адаптацію індивіда до нових викликів. До них відносяться [77]:

- самоідентифікація і формування ідентичності: цей механізм включає в себе самооцінку та усвідомлення власної ідентичності, індивід у цьому віці розвиває свої уподобання, цінності та переконання, що формують основу їхньої особистості;

- пошук власного місця в соціумі: індивід намагається знайти своє місце в соціальному оточенні, встановлює стосунки з однолітками та взаємодіє з різними соціальними групами, цей пошук відбувається як на рівні особистісних взаємодій, так і на рівні соціально-інституційної адаптації;

- когнітивний розвиток: зростання здатності до абстрактного мислення, критичного аналізу та розвиток логічних навичок допомагають у формуванні інтелектуальної основи особистості;

– спілкування та соціальна взаємодія: процеси соціалізації підтримуються через спілкування з оточуючими, взаємодія з родиною, друзями, однолітками та іншими соціальними групами грає ключову роль у формуванні особистості;

– емоційний розвиток: зростання емоційної інтелігенції, розуміння власних та інших емоцій, вироблення стратегій емоційного регулювання є важливими аспектами психічного розвитку;

– самопізнання та саморозвиток: індивід вивчає самого себе, свої сильні та слабкі сторони, розвиває власні потенційні можливості та працює над вдосконаленням;

– внутрішня мотивація та цілі: створення внутрішньої мотивації для досягнення цілей є ключовим аспектом розвитку особистості в ранній юності - це може включати формування особистісних цілей, академічних амбіцій та кар'єрних планів;

– експерименти і ризикована поведінка: індивід опановує нові ролі, інтереси, стилі життя, а також може зустрічати виклики та ризиковану поведінку в пошуках власного ідентитету та місця у світі.

Ці психологічні механізми взаємодіють та взаємопоеднуються, формуючи складну та унікальну особистість кожного індивіда в період ранньої юності.

У період ранньої юності індивід вивчає світ і власний внутрішній світ, розглядає можливості та формує свою ідентичність. Для психологічного розвитку важливо використовувати різні стратегії. До найбільш розповсюджених психологічних стратегій, які можуть сприяти розвитку індивіда в ранній юності можна віднести [81]:

– самопізнання та саморефлексія: активний аналіз власних думок, почуттів та дій допомагає розвивати самопізнання. це може включати в себе ведення щоденника, розмови з довіреними дорослими або професійними консультантами;

- самоактуалізація та постановка цілей: визначення особистих цілей і розробка стратегій для їх досягнення допомагає стимулювати розвиток індивіда. це може включати планування освітнього та професійного шляху;
- соціальна взаємодія та соціальна активність: активна участь у соціальних групах, клубах, командах допомагає розвивати соціальні навички та сприяє взаємодії з різними людьми, що може розширювати світосприйняття та сприяти формуванню самоідентифікації;
- розвиток емоційної інтелекції: вивчення та розуміння власних та емоцій інших, а також розвиток навичок емоційного регулювання допомагає зміцнювати емоційну стабільність та покращувати взаємовідносини;
- критичне мислення та розвиток інтелекту: залучення до критичного аналізу інформації, активна участь у навчанні та розвитку абстрактного мислення сприяють інтелектуальному розвитку;
- пошук різноманітності та культурна експансія: дослідження інших культур, мов та перспектив сприяє формуванню толерантності, розширює світосприйняття та вдосконалює соціокультурні навички.
- експерименти та вибір кар'єри: пошук себе у різних сферах діяльності та вибір кар'єрного шляху допомагає визначити власні інтереси та здібності;
- адаптація до стресів та вирішення проблем: навчання стратегій управління стресом, вирішення проблем та адаптація до нових ситуацій розвивають психологічну стійкість.

Ці стратегії можуть варіювати для кожної особистості в залежності від їхніх потреб, інтересів та конкретних умов оточення. Важливо, щоб ці стратегії сприяли здоровому і гармонійному розвитку молоді особистості в ранній юності.

Психологічний аналіз адаптації в системі міжособистісних відносин та самооцінки як складових вікової кризи ранньої юності

Адаптація в психології визначається як процес пристосування особистості до змін у середовищі, що оточує її. Цей процес може включати фізичні, соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Адаптація дозволяє особистості ефективно функціонувати в нових умовах, адекватно реагувати на стресові ситуації і забезпечує збереження її психічного та фізичного благополуччя. Цей процес може включати в себе зміни в способах мислення, поведінці, віруваннях та відносинах з іншими людьми. Адаптація є ключовою для виживання та розвитку особистості в різноманітних умовах життя [2].

Адаптація може приймати різноманітні форми та включати різні види, залежно від контексту і аспектів життєдіяльності особистості. Можна визначити кілька найбільш ключових видів адаптації [32]:

1. соціальна адаптація: процес пристосування до взаємодії з іншими членами суспільства, розвиток соціальних навичок, норм та цінностей;
2. емоційна адаптація: спроможність адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших, керування стресом і процесом вирішення проблем;
3. фізична адаптація: зміни у фізичних параметрах тіла, щоб відповідати новим умовам оточуючого середовища (наприклад, зміни в кліматі і т.п.) ;
4. когнітивна адаптація: процес вироблення нових способів мислення, розвиток когнітивних навичок та стратегій для розв'язання проблем;
5. професійна адаптація: здатність пристосовувати свої навички та знання до вимог ринку праці, розвиток кар'єри;
6. екологічна адаптація: адаптація до змін у природному середовищі, таким як переїзд до нового місця проживання або зміни в екосистемі;
7. адаптація до навколишнього середовища: вміння пристосовувати свої дії та реакції до змін у фізичному оточенні.

Ці різні види адаптації можуть взаємодіяти та взаємообумовлювати одна одну, створюючи комплексний образ пристосування особистості до навколишнього світу.

Адаптація може здійснюватися на різних рівнях, охоплюючи різноманітні аспекти життєдіяльності особистості. До основних рівнів, на яких може відбуватися адаптація можна віднести:

1. біологічний рівень: адаптація на цьому рівні включає фізіологічні зміни, щоб пристосувати організм до нових умов. Наприклад, зміни в реакції на стрес, адаптація до кліматичних умов, або фізіологічна реакція на харчування;

2. психологічний рівень: адаптація на психологічному рівні включає зміни в мисленні, емоціях, уявленнях та сприйнятті. Це може охоплювати розвиток когнітивних навичок, зміни в емоційній стабільності, а також адаптацію до нових вимог та завдань;

3. соціальний рівень: адаптація на соціальному рівні включає пристосування до змін у взаємодії з іншими людьми та соціальними групами. Це може включати розвиток нових соціальних навичок, зміни в стосунках, адаптацію до нових соціальних ролей;

4. екологічний рівень: адаптація до змін в навколишньому середовищі включає асиміляцію до нових екологічних умов, наприклад, зміни в природному ландшафті, екосистемі чи кліматі;

5. професійний рівень: адаптація в професійному вимірі означає зміни в навичках, знаннях і підходах до роботи, щоб відповідати новим вимогам на ринку праці.

Ці різні рівні адаптації взаємодіють та взаємопов'язані, сприяючи повноцінному пристосуванню особистості до змін у середовищі.

Соціальна адаптація учнів у старших класах може стати значущою проблемою, оскільки на цьому етапі навчання вони стикаються з новими викликами та змінами у своєму соціальному оточенні. Низка причин може впливати на цю проблему [25]:

1. підлітковий період: в старших класах учні переживають період підліткового розвитку, що супроводжується фізіологічними та психологічними змінами. це може впливати на їхню самооцінку та соціальні відносини;
2. пошук власного ідентичності: у підлітковому віці учні починають активно формувати свою ідентичність, що може супроводжуватися невпевненістю та потребою в соціальній підтримці;
3. соціальний тиск та стереотипи: в старших класах може зростати соціальний тиск, а також можуть виникати стереотипи та негативні взаємини між учнями, що ускладнює соціальну адаптацію;
4. академічний навантаження: зростаюче академічне навантаження може впливати на соціальний аспект життя учнів, особливо якщо вони стикаються з викликами у навчанні;
5. соціальні групи та дружба: у старших класах формуються нові соціальні групи та дружби, що може викликати конфлікти та труднощі у встановленні соціальних зв'язків.

Для вирішення цієї проблеми школи можуть впроваджувати програми соціальної підтримки, тренінги з розвитку соціальних навичок, проводити заходи, спрямовані на створення позитивного соціального середовища та взаємодії між учнями. Також важливо створити відкрите середовище для обговорення проблем та надання підтримки з боку вчителів та шкільних психологів.

Головною особливістю соціальної адаптації є спроможність особистості успішно і ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми та соціальним середовищем, враховуючи при цьому соціальні норми, цінності та правила спілкування. Найбільш активна соціальна адаптація часто виявляється в сферах, де міжособистісні відносини важливі, таких як сім'я, школа, робоче оточення, громадське життя тощо.

До основних рис соціальної адаптації можна віднести [62]:

1. вміння встановлювати контакти: здатність легко входити в контакт і взаємодіяти з іншими людьми, навіть у нових або невідомих ситуаціях;

2. розвиток соціальних навичок: уміння сприймати та розуміти емоції інших, виявляти емпатію, слухати, виражати свої думки і почуття відкрито та ефективно;

3. сприйняття соціальних ролей: здатність адекватно виконувати соціальні ролі в різних ситуаціях і з різними людьми;

4. впорядковане спілкування: здатність управляти конфліктами, вирішувати проблеми та ефективно спілкуватися в групі;

5. адаптабельність до соціальних змін: здатність швидко адаптуватися до нових соціальних ситуацій та змін у соціальному оточенні;

6. сприйняття соціального підтримки: здатність розпізнавати та користуватися соціальною підтримкою, розуміючи важливість взаємодії з іншими для власного добробуту та розвитку.

Ці риси сприяють успішній інтеграції особистості в соціум і формуванню стійких та задовільних соціальних відносин.

Різні теоретичні орієнтації в психології можуть підходити до проблеми адаптації з різних точок зору і надавати різні пояснення та стратегії для розуміння цього явища. До основних теорій та напрямків, що пояснюють зміст адаптації відносяться [2]:

1. психодинамічний підхід: з точки зору цього підходу, проблеми адаптації можуть виникати через конфліктів між різними частинами особистості або несвідомими прагненнями. наприклад, конфлікт між «Я», «Воно» та «Над-Я», що може впливати на спосіб, яким особистість адаптується до навколишнього світу;

2. біхевіористський підхід: з точки зору біхевіоризму, адаптація визначається через зміни у поведінці, які виникають внаслідок взаємодії з навколишнім середовищем. адаптація може виявлятися у формі вивчення нових навичок, уникнення неприємностей та набуття позитивного досвіду;

3. когнітивний підхід: з точки зору когнітивної психології, адаптація пов'язана зі змінами в когнітивних структурах, таких як сприйняття, мислення та усвідомлення. Навчання нових концепцій, розвиток стратегій проблемного вирішення та перепрограмування когнітивних схем можуть впливати на адаптацію;

4. системний підхід: системна психологія розглядає особистість та її взаємодію з навколишнім середовищем як систему. Проблеми адаптації можуть бути викликані дисбалансом або відсутністю взаємодією між різними складовими системи;

5. екзистенційний підхід: з точки зору екзистенційної психотерапії, проблеми адаптації можуть виникати внаслідок внутрішньої невпевненості та пошуку сенсу життя. Особистість може боротися із питанням значущості своєї існування.

Різні теоретичні орієнтації можуть надавати важливі інсайти та підходи до розуміння і лікування проблем адаптації, враховуючи різноманітні аспекти людського досвіду та психологічних процесів.

В психології часто розглядається, що основною кризою у юнацькому віці є криза ідентичності, яку вперше визначив американський психолог Ерік Еріксон. Цей етап розвитку, який відбувається приблизно від підліткового до ранньої дорослості, відома як "ідентичнісна криза" або "криза самотності".

Ключовою задачею на цьому етапі є формування стійкого, консистентного ідентитету особистості. Молодь стикається з питанням "Хто Я?" і намагається знайти відповідь, визначаючи свої особисті цінності, вірування, інтереси та роль у суспільстві.

Криза ідентичності може включати [55]:

1. роздуми про самого себе: молодь ретельно аналізує свої внутрішні переконання, цінності і бажання;

2. спроби зрозуміти себе: молодь шукає своє місце у суспільстві, у відносинах, у школі або роботі, і встановлює, до кого вона відчуває приналежність;

3. експерименти з різними ролями: молодь може випробовувати різні стилі одягу, спробувати різні захоплення чи ідентифікувати себе з різними соціальними групами;

4. відчуття плутанини або невизначеності: молодь може відчувати стрес або плутанину, коли вона ще не визначилася зі своїм ідентитетом.

Е. Еріксон підкреслював важливість успішного вирішення кризи ідентичності для подальшого психосоціального розвитку. У випадку неуспішного вирішення цієї кризи може виникнути відчуття розладу, невизначеності та невпевненості у власних життєвих напрямках.

Виділяють декілька етапів розвитку ідентичності. Процес формування ідентичності є важливий аспект розвитку особистості. Слід розкрити змістовну складову кожного з етапів [55]:

1. невизначена розмита ідентичність: цей етап відбувається під час підліткового періоду, коли особа ще не сформулювала чіткі переконання, цінності або самоідентифікацію. Молодь може бути у пошуку власного місця в світі та експериментувати з різними ролями;

2. дострокова передчасна ідентифікація: на цьому етапі індивід намагається швидко знайти чітку ідентичність, можливо, тримаючись за ідеї або групи, які можуть надати відчуття приналежності і певності;

3. етап «мораторію»: це період, коли особа активно досліджує і експериментує, шукаючи своє місце у суспільстві. важливою частиною цього етапу є вивчення різних варіантів і відкриття себе через досвід;

4. досягнута зріла ідентичність: на цьому етапі особистість вже знайшла стійку ідентичність, сформувала особисті цінності і переконання, і відчуває внутрішню рівновагу. Особа відчувається комфортно зі своєю ідентичністю і може практично реалізувати себе у суспільстві.

Ці етапи є частиною більш широкої концепції психосоціального розвитку, яка визнає важливість взаємодії індивіда з його соціальним середовищем на різних етапах життя.

Становлення особистості та формування характеру - це комплексний процес, що включає в себе вплив різноманітних факторів. До основних факторів, що впливають на становлення особистості та характеру можна віднести:

1. генетика і біологія: генетичні фактори грають важливу роль у визначенні тенденцій та особливостей характеру. Унікальна спадковість може впливати на емоційну стійкість, темперамент, та інші аспекти особистості;

2. соціальне оточення: сім'я, школа, друзі, та інші соціальні структури мають суттєвий вплив. взаємодія з різними людьми та соціальні взаємовідносини формують цінності, навички, та моделі поведінки;

3. культурний вплив: культурний контекст також визначає, які цінності та норми суспільства вважаються важливими. Культурні очікування можуть впливати на розвиток особистості та формування характеру;

4. досвід: особистий досвід, включаючи події та враження з дитинства, має суттєвий вплив на розвиток особистості. Травматичні враження або позитивний досвід можуть визначати реакції та перспективи особистості;

5. емоційна інтелекція: здатність розуміти та ефективно керувати своїми власними емоціями, а також розуміння емоцій інших, впливає на соціальну адаптацію та взаємодію;

6. навчання і освіта: освіта та навчання можуть сприяти розвитку когнітивних навичок, формуванню цінностей та світогляду;

7. самоусвідомлення та саморозвиток: здатність розуміти себе, визначати власні мети та працювати над власним саморозвитком також впливає на становлення особистості та характеру.

Ці фактори взаємодіють і взаємозалежать, утворюючи унікальну особистість кожної людини.

Самооцінка старших школярів є складним і важливим аспектом їхнього розвитку. Старші школярі переживають значні зміни в фізичному, соціальному та когнітивному плані. Їхні переживання і ставлення до себе

можуть бути вплинути різними факторами. До найбільш важливих аспектів, які можуть впливати на самооцінку старших школярів можна віднести [30]:

1. фізичний розвиток: зміни у фізичному вигляді та здоров'ї можуть впливати на сприйняття власного тіла та самопочуття. наприклад, період швидкого фізичного зростання може викликати нестабільність у самооцінці;
2. соціальні відносини: взаємодія з однолітками та ставлення оточення можуть впливати на соціальну прийнятність та самоповагу, роль в групі, стосунки, та соціальна підтримка грають важливу роль;
3. навчання та досягнення: академічний успіх або труднощі у навчанні можуть впливати на віру у власні здібності та інтелектуальну самооцінку;
4. самостійність та відповідальність: здатність самостійно вирішувати проблеми та приймати відповідальність за власні рішення може позитивно впливати на самооцінку;
5. самоідентифікація: процес визначення себе, власних цінностей та цілей може відігравати ключову роль у формуванні самооцінки;
6. емоційний стан: сприйняття та управління власними емоціями може впливати на загальний психічний стан та віру у власну емоційну стійкість;
7. ставлення до власного зовнішнього вигляду: важливо, як старші школярі сприймають свій зовнішній вигляд, оскільки це може впливати на їхню самооцінку та впевненість в собі.

Важливо розуміти, що самооцінка є динамічним процесом, який може змінюватися внаслідок різноманітних життєвих ситуацій та досвіду. Підтримка та позитивна зворотна відгуку оточення можуть грати важливу роль у становленні здорової самооцінки старших школярів.

Формування самооцінки старших школярів залежить від різноманітних джерел. До основних джерел, що можуть впливати на самооцінку у цьому віці можна віднести:

1. соціальне оточення та взаємодія з однолітками: взаємодія з ровесниками має значний вплив на формування соціального статусу та визначення свого місця у групі. соціальна підтримка та взаємодія можуть позитивно або негативно впливати на самооцінку;

2. сімейне середовище: сім'я є важливим джерелом виховання та формування цінностей. взаємодія з батьками, старшими сестрами і братами, а також родинні цінності впливають на самооцінку школярів;

3. академічний успіх чи невдачі: результати в навчанні та взаємодія з вчителями можуть впливати на власну оцінку власних здібностей і інтелекту;

4. сприйняття власного зовнішнього вигляду: взаємодія зі своїм тілом та його зовнішнім виглядом, а також порівняння з іншими може впливати на самопочуття і самооцінку;

5. спорт та фізична активність: участь у спортивних заходах та фізична активність можуть допомагати в розвитку фізичної самооцінки, а також впливати на загальну самооцінку;

6. успішність у хобі та захоплення: здатність розвивати та досягати успіху у власних хобі та захопленнях може впливати на віру у власні здібності і зростання самооцінки;

7. досвід та самостійність в прийнятті рішень: здатність самостійно вирішувати проблеми та приймати відповідальність за свої вчинки може позитивно впливати на віру в себе та власні здібності.

Зазначеною вище взаємодією джерел формується комплексна самооцінка старших школярів, що визначає їхнє ставлення до себе та своєї ролі у світі.

З точки зору психологічного розвитку, судячи за загальними тенденціями, когнітивна складність і диференційованість елементів образу Я можуть послідовно зростати від молодшого віку до старшого, без суттєвих перерв чи криз. Це відповідає ідеї про поступовий розвиток та набуття нових здібностей протягом життя.

Розуміння самого себе та власної ідентичності є багатограним процесом, і його розвиток може бути підтриманим різними факторами, такими як

соціальне оточення, досвід, взаємодія з оточенням і самоусвідомлення. Крім того, психологічні теорії, такі як теорія розвитку Ж. Піаже, наголошують на поступовому розвитку когнітивних функцій від дитинства до дорослості.

У молодшому віці можуть бути притаманні прості та конкретні уявлення про себе, а з віком розвивається абстрактне мислення та здатність розуміти більш складні аспекти особистості. Процес самоідентифікації може бути індивідуалізованим та впливати на кожну людину по-різному.

Важливо також враховувати, що в розвитку можуть виникати індивідуальні різноманітності, інтереси та періоди, коли особистість може стикатися з питаннями ідентичності чи пошуку сенсу життя. Однак загалом, процес розвитку образу «Я» часто характеризується послідовністю та поступовим ростом.

Самоописання старших школярів визначається різними факторами, такими як соціальне оточення, освіта, досвід та інші. У цьому віці їхня самоідентичність та самооцінка можуть бути вже більш узгодженими та свідомими, порівняно з молодшими віковими групами. До основних аспектів, які можуть впливати на самоописання старших школярів можна віднести [60]:

1. соціальні відносини: взаємодія з однолітками, сім'єю та вчителями може впливати на те, як старші школярі бачать себе, підтримка або відсутність підтримки може впливати на самоідентифікацію та відчуття приналежності;
2. академічний досвід: успіхи чи труднощі у навчанні можуть відобразитися в самоописанні, ставлення до навчання, цілі та здібності можуть бути важливими елементами в образі Я;
3. хобі та захоплення: інтереси та хобі формують індивідуальний стиль та можуть бути важливою частиною самоописання;
4. фізична активність та спорт: участь у спортивних заняттях може впливати на те, як особа описує своє фізичне тіло та зовнішній вигляд;
5. емоційний стан та самоуправління: здатність вирішувати емоційні питання та ефективно керувати своїми внутрішніми станами може бути частиною самоописання;

6. плани на майбутнє: цілі та плани, пов'язані з майбутнім, також можуть впливати на самоописання старших школярів, оскільки вони визначають їхні погляди на власну перспективу;

7. самостійність та відповідальність: здатність до самостійних рішень та відповідальності за свої дії може впливати на сприйняття себе як особистості.

Самоописання є динамічним процесом і може змінюватися відповідно до різних життєвих ситуацій та досвіду. Це також індивідуальний процес, який залежить від унікальних характеристик кожної особистості.

Отже, адаптація в системі міжособистісних відносин та самооцінка є важливими складовими вікової кризи ранньої юності, яка часто асоціюється з віковими змінами, пошуком власної ідентичності та встановленням нових відносин з оточенням:

1. адаптація в системі міжособистісних відносин:

– пошук соціальної ідентичності: рання юність часто супроводжується пошуком власного місця у соціальній структурі. це може включати встановлення нових дружб, перегляд стосунків з рідними та вчителями;

– формування інтимних стосунків: молодь може почати відкривати для себе інтимні відносини та розуміння сексуальності. цей процес може впливати на їхні взаємини та впевненість в собі;

2. самооцінка:

– фізична самооцінка: з змінами у фізичному вигляді підлітки можуть переоцінювати свою привабливість та зовнішній вигляд, що може впливати на їхню самооцінку;

– академічна самооцінка: сприйняття власних навчальних досягнень і здібностей також важливо для формування самооцінки;

3. вікова криза ранньої юності:

– криза ідентичності: важливим етапом є пошук власної ідентичності та визначення мети у житті, молодь може почувати невизначеність та стрес у зв'язку з цією кризою;

– соціальна адаптація: процес адаптації до нових ролей та відповідальності у соціумі може бути частиною кризи, важливо знайти баланс між індивідуальністю та соціальним прийняттям;

4. розвиток особистості:

– формування цінностей та переконань: рання юність - це час, коли формуються особисті цінності та переконання, що може впливати на ставлення індивіда до себе і інших;

– розуміння власної ролі: важливим етапом є розуміння власної ролі в різних контекстах, таких як сім'я, школа та спільнота;

5. диференціація самосвідомості:

– самосвідомість у різних контекстах: важливим аспектом є розвиток уміння розуміти себе в різних сферах життя, що може включати в себе освітні, соціальні та професійні аспекти.

Психологічний аналіз цих аспектів може допомогти визначити фактори, які впливають на адаптацію та самооцінку ранньої юності та сприяти позитивному розвитку особистості. У цьому важливою є підтримка від психологів, батьків, вчителів та інших осіб, які важливі в житті підлітка.

Висновки по розділу 1.

1. Юнацький вік - це період інтенсивного розвитку, який визначається різноманітністю фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Основні риси юнацького віку включають:

1. фізіологічні зміни: у цей період відбувається швидкий фізичний ріст, статевий розвиток, формування сексуальних характеристик та зміни внутрішніх органів. це пов'язано з підвищенням рівня гормонів;

2. психологічна невпевненість: юнацький вік часто супроводжується невпевненістю в собі, пошуками власної ідентичності та встановленням особистих цінностей. підлітки можуть переживати внутрішні конфлікти та пошук свого місця у світі;

3. соціальна адаптація: молодь входить у нові соціальні ролі і взаємодіє з різними групами, такими як однолітки, сім'я, школа. розвивається потреба в соціальному прийнятті та встановленні стосунків;

4. розвиток мислення та когнітивних здібностей: підлітки починають розвивати абстрактне мислення, формулювання власних думок та поглядів на світ. це є часом активного навчання та самостійності в прийнятті рішень;

5. емоційна нестабільність: юнацький вік може супроводжуватися сильними емоційними коливаннями, які пов'язані із змінами на рівні гормонів та пошуком власного місця в соціумі;

6. активна пошукова діяльність: підлітки активно досліджують світ, розвивають інтереси, переживають новий досвід, що сприяє їхньому особистісному зростанню;

7. формування соціальних навичок: здатність спілкування, розвиток емпатії, вміння розв'язувати конфлікти та встановлення стосунків є важливими аспектами соціального розвитку в юнацькому віці;

Зазначеній групі рис властива індивідуальна варіабельність, і не всі підлітки проходять через всі ці стадії в однаковому порядку чи з однаковою інтенсивністю.

Рання юність - це період життя, який охоплює від приблизно 14,5 до 17 років, і характеризується значущими психологічними аспектами:

1. формування ідентичності: підлітки активно працюють над визначенням власної особистої ідентичності, що включає в себе визначення цінностей, переконань, мети та життєвих цілей;
2. соціальна адаптація: молодь стикається із завданням визначення свого соціального статусу та ролі у суспільстві, вони активно експериментують з різними соціальними групами та встановлюють своє місце у світі;
3. розвиток соціально-емоційної компетентності: рання юність - це час активного вивчення соціальних навичок, таких як емпатія, спілкування, розв'язання конфліктів. люди вивчають, як ефективно взаємодіяти з іншими та розуміти свої власні емоції;
4. самостійність і відповідальність: підлітки стають більш самостійними і приймають на себе більше відповідальності за своє життя, вирішуючи питання щодо освіти, кар'єри, життєвих обставин та стосунків;
5. розвиток мислення: у цей період підлітки розвивають абстрактне мислення, формулюють власні думки та погляди на світ;
6. пошук взаємодії та близькості: рання юність включає експерименти з романтичними та соціальними відносинами, а також пошук взаєморозуміння та близькості з оточуючими;
7. стрес та нестабільність: цей період може бути стресовим через великі життєві зміни, такі як вступ до університету, вибір професії чи розлучення із сімєю.

Враховуючи вікові межі, рання юність є часом активного особистісного розвитку і пошуку свого місця в світі.

У ранній юності можна виділити різні типи розвитку, що характеризуються особливостями фізичного, соціального та психологічного зростання. Серед типів розвитку в цьому періоді можна визначити:

– академічний розвиток: орієнтований на навчання: деякі молоді люди активно включаються в академічну сферу, намагаючись досягти високих результатів у навчанні, розвивати свої інтелектуальні здібності та вибирати професії, пов'язані із здобуттям вищої освіти;

– спортивний розвиток: орієнтований на фізичну активність: деякі молоді люди зосереджуються на зайняттях спортом та фізичній активності, можливо, обираючи спорт як свою основну діяльність або як засіб для підтримання здоров'я та взаємодії з оточуючим світом;

– соціальний розвиток: орієнтований на соціальні відносини: деякі молоді люди активно розвивають свої соціальні навички та відносини, вони можуть активно взаємодіяти з різними соціальними групами, розвивати навички спілкування та будувати глибокі дружні стосунки;

– кар'єрний розвиток: орієнтований на кар'єру: деякі молоді люди фокусують свою увагу на виборі професії, розвитку кар'єри та досягненні в ній успіху, вони можуть активно займатися плануванням своєї кар'єри та вдосконаленням відповідних навичок;

– творчий розвиток: орієнтований на творчість: деякі молоді люди активно розвивають свої творчі та художні здібності, це може включати участь у мистецьких гуртках, написання, музичну та візуальну творчість;

– особистісний розвиток: орієнтований на самопізнання та саморозвиток: деякі молоді люди зосереджуються на розвитку власної особистості, вивчаючи себе, свої цінності та цілі, а також прагнучи до особистісного зростання та самореалізації.

Рання юність — це період інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку, а також час, коли зустрічаються різні труднощі та виклики. До основних проблем, з якими стикаються індивіди в цей період, включають:

– ідентичність і пошук себе: важливо з'ясувати власні цінності, переконання та ідентичність, багато підлітків стикаються з питаннями, хто вони є і що їм необхідно в житті;

– академічний тиск: зі збільшенням обсягу навчальних завдань і вибору майбутньої кар'єри індивіди можуть відчувати значний навчальний тиск та стрес;

– сприйняття від оточуючих: бажання отримати схвалення від однолітків та суспільства може впливати на рішення і індивідів;

– соціальна взаємодія та відносини: встановлення та утримання стосунків, розвиток навичок спілкування, подолання конфліктів у відносинах — це проблеми, що стосуються соціального аспекту ранньої юності;

– психічне здоров'я: рання юність може бути часом емоційної нестабільності, стресів та збільшеної вразливості до різних психічних проблем;

– навчання самостійності та відповідальності: перехід від дитинства до дорослості вимагає від індивіда розвитку навичок самостійності та відповідальності за власні вчинки;

– пошук змістовного життя та цілей: індивід стикається з викликом визначити свої основні цілі, інтереси та знайти сенс власного життя;

– експерименти та ризикована поведінка: деякі молоді люди можуть проявляти ризиковану поведінку, таку як вживання наркотиків чи небезпечні захоплення, що може викликати негативні наслідки;

– родинні конфлікти: зміна взаємин з батьками і сім'єю може викликати напругу та конфлікти.

Розуміння цих проблем і надання підтримки та ресурсів можуть сприяти позитивному розвитку молоді в ранній юності.

У період ранньої юності відбувається інтенсивний психологічний розвиток, існують ключові механізми, які впливають на формування особистості та адаптацію індивіда до нових викликів. До них відносяться:

– самоідентифікація і формування ідентичності: цей механізм включає в себе самооцінку та усвідомлення власної ідентичності, індивід у цьому віці розвиває свої уподобання, цінності та переконання, що формують основу їхньої особистості;

– пошук власного місця в соціумі: індивід намагається знайти своє місце в соціальному оточенні, встановлює стосунки з однолітками та взаємодіє з різними соціальними групами, цей пошук відбувається як на рівні особистісних взаємодій, так і на рівні соціально-інституційної адаптації;

– когнітивний розвиток: зростання здатності до абстрактного мислення, критичного аналізу та розвиток логічних навичок допомагають у формуванні інтелектуальної основи особистості;

– спілкування та соціальна взаємодія: процеси соціалізації підтримуються через спілкування з оточуючими, взаємодія з родиною, друзями, однолітками та іншими соціальними групами грає ключову роль у формуванні особистості;

– емоційний розвиток: зростання емоційної інтелігенції, розуміння власних та інших емоцій, вироблення стратегій емоційного регулювання є важливими аспектами психічного розвитку;

– самопізнання та саморозвиток: індивід вивчає самого себе, свої сильні та слабкі сторони, розвиває власні потенційні можливості та працює над вдосконаленням;

– внутрішня мотивація та цілі: створення внутрішньої мотивації для досягнення цілей є ключовим аспектом розвитку особистості в ранній юності - це може включати формування особистісних цілей, академічних амбіцій та кар'єрних планів;

– експерименти і ризиківана поведінка: індивід опановує нові ролі, інтереси, стилі життя, а також може зустрічати виклики та ризиковану поведінку в пошуках власного ідентитету та місця у світі.

Адаптація в психології визначається як процес пристосування особистості до

змін у середовищі, що оточує її. Цей процес може включати фізичні, соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Адаптація дозволяє особистості ефективно функціонувати в нових умовах, адекватно реагувати на стресові ситуації і забезпечує збереження її психічного та фізичного благополуччя. Цей процес може включати в себе зміни в способах мислення, поведінці, віруваннях та відносинах з іншими людьми. Адаптація є ключовою для виживання та розвитку особистості в різноманітних умовах життя.

Адаптація може приймати різноманітні форми та включати різні види, залежно від контексту і аспектів життєдіяльності особистості. Можна визначити кілька найбільш ключових видів адаптації:

1. соціальна адаптація: процес пристосування до взаємодії з іншими членами суспільства, розвиток соціальних навичок, норм та цінностей;
2. емоційна адаптація: спроможність адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших, керування стресом і процесом вирішення проблем;
3. фізична адаптація: зміни у фізичних параметрах тіла, щоб відповідати новим умовам оточуючого середовища (наприклад, зміни в кліматі і т.п.);
4. когнітивна адаптація: процес вироблення нових способів мислення, розвиток когнітивних навичок та стратегій для розв'язання проблем;
5. професійна адаптація: здатність пристосовувати свої навички та знання до вимог ринку праці, розвиток кар'єри;
6. екологічна адаптація: адаптація до змін у природному середовищі, таким як переїзд до нового місця проживання або зміни в екосистемі;
7. адаптація до навколишнього середовища: вміння пристосовувати свої дії та реакції до змін у фізичному оточенні.

Ці різні види адаптації можуть взаємодіяти та взаємообумовлювати одна одну, створюючи комплексний образ пристосування особистості до навколишнього світу.

Соціальна адаптація учнів у старших класах може стати значущою проблемою, оскільки на цьому етапі навчання вони стикаються з новими

викликами та змінами у своєму соціальному оточенні. Низка причин може впливати на цю проблему:

1. підлітковий період: в старших класах учні переживають період підліткового розвитку, що супроводжується фізіологічними та психологічними змінами. це може впливати на їхню самооцінку та соціальні відносини;

2. пошук власного ідентичності: у підлітковому віці учні починають активно формувати свою ідентичність, що може супроводжуватися невпевненістю та потребою в соціальній підтримці;

3. соціальний тиск та стереотипи: в старших класах може зростати соціальний тиск, а також можуть виникати стереотипи та негативні взаємини між учнями, що ускладнює соціальну адаптацію;

4. академічний навантаження: зростаюче академічне навантаження може впливати на соціальний аспект життя учнів, особливо якщо вони стикаються з викликами у навчанні;

5. соціальні групи та дружба: у старших класах формуються нові соціальні групи та дружби, що може викликати конфлікти та труднощі у встановленні соціальних зв'язків.

Для вирішення цієї проблеми школи можуть впроваджувати програми соціальної підтримки, тренінги з розвитку соціальних навичок, проводити заходи, спрямовані на створення позитивного соціального середовища та взаємодії між учнями. Також важливо створити відкрите середовище для обговорення проблем та надання підтримки з боку вчителів та шкільних психологів.

Головною особливістю соціальної адаптації є спроможність особистості успішно і ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми та соціальним середовищем, враховуючи при цьому соціальні норми, цінності та правила спілкування. Найбільш активна соціальна адаптація часто виявляється в сферах, де міжособистісні відносини важливі, таких як сім'я, школа, робоче оточення, громадське життя тощо.

До основних рис соціальної адаптації можна віднести:

1. вміння встановлювати контакти: здатність легко входити в контакт і взаємодіяти з іншими людьми, навіть у нових або невідомих ситуаціях;
2. розвиток соціальних навичок: уміння сприймати та розуміти емоції інших, виявляти емпатію, слухати, виражати свої думки і почуття відкрито та ефективно;
3. сприйняття соціальних ролей: здатність адекватно виконувати соціальні ролі в різних ситуаціях і з різними людьми;
4. впорядковане спілкування: здатність управляти конфліктами, вирішувати проблеми та ефективно спілкуватися в групі;
5. адаптабельність до соціальних змін: здатність швидко адаптуватися до нових соціальних ситуацій та змін у соціальному оточенні;
6. сприйняття соціальної підтримки: здатність розпізнавати та користуватися соціальною підтримкою, розуміючи важливість взаємодії з іншими для власного добробуту та розвитку.

Ключовою задачею на цьому етапі є формування стійкого, консистентного ідентитету особистості. Молодь стикається з питанням "Хто Я?" і намагається знайти відповідь, визначаючи свої особисті цінності, вірування, інтереси та роль у суспільстві.

Криза ідентичності може включати [55]:

5. роздуми про самого себе: молодь ретельно аналізує свої внутрішні переконання, цінності і бажання;
6. спроби зрозуміти себе: молодь шукає своє місце у суспільстві, у відносинах, у школі або роботі, і встановлює, до кого вона відчуває приналежність;
7. експерименти з різними ролями: молодь може випробовувати різні стилі одягу, спробувати різні захоплення чи ідентифікувати себе з різними соціальними групами;

8. відчуття плутанини або невизначеності: молодь може відчувати стрес або плутанину, коли вона ще не визначилася зі своїм ідентитетом.

Е. Еріксон підкреслював важливість успішного вирішення кризи ідентичності для подальшого психосоціального розвитку. У випадку неуспішного вирішення цієї кризи може виникнути відчуття розладу, невизначеності та невпевненості у власних життєвих напрямках.

Виділяють декілька етапів розвитку ідентичності. Процес формування ідентичності є важливий аспект розвитку особистості. Слід розкрити змістовну складову кожного з етапів:

1. невизначена розмита ідентичність: цей етап відбувається під час підліткового періоду, коли особа ще не сформулювала чіткі переконання, цінності або самоідентифікацію. Молодь може бути у пошуку власного місця в світі та експериментувати з різними ролями;

2. дострокова передчасна ідентифікація: на цьому етапі індивід намагається швидко знайти чітку ідентичність, можливо, тримаючись за ідеї або групи, які можуть надати відчуття приналежності і певності;

3. етап «мораторію»: це період, коли особа активно досліджує і експериментує, шукаючи своє місце у суспільстві. важливою частиною цього етапу є вивчення різних варіантів і відкриття себе через досвід;

4. досягнута зріла ідентичність: на цьому етапі особистість вже знайшла стійку ідентичність, сформувала особисті цінності і переконання, і відчуває внутрішню рівновагу. Особа відчувається комфортно зі своєю ідентичністю і може практично реалізувати себе у суспільстві.

Ці етапи є частиною більш широкої концепції психосоціального розвитку, яка визнає важливість взаємодії індивіда з його соціальним середовищем на різних етапах життя.

Психологічний аналіз цих аспектів може допомогти визначити фактори, які впливають на адаптацію та самооцінку ранньої юності та сприяти позитивному розвитку особистості. У цьому важливою є підтримка від психологів, батьків, вчителів та інших осіб, які важливі в житті підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ТА РІВНЯ АДАПТАЦІЇ У СИСТЕМІ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

2.1 Організація та проведення дослідження

В дослідженні прийняли участь учні шкіл м. Дніпра, у віці 15-17 років чисельністю 92 особи (дівчата – 24, юнаки – 68). Тестування проводилося у бланковому варіанті, випробувані були мотивовані на сумлінне ставлення до діагностичних процедур та мали змогу отримати результати. У ході роботи досліджувалися індивідуальні особливості уявлень індивідів про себе, самовідношення, соціально - психологічна адаптація та пов'язаних з цим риси особистості, а також прийняття індивідами інших.

У дослідженні рівня самооцінки та адаптації у старших школярів використовувалися такі методики:

1. Методика Q-сортування

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда

Шкала прийняття інших» Фейя

4. Методика дослідження самовідносин.

Методика Q-сортування

Мета: вивчення уявлень індивіда про себе. Може бути також використана для визначення «ідеального «Я»» індивіда або його уявлення про те, яким його бачать інші. Дані параметри можуть бути досліджені на підставі аналізу 6 тенденцій поведінки людини в групі: залежність, незалежність, комунікабельність, некомунікабельність, прийняття боротьби та ухилення від боротьби.

Обробка та інтерпретація результатів Q-сортування

Відповіді випробуваного згідно з Ключом розподіляються за шістьма тенденціями. Підраховується частота прояву кожної з тенденцій. Причому

кількість відповідей «так» за однією з тенденцій підсумовується з кількістю відповідей «ні» щодо полярної тенденції у парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» складається з кількістю негативних відповідей за шкалою «незалежність». Якщо отримане число наближається до 20, можна говорити про справжньому переважанню тій чи іншій стійкої тенденції, властивій індивіду, і що виявляється у певній групі, а й її межами.

Якщо кількість відповідей «так» однієї тенденції виявляється рівною кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, залежність-незалежність), то таке положення говорить про внутрішній конфлікт особистості, яка перебуває у владі однаково виражених протилежних тенденцій. Три-чотири відповіді «сумніваюсь» по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухиляння, або можуть свідчити про вибірковість у поведінці, про тактовну гнучкість, тобто стеничність.

Відповіді випробуваного, згідно з ключом, розподіляються за 6-ма тенденціями. Підраховується частота прояву кожної з тенденцій. Причому кількість відповідей «так» за однією з тенденцій підсумовується з кількістю відповідей «ні» за полярною тенденцією, у парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» складається з кількістю негативних відповідей за шкалою «незалежність».

Тенденція до залежності розуміється як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових норм, стандартів та морально-етичних цінностей. Тенденція до комунікабельності свідчить про контактності, прагненні утворювати емоційні зв'язки, як і своїй групі, і її межами. Тенденція до вищого статусу у системі міжособистісних відносин. Протилежна тенденція - ухилення від боротьби свідчить про прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, схильність до компромісних рішень. Кожна з цих тенденцій, мабуть має внутрішню і зовнішню характеристику, тобто може бути внутрішньо властивою індивіду, а може бути

зовнішньою, своєрідною «маскою», що приховує справжнє обличчя людини. Якщо отримана кількість, про яку йшлося вище, наближається до 20-ти, то можна говорити про справжнє переважання тієї чи іншої стійкої тенденції, властивої індивіду, що виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

Опитувальник особистісний. Призначений для вивчення особливостей соціально - психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, сформульованим у третій особі, без використання будь-яких займенників.

Для виявлення характеристик соціально-психологічної адаптації найчастіше застосовують опитувальник соціально-психологічної адаптованості (шкала СПА), розроблений 1954 року К.Роджерсом та Р.Даймондом.

Як вимірювальний інструмент шкала СПА виявила високу диференціювальну здатність у діагностиці не лише станів шкільної адаптації-дезадаптації, а й особливостей уявлення про себе, його перебудови у вікові критичні періоди розвитку та в критичних ситуаціях, що спонукають школяра до переоцінки себе та своїх можливостей.

Опитувальник Роджерса-Даймонда виявляє ступінь адаптованості-дезадапованості в системі міжособистісних відносин і які є підстави для дезадаптації, що передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними, емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення домінування.

Як показує практика, причини труднощів підлітка і юнака, які можна пов'язати з труднощами освоєння нових відносин, нового періоду в житті людини, множинні і можуть бути представлені комплексами в різних поєднаннях. Багато дослідників, в першу чергу, виділяють складні відносини з батьками і однолітками, важко освоюваний процес навчання в школі, який

важко віддиференціювати від міжособистісних відносин з однолітками, батьками і вчителями, труднощі, зумовлені розвитком самосвідомості. Пережиті труднощі та проблеми підлітка пов'язані з найважливішими змінами та психологічними новоутвореннями цього віку. У той самий час як у підлітка проблеми не відбивають цілком і повністю позицій і вчинків юнака, до них неможливо знайти зведені всі устремління і прояви його активності. Психологічне новоутворення ранньої юності - особистісне самовизначення - пов'язане насамперед із труднощами формування життєвих планів та особистісних позицій.

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників:

1. Адаптація
2. Прийняття інших
3. Інтернальність
4. Самосприйняття
5. Емоційна комфортність
6. Прагнення домінування

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою, знайденої емпіричним шляхом. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Шкала прийняття інших» Фейя .

Інструкції. Уважно прочитайте судження опитувальника. Варіант відповідей з усіх міркувань дано на спеціальному бланку. Якщо ви вважаєте, що судження вірне і відповідає вашому уявленню про себе та інших людей, то в бланку відповідей навпроти номера судження відзначте ступінь вашої згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу:

- 1-практично завжди;
- 2-часто;
- 3-іноді;
- 4-випадково;
- 5-дуже рідко.

Методика дослідження самовідносин.

Збіг відповідей обстежуваного з «ключом» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіг відповідей за ознакою «згоден», потім - за ознакою «не згоден». Отримані результати підсумовуються. Потім сума «сірих» балів за кожною зі шкал за допомогою спеціальної таблиці переводиться у стіни. Стіни є підставою для інтерпретації.

Реєстровані показники:

- Закритість – сумарна кількість балів за шкалою «закритість»;
- Самовпевненість – сумарна кількість балів за шкалою самовпевненість»;
- Самокерівництво - сумарна кількість балів за шкалою самокерівництво»;
- Відбите самовідношення - сумарна кількість балів за шкалою відображене самовідношення»;
- Самоцінність – сумарна кількість балів за шкалою «самоцінність»;
- Самоприйняття – сумарна кількість балів за шкалою самоприйняття»;
- Самоприв'язаність - сумарна кількість балів за шкалою самоприв'язаність»;
- Внутрішня конфліктність – сумарна кількість балів за шкалою внутрішня конфліктність»;
- Самозвинувачення - сумарна кількість балів за шкалою самообвинувачення.

Самовідношення сприймається як уявлення особистості про сенс свого «Я». Самовідношення значною мірою визначається переживанням власної цінності, що виражається у досить широкому діапазоні почуттів: від самоповаги до самоприниження.

Інтерпретація показників здійснюється залежно від їхньої виразності. При значенні 1-3 стіни умовно вважаються низькими, 4-7 - середніми, 8-10 - високими.

1. Шкала «Закритість» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибокого усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

Високі значення (8-10 стін) відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки та взаємовідносин з оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих відносин із собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхове бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

Середні значення (4-7 стін) означають вибіркоче ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів під час актуалізації інших, особливо у критичних ситуаціях.

Низькі значення (1-3 стіни) вказують на внутрішню чесність, на відкритість відносин людини з самим собою, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе. Людина критична стосовно себе. У взаєминах із людьми домінує орієнтація на власне бачення ситуацій, що відбувається.

2. Шкала «Самовпевність» виявляє самоповагу, ставлення до себе як впевненої, самостійної, вольової та надійної людини, яка знає, що їй є, за що себе поважати.

Високі значення (8-10 стін) характеризують виражену самовпевненість, відчуття сили власного «Я», високу сміливість у спілкуванні. Домінує мотив успіху. Людина поважає себе, задоволена собою, своїми починаннями та досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди по дорозі до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми торкаються неглибоко, переживаються недовго.

Середні значення (4-7 стін) властиві тим, хто у звичних собі ситуаціях зберігає працездатність, впевненість у собі, орієнтацію успіх починань. При

несподіваному появі труднощів упевненість у собі знижується, наростає тривога, занепокоєння.

Низькі значення (1-3 стіни) відображають неповаги до себе, пов'язане з невпевненістю у своїх можливостях, із сумнівом у своїх здібностях. Людина не довіряє своїм рішенням, часто сумнівається у здатності долати труднощі та перешкоди, досягати намічених цілей. Можливе уникнення контактів із людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

3. Шкала «Самокерівництво» відбиває уявлення особистості основний джерело своєї активності, результатів і досягнень, розвитку своєї особистості, підкреслює домінування або свого «Я», або зовнішніх причин.

Високі значення (8-10 стін) характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень та успіхів вважає себе. Людина переживає власне «Я» як внутрішній стрижень, який координує і спрямовує всю активність, організовує поведінку та відносини з людьми, що робить їх здатними прогнозувати свої дії та наслідки контактів з оточуючими. Вони відчують себе здатним чинити опір зовнішнім впливам, чинити опір долі та стихії подій. Людині властивий контроль над емоційними реакціями та переживаннями з приводу себе.

Середні значення (4-7 стін) розкривають особливості ставлення до свого «Я» залежно від ступеня адаптованості у ситуації. У звичних собі умовах існування, у яких всі можливі зміни знайомі і добре прогнозовані, людина може виявляти виражену здатність до особистого контролю. У нових собі ситуаціях регуляційні можливості «Я» слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливам.

Низькі значення (1-3 стіни) описують віру суб'єкта в підвладність свого контроль недостатній для долання зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Основним джерелом того, що відбувається з людиною, визнаються зовнішні обставини. Причини, що полягають у собі, або заперечуються, або, що трапляється досить часто, витісняються у

підсвідомість. Переживання щодо власного «Я» супроводжуються внутрішньою напругою.

4. Шкала «Відображене самовідношення» характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших людей повагу, симпатію. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття відносин, що склалися.

Високі значення (8-10 стін) відповідають людині, яка сприймає себе прийнятним оточуючими людьми. Вона відчуває, що його люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за скоєні вчинки та дії, за відданість груповим нормам та правилам. Індивід відчуває у собі комунікабельність, емоційну відкритість взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

Середні значення (4-7 стін) означають вибіркоче сприйняття людиною ставлення оточуючих себе. З його погляду, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише певні якості, не певні вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати в них роздратування та неприйняття.

Низькі значення (1-3 стіна) вказують на те, що людина ставить до себе, як до нездатного викликати повагу в оточуючих, як до осуду і осуду, що викликає в інших людей. Схвалення, підтримка інших не очікуються.

5. Шкала «Самоцінність» відображає відчуття цінності власної особистості та розуміння цінності власного «Я» для інших.

Високі значення (8-10 стін) належать людині, яка високо оцінює свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу. Людина схильна сприймати себе як індивідуальність та високо цінувати власну неповторність. Впевненість у собі допомагає протистояти впливам середовищ, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Середні значення (4-7 стін) відбивають вибіркоче ставлення до себе. Людина схильна високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їхню унікальність. Інші якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистісної неспроможності.

Низькі значення (1-3 стіни) говорять про глибокі сумніви людини в унікальності своєї особистості, недооцінці свого духовного «Я». Невпевненість у собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень та критики оточуючих на свою адресу робить людину уразливою та вразливою, схильною не довіряти своїй індивідуальності.

6. Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про виразність почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, яким є, незважаючи на недоліки та слабкості.

Високі значення (8-10 стін) характеризують схильність сприймати всі сторони свого «Я», приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальне сприйняття себе позитивне. Людина часто відчуває симпатію до себе, всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням переваг. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстав для того, щоб вважати себе поганою людиною.

Середні значення (4-7 стін) відбивають вибіркковість ставлення себе. Людина схильна приймати в повному обсязі свої переваги і критикувати в повному обсязі свої недоліки.

Низькі значення (1-3 стіни) вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надмірно критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, проявляється епізодично. Негативна оцінка до себе існує у різних формах: від опису себе у комічному світлі до самоприниження.

7. Шкала «Самоприв'язаність» виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до наявного стану.

Високі значення (8-10 стін) відображають високу ригідність «Я» - концепції, прагнення зберегти у незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення та оцінку себе. Відчуття самодостатності та досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. Перешкодою для саморозкриття може бути також високий

рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозливий для самооцінки.

Середні значення (4-7 стін) вказують на вибірковість ставлення до своїх особистісних властивостей, на прагнення зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших.

Низькі значення (1-3 стіни) фіксують високу готовність до зміни «Я» - концепції, відкритість нового досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального та ідеального «Я». Бажання розвивати та вдосконалювати власне «Я» яскраво виражене, джерелом чого може бути незадоволеність собою. Легкість зміни уявлень про себе.

8. Шкала «Внутрішня конфліктність» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання та рефлексії.

Високі значення (8-10 стін) відповідає людині, у якої переважає негативне ставлення до себе. Вона перебуває у стані постійного контролю над своїм «Я», прагне глибокої оцінки всього, що відбувається в її внутрішньому світі. Розвинена рефлексія перетворюється на самокопання, що веде до знаходження у собі якостей, які засуджуються. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між «Я» ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності. Справжнім джерелом своїх досягнень та невдач вважає переважно себе.

Середні значення (4-7 стін) характерні для людини, що бачить себе залежно від ступеня адаптованості у ситуації. У звичних собі умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігається позитивне ставлення до себе, визнання своїх переваг і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, що виникають додаткові перешкоди, можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення (1-3 стіни) найчастіше зустрічаються в тих, хто загалом позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої реальності, між домаганнями і досягненнями,

задоволений життєвою ситуацією, що склалася, і собою. При цьому можливе заперечення своїх проблем та поверхове сприйняття себе.

9.Шкала «Самообвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого «Я».

Високі значення (8-10 стін) можна спостерігати у тих, хто бачить у собі, перш за все недоліки, хто готовий поставити собі у провину всі свої промахи та невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти у сфері спілкування актуалізують психологічні захисту, що склалася, серед яких домінують реакції захисту власного «Я» у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Середні значення (4-7 стін) вказують на вибіркове ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки та дії поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих.

Низькі значення (1-3 стіни) виявляють тенденцію до заперечення власної вини у конфліктних ситуаціях. Захист власного «Я» здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху досягнення мети. Відчуття задоволеності собою поєднується з засудженням інших, пошуками в них джерел усіх неприємностей та бід.

Методи математичної статистики

1. Визначалися статистичні показники показників:

M - середні значення,

S - стандартні відхилення,

q - середні помилки

Середнє значення розраховувалося за такою формулою:

$$\frac{\sum_{i=1}^N x_i}{N}$$

де x – змінна, а N – розмір вибірки.

Стандартне відхилення обчислюється з використанням «незмщеного» або «n-

--	--

де \bar{x} – вибіркове середнє значення, а n – розмір вибірки (за довідкою Excel-7.0 від Microsoft Office).

Стандартна помилка обчислювалася за такою формулою:

--	--

де S – стандартне відхилення, а N – розмір вибірки.

2. Розраховувався коефіцієнт лінійної кореляції за Пірсоном.

Передбачається, що між властивостями X і Y є синергічна зв'язок, якщо кореляція позитивна і статистично значуща, і, навпаки, якщо кореляція негативна.

--	--

де n – кількість піддослідних; \bar{x} , \bar{y} - середні значення x та y s_x, s_y - стандартні відхилення. В результаті одержували кореляційні матриці.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Перейдемо до розгляду результатів математико-статистичної обробки емпіричних даних.

Для дослідження індивідуальних особливостей адаптаційних механізмів психіки застосовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Таблиця 2.1.

Статистичні характеристики за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

№№			q
Ад			
ДАд			
Бр			
ПС			
НПС			
ПІ			
НПІ			
ЕК			
ЕД			
ВтК			
ЗшК			
Дмн			
Вдм			
Еск			

Примітка:

загальні шкали: Ад - адаптивність, ДАд - дезадаптивність, Бр - брехливість, ПС - прийняття себе, НПС - неприйняття себе, ПІ - прийняття інших, НПІ - неприйняття інших, ЕК - емоційний комфорт, ЕД - емоційний дискомфорт, ВТК - внутрішній контроль, ЗшК – зовнішній контроль, Дмн – домінування, Вдм – ведомість, Еск – ескапізм;

інтегральні шкали: А – адаптація, S – самосприйняття, L – прийняття інших, Е – емоційна комфортність, І – інтернальність, D – прагнення до домінування; статистичні показники: М – середнє значення, S – стандартне відхилення, q – стандартна помилка. N = 92 особи.

Як видно з таблиці, більшість факторів лежать у межах середнього рівня виразності. Разом з тим, визначились і показники норми, що не входять до коридору, а саме:

- за шкалою прийняття себе вибірка в середньому не відрізняється невротичним неприйняттям себе, а навпаки, орієнтована на прийняття індивідуальних особливостей особистості;

- за шкалою емоційного дискомфорту вибірка в середньому не відрізняється невпевненістю в собі, тривожністю та напруженістю, проте це не

говорить про протилежні якості індивіда, оскільки значення полярної шкали (ЕК) емоційного комфорту знаходиться в коридорі норми, і, разом з тим, може вказувати на тенденцію досліджуваних до прийняття авантюричних рішень;

- за шкалою зовнішнього контролю відзначається середнє значення нижче рівня норми, що характеризує групу як не схильну до екстернальності, водночас показник інтернальності не виходить у межі норми, що свідчить про несхильність до зайвому самоконтролю.

Для дослідження самовідносини застосовувалася методика Q-сортування. Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Статистичні характеристики за методикою Q-сортування

№№			
Злс			
НЗлс			
Ком.			
НКом			
ПБ			
УБ			

Примітка:

шкали: Злс - залежність, НЗлс - незалежність, Ком. - комунікабельність, НКом - некомунікабельність, ПБ - прийняття «боротьби», УБ - уникнення "боротьби";

статистичні показники: М - середнє значення, S - стандартне відхилення, q - стандартна помилка, N = 88 осіб., 64 - хлопчика, 24 - дівчаток.

Як очевидно з таблиці, коридор норми для респондентів за шкалою залежність (Злс) = (2,72;7,42). У 27% учнів показники нижчі за мінімальний норматив, що говорить про низький ступінь залежності, 9% мають високі показники ступеня залежності за цією шкалою. У 64% учнів показники лежать у коридорі норми.

Шкала незалежності (НЗлс) має коридор норми = (2,18; 7,28). 18% респондентів відрізняє низький рівень незалежності, 4% вирізняються високою незалежністю.

За шкалою комунікабельності (Ком.) коридор норми = (3,95;8,09), тому показники у 91% учнів лежать у коридорі норми і лише 13% мають високий рівень комунікабельності.

Шкала не комунікабельності (НКом) має коридор норми в межах = (2,78; 6,22). У 96% результати за цією шкалою лежать у коридорі норми, 4% відрізняє некомунікабельність.

За шкалою боротьби (ПБ) визначилися нормативи = (1,6;5,54). Загалом у 82% показники не відрізняються високими значеннями, лише 18% мають показники трохи вищі за коридор норми.

За шкалою уникнення боротьби (УБ) коридор норми = (2,46; 6,22). У 96% групи показники в цілому лежать у коридорі норми, 4% має низький показник, що може свідчити про ухилення від боротьби, про прагнення уникнути взаємодії, зберегти нейтралітет у групових суперечках та конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Для дослідження прийняття інших використовувалася методика – шкала Фейя. Дані наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Статистичні характеристики за шкалою прийняття інших Фейя.

№№			
ШФ			

Примітка:

шкали: ШФ – шкала Фейя;

статистичні показники: М - середнє значення, S - стандартне відхилення, q - стандартна помилка, N = 90 осіб, 66 - хлопчика, 24 - дівчинки.

З результатів таблиці за шкалою прийняття інших Фей визначилися коридори норми = (38,9; 54,6). 96% респондентів показали середні результати за цією шкалою, лише 4% відрізняє низький рівень прийняття інших

Таблиця 2.4.

Статистичні характеристики з методики дослідження самовідносини

№№			
Зкр			
Смвп			
Смрк			
ВС			
Смцн			
Смпн			
Смпв			
ВК			
Смзв			

Примітка:

шкали: Зкр – закритість, Смвп – самовпевненість, Смкр – самокерівництво, ВС – відображене самовідношення, Смцн – самоцінність, Смпн – самоприйняття, Смпв – самоприв'язаність, ВК – внутрішня конфліктність, Смзв – самозвинувачення; статистичні показники: М - середнє значення, S - стандартне відхилення, q - стандартна помилка, N = 92 особи, 68 - хлопчика, 24 - дівчаток.

Як очевидно з таблиці коридор норми за шкалою закритість (Зкр) = (4,57;7,87). У 36% респондентів виявлено високий рівень закритості, що відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки та взаємин із оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих відносин із собою. Інші 64% показників лежать у коридорі норми.

За шкалою самовпевненість (Смвп) коридор норми = (5,53; 11,43). У 45% учнів високі показники, що говорить про виражену самовпевненість, відчуття сили власного «Я», високу сміливість у спілкуванні. Людина поважає себе,

задоволена собою, своїми починаннями та досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. У 4% відзначається низький рівень самовпевненості, що може говорити про неповагу до себе, пов'язане з невпевненістю у своїх можливостях, із сумнівом у своїх здібностях. Можливе уникнення контактів із людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

За шкалою самокерівництво (Смкр) визначилися коридори норми = (4,51; 9,45). У 9% відзначається низький рівень самокерівництва. Це може пояснюватися низьким вольовим контролем для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Причини, що полягають у собі, або заперечуються, або, що трапляється досить часто, витісняються у підсвідомість. Переживання щодо власного «Я» супроводжуються внутрішньою напругою. 31% осіб має значення вище за норму: людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе. Він відчуває себе здатним чинити опір зовнішнім впливам, чинити опір долі та стихії подій.

Шкала відображене самовідношення (ВС) має коридор норми = (3,79; 8,35). У 27% учнів значення вище за коридор норми. Людина може відчувати у собі комунікабельність, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими. Інші 73% мають середні значення за цією шкалою.

За шкалою самоцінність (Смцн) коридор норми = (4,72; 10,28). 27% вибірки відрізняє високий рівень самоцінності, що може говорити про високу оцінку свого духовного потенціалу, багатство свого внутрішнього світу, і лише 4% мають низький рівень за цією шкалою.

Шкала самоприйняття (Смпн) має коридор норми = (4,55; 9). У 14% респондентів відзначаються низькі значення свідчення, що вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе зайве критично. Симпатія себе недостатньо виражена, проявляється епізодично. Але 23% мають значення вище за коридор норми, що може говорити про прийняття себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальне тло

сприйняття себе позитивне. Людина часто відчуває симпатію до себе, всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням переваг. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстав для того, щоб вважати себе поганою людиною.

За шкалою самоприв'язаність (Смпв) коридор норми = (3,66; 8,42). 9% мають низький рівень самоприв'язаності, фіксують високу готовність до зміни "Я" - концепції, відкритість нового досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального та ідеального "Я". Бажання розвивати та вдосконалювати власне "Я" яскраво виражене, джерелом чого може бути незадоволеність собою. А 27% відзначають високий рівень за даною шкалою, що відображає високу ригідність "Я" - концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення та оцінку себе. Відчуття самодостатності та досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення.

У шкали внутрішня конфліктність (ВК) коридор норми = (2,07; 7,33). 18% вирізняє низький рівень внутрішньої конфліктності. Це може відобразити баланс між власними можливостями та вимогами навколишньої реальності, між домаганнями та досягненнями. При цьому можливе заперечення своїх проблем та поверхове сприйняття себе. 14% з високими значеннями, можливо з переважанням негативного фону ставлення до себе, стану постійного контролю над своїм «Я», прагнення глибокої оцінки всього, що відбувається у внутрішньому світі.

За шкалою самозвинувачення (Смзв) коридор норми = (1,69; 6,17). У 13% низькі значення за шкалою і може бути тенденція до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Відчуття задоволеності собою може поєднується з засудженням інших, пошуками в них джерел усіх неприємностей та бід. Загалом більше половини респондентів вирізняються середніми значеннями за цією шкалою.

Далі слід перейти до розгляду результатів кореляційного аналізу показників рівня соціально-психологічної адаптації та самооцінки школярів.

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця показників рівня адаптації та самооцінки школярів

№№	Ад	ДАд	Бр	ПС	НПС	ПІ	НПІ	ЕК	ЕД	ВтК	ЗшК	Дмн	Вдм	Еск
Злс														
НЗлс														
Ком														
Нком														
ПБ														
УБ														
ШФ														
Зкр														
Смвп														
Смкр														
ВС														
Смцн														
Смпн														
Смпв														
ВК														
Смзв														
№№		S	L	E	I	D								
Злс	-0,29													
НЗлс														
Ком														
Нком														
ПБ														
УБ														
ШФ														
Зкр														
Смвц														
Смкр														
ВС														
Смцн														
Смпн														

Примітка:

шкали:

- тест К. Роджерса та Р. Даймонда: Ад - адаптивність, ДАд - дезадаптивність, БР - брехливість, ПС - прийняття себе, НПС - неприйняття себе, ПІ - прийняття інших, НПІ - неприйняття інших, ЕК - емоційний комфорт, ЕД - емоційний дискомфорт, ВтК – внутрішній контроль, ЗшК – зовнішній контроль, Дмн – домінування, Вдм – ведомість, Еск – ескапізм, А – адаптація, S – самосприйняття, L – прийняття інших, E – емоційна комфортність, I – інтернальність, D – прагнення до домінування;

- методика Q-сортировка: ЗЛС - залежність, НЗлс - незалежність, Ком - комунікабельність, Нком - некомунікабельність, ПБ - прийняття «боротьби», УБ - уникнення "боротьби";

- шкала Фейя: ШФ - шкала прийняття інших Фей;

- методика С.Р. Пантілеєва: Зкр - закритість, Смпв - самовпевненість, Смкр - самокерівництво, ВС - відображене самовідношення, Смцн - самоцінність, Смпн - самоприйняття, Смпв - самоприв'язаність, ВК - внутрішня конфліктність, Смзв - самозвинувачення.

статистичні показники: $r_{05} = 0.2956$; $r_{01} = 0.3886$; $N=88$ осіб, їх 68 - хлопчика, жирним вказані кореляції лише на рівні достовірності $P<0.01$; k_{05} і $k_{05\%}$ - кількісний та відсотковий показники кореляційної активності шкали (кількість статистично значимих кореляцій даної шкали з усіма показниками емпіричних даних).

Як видно з результатів кореляційного аналізу визначилися найбільш інформативні шкали, у тому числі можна назвати такі як дезадаптивність, відомість і емоційний дискомфорт, і навіть найменш інформативні, у тому числі виділилися - неприйняття себе і домінування.

Також необхідно відзначити шкали інших методик, що не виявили статистично значущих ($P>0.05$) зв'язків з показниками соціально-психологічної адаптації - це брехливість, ескапізм, незалежність, комунікабельність, прийняття інших (шкала Фейя), закритість та самоприйняття.

Слід проаналізувати зв'язки показників соціально-психологічної адаптації зі шкалами методик діагностики уявлень про себе, самовідносини, а також прийняття інших.

Як видно з таблиці 2.5., шкала адаптації (Ад) за тестом К.Рождерса та Р.Даймонда достовірно реципрокність корелює зі шкалами внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = -0,36$, самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = -0,36$, тобто

чим вища внутрішня конфліктність і самозвинувачення реципієнта, тим нижчою є його адаптивність.

Шкала дезадаптації (ДАд) достовірно корелюють зі шкалами некомунікабельності (Нком) $r_{0,5}=0,37$, самовпевненості (Смпвп) $r_{0,5}=-0,32$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,5}=-0,38$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=-0,31$, внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5}=0,37$, та самозвинуваченням (Смзв) $r_{0,1}=0,44$. З цього випливає, що чим вищий рівень некомунікабельності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення, тим вища дезадаптація, а також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим відповідно нижчий рівень дезадаптації.

Шкала прийняття себе (ПС) позитивно корелює зі шкалами відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,1}=0,40$, самоцінністю (Смцн) $r_{0,5}=0,33$, а також зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}=-0,30$. Зі сказаного вище можна зробити висновок, що чим більше виражене суб'єктивне сприйняття себе прийнятим оточуючими людьми, тим більше характерні прийняття себе, висока оцінка свого духовного потенціалу, власної неповторності та раціональне сприйняття критики.

Шкала неприйняття себе (НПС) корелюють зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}=0,32$. Це говорить про те, що чим вище самозвинувачення, тим вище неприйняття себе.

Кореляції шкали прийняття інших (ПІ) зі шкалами уникнення боротьби те, що чим більш розвинена соціальна толерантність та емпатія, тим індивіду менш властива внутрішня та соціальна конфліктність.

З кореляції шкали неприйняття інших (НПІ) із шкалами прийняття боротьби (ПБ) $r_{0,5}=0,30$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,1}=-0,54$, внутрішньої конфліктністю (ВК) $r_{0,5}=0,30$ і самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}=0,30$ і самозвинувачення, тим вище неприйняття інших. А також чим вище відображене самовідношення, тим нижче неприйняття інших.

Зі зв'язків шкали емоційної комфортності (ЕК) зі шкалами самовпевненості (Смпв) $r_{0,5}=0,33$, відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,1}=0,43$, самоцінності $r_{0,1}=0,44$ та внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,1}=-$ розвинені такі якості, як самовпевненість, суб'єктивне думка та здатність викликати симпатію в оточуючих, самоцінність і менш характерна внутрішня конфліктність.

Шкала емоційної дискомфорності (ЕД) корелює зі шкалами некомунаційності (Нком) $r_{0,5}=0,37$, самовпевненості (Смпв) $r_{0,5}=-0,37$, відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,5}=-0,35$, внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,1} = 0,45$ та шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,1} = 0,47$. Можна дійти висновку про те, що чим більше виражена несвобода емоційних проявів, тим більше розвинені такі якості, як внутрішня конфліктність, некомунікабельність, самозвинувачення, і менш характерна самовпевненість і суб'єктивне думка про здатність викликати симпатію в оточуючих.

Шкала внутрішнього контролю (ВтК) корелює зі шкалами самокерівництва (Смкр) $r_{0,5} = -0,35$ та самоприв'язаності (Смпв) $r_{0,1}=-0,50$, що свідчить про готовність до зміни «Я-концепції» та недостатністю вольового контролю для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод індивідів із внутрішнім локусом контролю.

Шкала зовнішнього контролю (ЗшК) корелює зі шкалами некомунікабельність (Нком) $r_{0,5}=0,31$ та внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5}=0,38$, що свідчить про замкнутість у сфері спілкування та переважання негативного фону ставлення до себе індивідів з зовнішнім локусом контролю.

Шкала домінування (Дмн) позитивно пов'язані з шкалою самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=0,37$, з чого можна дійти висновку, що індивідам, які високо оцінюють власну особистість, характерні лідерські якості.

Шкала ведомості (Вдм) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5}=0,33$, некомунікабельністю (Нком) $r_{0,5}=0,31$, самовпевненості (Смпв) $r_{0,1}=-0,43$, відображеним самовідношенням (ВС) $r_{0,5}=-0,35$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=-$

0,38 та шкалою внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5}=0,36$. Це свідчить про те, що чим вища залежність, некоммунікбельність і внутрішня конфліктність, тим вища введомість. А також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим нижча введомість.

Зі зв'язків інтегральної шкали адаптації (А) зі шкалою коммунікбельності адаптивні форми соціально-психологічної взаємодії, тим менш характерні такі властивості як коммунікбельність і задоволеність власною «Я" -Концепцією».

Інтегральна шкала самосприйняття (S) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1}=-0,56$, самовпевненість (Смвп) $r_{0,1}=0,49$ та шкалою самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=0,35$. Отже, чим більше виражене позитивне ставлення до власної особистості, тим для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість і самоцінність.

Кореляції шкали прийняття інших (L) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1}=-0,55$ і самовпевненості (Смвп) $r_{0,1}=0,41$ свідчать, що чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості найбільш властиві незалежність, самовпевненість.

Інтегральна шкала емоційної комфортності (Е) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1}=-0,54$, самовпевненості (Смвп) $r_{0,1}=0,56$ та самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=0,38$, тобто чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим більше для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість, самоцінність і самозвинувачення.

Кореляції шкали інтернальності (I) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5}=-0,34$ і самовпевненості (Смвп) $r_{0,1}=0,4$, тобто, чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості більш властиві незалежність, самовпевненість.

Шкала прагнення домінування (D) пов'язана зі шкалами незалежності (НЗлс) $r_{0,1}=0,53$ та закритості (Зкр) $r_{0,5}=-0,30$, що свідчить про уникнення незалежності та відкритості у спілкуванні індивідів, які прагнуть до лідерських позицій.

Отже, з наведеного вище випливає, що існує кореляційний зв'язок між адаптацією та самооцінкою у старшому шкільному віці. Ці значні зв'язки підтвердилися, отже, гіпотеза, поставлена на початку роботи є достовірною.

Можна запропонувати наступні психологічні рекомендації для підвищення самооцінки та рівня адаптації старших школярів у системі міжособистісних відносин:

1. посилення самоідентифікації: здійснення рефлексії на тему власних цінностей, інтересів та досягнень може сприяти формуванню стійкої самоідентифікації. Проведення регулярних вправ на самосприйняття, таких як написання щоденника або участь у групових дискусіях, сприяє виявленню та розумінню власних сильних сторін;

2. розвиток способів саморегуляції: запровадження стратегій емоційного регулювання, таких як медитація або здоровий спосіб життя, може позитивно впливати на самопочуття старших школярів. Навчання управлінню стресом та адаптація до негативних ситуацій стане важливим компонентом вдосконалення саморегуляції;

3. створення підтримуючого середовища: забезпечення навколишнього середовища, де школяр відчуває підтримку та позитивне ставлення, сприяє підвищенню самооцінки. Психологи, педагоги та батьки можуть відігравати активну роль у створенні позитивного клімату, де дитина може вільно виражати свої думки та емоції;

4. формування сприятливих міжособистісних відносин: вивчення соціальних навичок та розвиток вміння взаємодіяти з однолітками сприяє покращенню адаптації у міжособистісних відносинах. Організація групових активностей та тренінгів з комунікаційних навичок сприяє побудові здорових міжособистісних відносин;

5. підтримка цільової самореалізації: сприяння створенню та досягненню особистих та навчальних цілей сприяє самореалізації старших школярів. Психологи, педагоги та батьки можуть сприяти створенню планів

досягнень, визначенню кроків для їх реалізації та підтримувати їхню реалізацію;

6. підвищення самостійності та відповідальності: створення умов для самостійного вирішення завдань та взяття на себе відповідальності за власні дії допомагає розвивати в старших школярів впевненість у власних можливостях;

7. менторство та професійна орієнтація: менторська підтримка та професійна орієнтації сприяє визначенню інтересів та напрямків подальшого розвитку. Ментор може стати джерелом підтримки, порад та надихаючим прикладом.

Впровадження цих психологічних рекомендацій стане основою для формування позитивного психологічного клімату, що сприяє зростанню самооцінки та адаптації старших школярів у міжособистісних відносинах.

Висновки по розділу 2.

дослідженні прийняли участь учні шкіл м. Дніпра, у віці 15-17 років чисельністю 92 особи (дівчата – 24, юнаки – 68). Тестування проводилося у бланковому варіанті, випробувані були мотивовані на сумлінне ставлення до діагностичних процедур та мали змогу отримати результати. У ході роботи досліджувалися індивідуальні особливості уявлень індивідів про себе, самовідносини, соціально - психологічна адаптація та пов'язаних з цим риси особистості, а також прийняття індивідами інших.

У дослідженні рівня самооцінки та адаптації у старших школярів використовувалися такі методики:

1. Методика Q-сортування
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда
3. «Шкала прийняття інших» Фейя
4. Методика дослідження самовідносини .

Методика Q-сортування

Мета: вивчення уявлень індивіда про себе. Може бути також використана для визначення «ідеального «Я»» індивіда або його уявлення про те, яким його бачать інші. Дані параметри можуть бути досліджені на підставі аналізу 6 тенденцій поведінки людини в групі: залежність, незалежність, комунікабельність, некомунікабельність, прийняття боротьби та ухилення від боротьби.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

Опитувальник особистісний. Призначений для вивчення особливостей соціально - психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, сформульованим у третій особі, без використання будь-яких займенників.

Для виявлення характеристик соціально-психологічної адаптації найчастіше застосовують опитувальник соціально-психологічної адаптованості (шкала СПА), розроблений 1954 року К.Роджерсом та Р.Даймондом.

Як вимірювальний інструмент шкала СПА виявила високу диференціювальну здатність у діагностиці не лише станів шкільної адаптації-дезаптації, а й особливостей уявлення про себе, його перебудови у вікові критичні періоди розвитку та в критичних ситуаціях, що спонукають школяра до переоцінки себе та своїх можливостей.

Опитувальник Роджерса-Даймонда виявляє ступінь адаптованості-дезаптаваності в системі міжособистісних відносин і які є підстави для дезаптації, що передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними, емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення домінування.

Шкала прийняття інших» Фейя, спрямована на діагностику рівня сприйняття інших з боку певної особистості.

Методика дослідження самовідносин.

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників:

1. Адаптація
2. Прийняття інших
3. Інтернальність
4. Самосприйняття
5. Емоційна комфортність
6. Прагнення домінування

Реєстровані показники:

- Закритість – сумарна кількість балів за шкалою «закритість»;
- Самовпевненість – сумарна кількість балів за шкалою

- Самокерівництво - сумарна кількість балів за шкалою
- Відбите самовідношення - сумарна кількість балів за шкалою «відображене самовідношення»;
- Самоцінність – сумарна кількість балів за шкалою «самоцінність»;
- Самоприйняття – сумарна кількість балів за шкалою
- Самоприв'язаність - сумарна кількість балів за шкалою
- Внутрішня конфліктність – сумарна кількість балів за шкалою
- Самозвинувачення - сумарна кількість балів за шкалою самообвинувачення.

2. Слід проаналізувати зв'язки показників соціально-психологічної адаптації зі шкалами методик діагностики уявлень про себе, самовідносини, а також прийняття інших.

Як видно з таблиці 2.5., шкала адаптації (Ад) за тестом К.Рождерса та Р.Даймонда достовірно реципрокність корелює зі шкалами внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = -0,36$, самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = -0,36$, тобто чим вища внутрішня конфліктність і самозвинувачення реципієнта, тим нижчою є його адаптивність.

Шкала дезадаптації (ДАд) достовірно корелюють зі шкалами некоммунікабельність (Нком) $r_{0,5} = 0,37$, самовпевненості (Смпвп) $r_{0,5} = -0,32$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,5} = -0,38$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = -0,31$, внутрішньої конфліктністю (ВК) $r_{0,5} = 0,37$, та самозвинуваченням (Смзв) $r_{0,1} = 0,44$. З цього випливає, що чим вищий рівень некоммунікабельності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення, тим вища дезадаптація, а також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим відповідно нижчий рівень дезадаптації.

Шкала прийняття себе (ПС) позитивно корелює зі шкалами відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,1}=0,40$, самоцінністю (Смцн) $r_{0,5}=0,33$, а також зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}=-0,30$. Зі сказаного вище можна зробити висновок, що чим більше виражене суб'єктивне сприйняття себе прийнятим оточуючими людьми, тим більше характерні прийняття себе, висока оцінка свого духовного потенціалу, власної неповторності та раціональне сприйняття критики.

Шкала неприйняття себе (НПС) корелюють зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}=0,32$. Це говорить про те, що чим вище самозвинувачення, тим вище неприйняття себе.

Кореляції шкали прийняття інших (ПІ) зі шкалами уникнення боротьби те, що чим більш розвинена соціальна толерантність та емпатія, тим індивіду менш властива внутрішня та соціальна конфліктність.

З кореляції шкали неприйняття інших (НПІ) із шкалами прийняття боротьби (ПБ) $r_{0,5}=0,30$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,1}=-0,54$, внутрішньої конфліктністю (ВК) $r_{0,5}=0,30$ і самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5}$ конфліктність і самозвинувачення, тим вище неприйняття інших. А також чим вище відображене самовідношення, тим нижче неприйняття інших.

Зі зв'язків шкали емоційної комфортності (ЕК) зі шкалами самовпевненості (Смвп) $r_{0,5}=0,33$, відображеного самовідношення (ВС) розвинені такі якості, як самовпевненість, суб'єктивне думка та здатність викликати симпатію в оточуючих, самоцінність і менш характерна внутрішня конфліктність.

Шкала емоційної дискомфорності (ЕД) корелює зі шкалами некомунаційності (Нком) $r_{0,5}=0,37$, самовпевненості (Смвп) $r_{0,5}=-0,37$, відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,5}=-0,35$, внутрішньої конфліктності

(ВК) $r_{0,1} = 0,45$ та шкалою самозвинування (Смзв) $r_{0,1} = 0,47$. Можна дійти висновку про те, що чим більше виражена несвобода емоційних проявів, тим більше розвинені такі якості, як внутрішня конфліктність, некоммунікабельність, самозвинування, і менш характерна самовпевненість і суб'єктивне думка про здатність викликати симпатію в оточуючих.

Шкала внутрішнього контролю (ВтК) корелює зі шкалами самокерівництва (Смкр) $r_{0,5} = -0,35$ та самоприв'язаності (Смпв) $r_{0,1} = -0,50$, що свідчить про готовність до зміни «Я-концепції» та недостатністю вольового контролю для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод індивідів із внутрішнім локусом контролю.

Шкала зовнішнього контролю (ЗшК) корелює зі шкалами некоммунікабельність (Нком) $r_{0,5} = 0,31$ та внутрішньої конфліктності (ВК) негативного фону ставлення до себе індивідів з зовнішнім локусом контролю.

Шкала домінування (Дмн) позитивно пов'язані з шкалою самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = 0,37$, з чого можна дійти висновку, що індивідам, які високо оцінюють власну особистість, характерні лідерські якості.

Шкала ведомості (Вдм) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5} = 0,33$, некоммунікабельністю (Нком) $r_{0,5} = 0,31$, самовпевненості (Смпв) $r_{0,1} = -0,43$, відображеним самовідношенням (Вс) $r_{0,5} = -0,35$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = -0,38$ та шкалою внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = 0,36$. Це свідчить про те, що чим вища залежність, некоммунікабельність і внутрішня конфліктність, тим вища ведомість. А також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим нижча ведомість.

Зі зв'язків інтегральної шкали адаптації (А) зі шкалою коммунікабельності адаптивні форми соціально-психологічної взаємодії, тим менш характерні такі властивості як коммунікабельність і задоволеність власною «Я" -Концепцією».

Інтегральна шкала самосприйняття (S) корелює зі шкалами залежність (Злс) $r_{0,1} = -0,56$, самовпевненість (Смпв) $r_{0,1} = 0,49$ та шкалою самоцінності

(Смцн) $r_{0,5}=0,35$. Отже, чим більше виражене позитивне ставлення до власної особистості, тим для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість і самоцінність.

Кореляції шкали прийняття інших (L) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1}=-0,55$ і самовпевненості (Смп) $r_{0,1}=0,41$ свідчать, що чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості найбільш властиві незалежність, самовпевненість.

Інтегральна шкала емоційної комфортності (Е) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1}=-0,54$, самовпевненості (Смп) $r_{0,1}=0,56$ та самоцінності (Смцн) $r_{0,5}=0,38$, тобто чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим більше для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість, самоцінність і самозвинувачення.

Кореляції шкали інтернальності (І) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5}=-0,34$ і самовпевненості (Смп) $r_{0,1}=0,4$, тобто, чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості більш властиві незалежність, самовпевненість.

Шкала прагнення домінування (D) пов'язана зі шкалами незалежності (НЗлс) $r_{0,1}=0,53$ та закритості (Зкр) $r_{0,5}=-0,30$, що свідчить про уникнення незалежності та відкритості у спілкуванні індивідів, які прагнуть до лідерських позицій.

Отже, з наведеного вище випливає, що існує кореляційний зв'язок між адаптацією та самооцінкою у старшому шкільному віці. Ці значні зв'язки підтвердилися, отже, гіпотеза, поставлена на початку роботи є достовірною.

Можна запропонувати наступні психологічні рекомендації для підвищення самооцінки та рівня адаптації старших школярів у системі міжособистісних відносин:

1. посилення самоідентифікації: здійснення рефлексії на тему власних цінностей, інтересів та досягнень може сприяти формуванню стійкої самоідентифікації. Проведення регулярних вправ на самосприйняття, таких як

написання щоденника або участь у групових дискусіях, сприяє виявленню та розумінню власних сильних сторін;

2. розвиток способів саморегуляції: запровадження стратегій емоційного регулювання, таких як медитація або здоровий спосіб життя, може позитивно впливати на самопочуття старших школярів. Навчання управлінню стресом та адаптація до негативних ситуацій стане важливим компонентом вдосконалення саморегуляції;

3. створення підтримуючого середовища: забезпечення навколишнього середовища, де школяр відчуває підтримку та позитивне ставлення, сприяє підвищенню самооцінки. Психологи, педагоги та батьки можуть відігравати активну роль у створенні позитивного клімату, де дитина може вільно виражати свої думки та емоції;

4. формування сприятливих міжособистісних відносин: вивчення соціальних навичок та розвиток вміння взаємодіяти з однолітками сприяє покращенню адаптації у міжособистісних відносинах. Організація групових активностей та тренінгів з комунікаційних навичок сприяє побудові здорових міжособистісних відносин;

5. підтримка цільової самореалізації: сприяння створенню та досягненню особистих та навчальних цілей сприяє самореалізації старших школярів. Психологи, педагоги та батьки можуть сприяти створенню планів досягнень, визначенню кроків для їх реалізації та підтримувати їхню реалізацію;

6. підвищення самостійності та відповідальності: створення умов для самостійного вирішення завдань та взяття на себе відповідальності за власні дії допомагає розвивати в старших школярів впевненість у власних можливостях;

7. менторство та професійна орієнтація: менторська підтримка та професійна орієнтація сприяє визначенню інтересів та напрямків подальшого розвитку. Ментор може стати джерелом підтримки, порад та надихаючим прикладом.

Впровадження цих психологічних рекомендацій стане основою для формування позитивного психологічного клімату, що сприяє зростанню самооцінки та адаптації старших школярів у міжособистісних відносинах.

ВИСНОВКИ

1. Юнацький вік - це період інтенсивного розвитку, який визначається різноманітністю фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Основні риси юнацького віку включають:

2. фізіологічні зміни: у цей період відбувається швидкий фізичний ріст, статевий розвиток, формування сексуальних характеристик та зміни внутрішніх органів. це пов'язано з підвищенням рівня гормонів;

3. психологічна невпевненість: юнацький вік часто супроводжується невпевненістю в собі, пошуками власної ідентичності та встановленням особистих цінностей. підлітки можуть переживати внутрішні конфлікти та пошук свого місця у світі;

4. соціальна адаптація: молодь входить у нові соціальні ролі і взаємодіє з різними групами, такими як однолітки, сім'я, школа. розвивається потреба в соціальному прийнятті та встановленні стосунків;

5. розвиток мислення та когнітивних здібностей: підлітки починають розвивати абстрактне мислення, формулювання власних думок та поглядів на світ. це є часом активного навчання та самостійності в прийнятті рішень;

6. емоційна нестабільність: юнацький вік може супроводжуватися сильними емоційними коливаннями, які пов'язані із змінами на рівні гормонів та пошуком власного місця в соціумі;

7. активна пошукова діяльність: підлітки активно досліджують світ, розвивають інтереси, переживають новий досвід, що сприяє їхньому особистісному зростанню;

8. формування соціальних навичок: здатність спілкування, розвиток емпатії, вміння розв'язувати конфлікти та встановлення стосунків є важливими аспектами соціального розвитку в юнацькому віці;

Зазначеній групі рис властива індивідуальна варіабельність, і не всі підлітки проходять через всі ці стадії в однаковому порядку чи з однаковою інтенсивністю.

Рання юність - це період життя, який охоплює від приблизно 14,5 до 17 років, і характеризується значущими психологічними аспектами:

1. формування ідентичності: підлітки активно працюють над визначенням власної особистої ідентичності, що включає в себе визначення цінностей, переконань, мети та життєвих цілей;

2. соціальна адаптація: молодь стикається із завданням визначення свого соціального статусу та ролі у суспільстві, вони активно експериментують з різними соціальними групами та встановлюють своє місце у світі;

3. розвиток соціально-емоційної компетентності: рання юність - це час активного вивчення соціальних навичок, таких як емпатія, спілкування, розв'язання конфліктів. люди вивчають, як ефективно взаємодіяти з іншими та розуміти свої власні емоції;

4. самостійність і відповідальність: підлітки стають більш самостійними і приймають на себе більше відповідальності за своє життя, вирішуючи питання щодо освіти, кар'єри, життєвих обставин та стосунків;

5. розвиток мислення: у цей період підлітки розвивають абстрактне мислення, формулюють власні думки та погляди на світ;

6. пошук взаємодії та близькості: рання юність включає експерименти з романтичними та соціальними відносинами, а також пошук взаєморозуміння та близькості з оточуючими;

7. стрес та нестабільність: цей період може бути стресовим через великі життєві зміни, такі як вступ до університету, вибір професії чи розлучення із сім'єю.

Враховуючи вікові межі, рання юність є часом активного особистісного розвитку і пошуку свого місця в світі.

У ранній юності можна виділити різні типи розвитку, що характеризуються особливостями фізичного, соціального та психологічного зростання. Серед типів розвитку в цьому періоді можна визначити:

– академічний розвиток: орієнтований на навчання: деякі молоді люди активно включаються в академічну сферу, намагаючись досягти високих результатів у навчанні, розвивати свої інтелектуальні здібності та вибирати професії, пов'язані із здобуттям вищої освіти;

– спортивний розвиток: орієнтований на фізичну активність: деякі молоді люди зосереджуються на зайняттях спортом та фізичній активності, можливо, обираючи спорт як свою основну діяльність або як засіб для підтримання здоров'я та взаємодії з оточуючим світом;

– соціальний розвиток: орієнтований на соціальні відносини: деякі молоді люди активно розвивають свої соціальні навички та відносини, вони можуть активно взаємодіяти з різними соціальними групами, розвивати навички спілкування та будувати глибокі дружні стосунки;

– кар'єрний розвиток: орієнтований на кар'єру: деякі молоді люди фокусують свою увагу на виборі професії, розвитку кар'єри та досягненні в ній успіху, вони можуть активно займатися плануванням своєї кар'єри та вдосконаленням відповідних навичок;

– творчий розвиток: орієнтований на творчість: деякі молоді люди активно розвивають свої творчі та художні здібності, це може включати участь у мистецьких гуртках, написання, музичну та візуальну творчість;

– особистісний розвиток: орієнтований на самопізнання та саморозвиток: деякі молоді люди зосереджуються на розвитку власної особистості, вивчаючи себе, свої цінності та цілі, а також прагнучи до особистісного зростання та самореалізації.

Рання юність — це період інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку, а також час, коли зустрічаються різні труднощі та виклики. До основних проблем, з якими стикаються індивіди в цей період, включають:

– ідентичність і пошук себе: важливо з'ясувати власні цінності, переконання та ідентичність, багато підлітків стикаються з питаннями, хто вони є і що їм необхідно в житті;

– академічний тиск: зі збільшенням обсягу навчальних завдань і вибору майбутньої кар'єри індивіди можуть відчувати значний навчальний тиск та стрес;

– сприйняття від оточуючих: бажання отримати схвалення від однолітків та суспільства може впливати на рішення і індивідів;

– соціальна взаємодія та відносини: встановлення та утримання стосунків, розвиток навичок спілкування, подолання конфліктів у відносинах — це проблеми, що стосуються соціального аспекту ранньої юності;

– психічне здоров'я: рання юність може бути часом емоційної нестабільності, стресів та збільшеної вразливості до різних психічних проблем;

– навчання самостійності та відповідальності: перехід від дитинства до дорослості вимагає від індивіда розвитку навичок самостійності та відповідальності за власні вчинки;

– пошук змістовного життя та цілей: індивід стикається з викликом визначити свої основні цілі, інтереси та знайти сенс власного життя;

– експерименти та ризикована поведінка: деякі молоді люди можуть проявляти ризиковану поведінку, таку як вживання наркотиків чи небезпечні захоплення, що може викликати негативні наслідки;

– родинні конфлікти: зміна взаємин з батьками і сім'єю може викликати напругу та конфлікти.

Розуміння цих проблем і надання підтримки та ресурсів можуть сприяти позитивному розвитку молоді в ранній юності.

У період ранньої юності відбувається інтенсивний психологічний розвиток, існують ключові механізми, які впливають на формування особистості та адаптацію індивіда до нових викликів. До них відносяться:

– самоідентифікація і формування ідентичності: цей механізм включає в себе самооцінку та усвідомлення власної ідентичності, індивід у цьому віці розвиває свої уподобання, цінності та переконання, що формують основу їхньої особистості;

– пошук власного місця в соціумі: індивід намагається знайти своє місце в соціальному оточенні, встановлює стосунки з однолітками та взаємодіє з різними соціальними групами, цей пошук відбувається як на рівні особистісних взаємодій, так і на рівні соціально-інституційної адаптації;

– когнітивний розвиток: зростання здатності до абстрактного мислення, критичного аналізу та розвиток логічних навичок допомагають у формуванні інтелектуальної основи особистості;

– спілкування та соціальна взаємодія: процеси соціалізації підтримуються через спілкування з оточуючими, взаємодія з родиною, друзями, однолітками та іншими соціальними групами грає ключову роль у формуванні особистості;

– емоційний розвиток: зростання емоційної інтелігенції, розуміння власних та інших емоцій, вироблення стратегій емоційного регулювання є важливими аспектами психічного розвитку;

– самопізнання та саморозвиток: індивід вивчає самого себе, свої сильні та слабкі сторони, розвиває власні потенційні можливості та працює над вдосконаленням;

– внутрішня мотивація та цілі: створення внутрішньої мотивації для досягнення цілей є ключовим аспектом розвитку особистості в ранній юності - це може включати формування особистісних цілей, академічних амбіцій та кар'єрних планів;

– експерименти і ризикова поведінка: індивід опановує нові ролі, інтереси, стилі життя, а також може зустрічати виклики та ризиковану поведінку в пошуках власного ідентитету та місця у світі.

Адаптація в психології визначається як процес пристосування особистості до

змін у середовищі, що оточує її. Цей процес може включати фізичні, соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Адаптація дозволяє особистості ефективно функціонувати в нових умовах, адекватно реагувати на стресові ситуації і забезпечує збереження її психічного та фізичного благополуччя. Цей процес може включати в себе зміни в способах мислення, поведінці, віруваннях та відносинах з іншими людьми. Адаптація є ключовою для виживання та розвитку особистості в різноманітних умовах життя.

Адаптація може приймати різноманітні форми та включати різні види, залежно від контексту і аспектів життєдіяльності особистості. Можна визначити кілька найбільш ключових видів адаптації:

1. соціальна адаптація: процес пристосування до взаємодії з іншими членами суспільства, розвиток соціальних навичок, норм та цінностей;
2. емоційна адаптація: спроможність адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших, керування стресом і процесом вирішення проблем;
3. фізична адаптація: зміни у фізичних параметрах тіла, щоб відповідати новим умовам оточуючого середовища (наприклад, зміни в кліматі і т.п.);
4. когнітивна адаптація: процес вироблення нових способів мислення, розвиток когнітивних навичок та стратегій для розв'язання проблем;
5. професійна адаптація: здатність пристосовувати свої навички та знання до вимог ринку праці, розвиток кар'єри;
6. екологічна адаптація: адаптація до змін у природному середовищі, таким як переїзд до нового місця проживання або зміни в екосистемі;
7. адаптація до навколишнього середовища: вміння пристосовувати свої дії та реакції до змін у фізичному оточенні.

Ці різні види адаптації можуть взаємодіяти та взаємообумовлювати одна одну, створюючи комплексний образ пристосування особистості до навколишнього світу.

Соціальна адаптація учнів у старших класах може стати значущою проблемою, оскільки на цьому етапі навчання вони стикаються з новими

викликами та змінами у своєму соціальному оточенні. Низка причин може впливати на цю проблему:

1. підлітковий період: в старших класах учні переживають період підліткового розвитку, що супроводжується фізіологічними та психологічними змінами. це може впливати на їхню самооцінку та соціальні відносини;

2. пошук власного ідентичності: у підлітковому віці учні починають активно формувати свою ідентичність, що може супроводжуватися невпевненістю та потребою в соціальній підтримці;

3. соціальний тиск та стереотипи: в старших класах може зростати соціальний тиск, а також можуть виникати стереотипи та негативні взаємини між учнями, що ускладнює соціальну адаптацію;

4. академічний навантаження: зростаюче академічне навантаження може впливати на соціальний аспект життя учнів, особливо якщо вони стикаються з викликами у навчанні;

5. соціальні групи та дружба: у старших класах формуються нові соціальні групи та дружби, що може викликати конфлікти та труднощі у встановленні соціальних зв'язків.

Для вирішення цієї проблеми школи можуть впроваджувати програми соціальної підтримки, тренінги з розвитку соціальних навичок, проводити заходи, спрямовані на створення позитивного соціального середовища та взаємодії між учнями. Також важливо створити відкрите середовище для обговорення проблем та надання підтримки з боку вчителів та шкільних психологів.

Головною особливістю соціальної адаптації є спроможність особистості успішно і ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми та соціальним середовищем, враховуючи при цьому соціальні норми, цінності та правила спілкування. Найбільш активна соціальна адаптація часто виявляється в сферах, де міжособистісні відносини важливі, таких як сім'я, школа, робоче оточення, громадське життя тощо.

До основних рис соціальної адаптації можна віднести:

1. вміння встановлювати контакти: здатність легко входити в контакт і взаємодіяти з іншими людьми, навіть у нових або невідомих ситуаціях;
2. розвиток соціальних навичок: уміння сприймати та розуміти емоції інших, виявляти емпатію, слухати, виражати свої думки і почуття відкрито та ефективно;
3. сприйняття соціальних ролей: здатність адекватно виконувати соціальні ролі в різних ситуаціях і з різними людьми;
4. впорядковане спілкування: здатність управляти конфліктами, вирішувати проблеми та ефективно спілкуватися в групі;
5. адаптабельність до соціальних змін: здатність швидко адаптуватися до нових соціальних ситуацій та змін у соціальному оточенні;
6. сприйняття соціальної підтримки: здатність розпізнавати та користуватися соціальною підтримкою, розуміючи важливість взаємодії з іншими для власного добробуту та розвитку.

Ключовою задачею на цьому етапі є формування стійкого, консистентного ідентитету особистості. Молодь стикається з питанням "Хто Я?" і намагається знайти відповідь, визначаючи свої особисті цінності, вірування, інтереси та роль у суспільстві.

Криза ідентичності може включати [55]:

1. роздуми про самого себе: молодь ретельно аналізує свої внутрішні переконання, цінності і бажання;
2. спроби зрозуміти себе: молодь шукає своє місце у суспільстві, у відносинах, у школі або роботі, і встановлює, до кого вона відчуває приналежність;
3. експерименти з різними ролями: молодь може випробовувати різні стилі одягу, спробувати різні захоплення чи ідентифікувати себе з різними соціальними групами;

4. відчуття плутанини або невизначеності: молодь може відчувати стрес або плутанину, коли вона ще не визначилася зі своїм ідентитетом.

Е. Еріксон підкреслював важливість успішного вирішення кризи ідентичності для подальшого психосоціального розвитку. У випадку неуспішного вирішення цієї кризи може виникнути відчуття розладу, невизначеності та невпевненості у власних життєвих напрямках.

Виділяють декілька етапів розвитку ідентичності. Процес формування ідентичності є важливий аспект розвитку особистості. Слід розкрити змістовну складову кожного з етапів [55]:

1. невизначена розмита ідентичність: цей етап відбувається під час підліткового періоду, коли особа ще не сформулювала чіткі переконання, цінності або самоідентифікацію. Молодь може бути у пошуку власного місця в світі та експериментувати з різними ролями;

2. дострокова передчасна ідентифікація: на цьому етапі індивід намагається швидко знайти чітку ідентичність, можливо, тримаючись за ідеї або групи, які можуть надати відчуття приналежності і певності;

3. етап «мораторію»: це період, коли особа активно досліджує і експериментує, шукаючи своє місце у суспільстві. важливою частиною цього етапу є вивчення різних варіантів і відкриття себе через досвід;

4. досягнута зріла ідентичність: на цьому етапі особистість вже знайшла стійку ідентичність, сформувала особисті цінності і переконання, і відчуває внутрішню рівновагу. Особа почувається комфортно зі своєю ідентичністю і може практично реалізувати себе у суспільстві.

Ці етапи є частиною більш широкої концепції психосоціального розвитку, яка визнає важливість взаємодії індивіда з його соціальним середовищем на різних етапах життя.

Психологічний аналіз цих аспектів може допомогти визначити фактори, які впливають на адаптацію та самооцінку ранньої юності та сприяти позитивному розвитку особистості. У цьому важливою є підтримка від психологів, батьків, вчителів та інших осіб, які важливі в житті підлітка.

В дослідженні прийняли участь учні шкіл м. Дніпра, у віці 15-17 років чисельністю 92 особи (дівчата – 24, юнаки – 68). Тестування проводилося у бланковому варіанті, випробувані були мотивовані на сумлінне ставлення до діагностичних процедур та мали змогу отримати результати. У ході роботи досліджувалися індивідуальні особливості уявлень індивідів про себе, самовідносини, соціально - психологічна адаптація та пов'язаних з цим риси особистості, а також прийняття індивідами інших.

У дослідженні рівня самооцінки та адаптації у старших школярів використовувалися такі методики:

1. Методика Q-сортування
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда
3. «Шкала прийняття інших» Фейя
4. Методика дослідження самовідносини .

Методика Q-сортування

Мета: вивчення уявлень індивіда про себе. Може бути також використана для визначення «ідеального «Я»» індивіда або його уявлення про те, яким його бачать інші. Дані параметри можуть бути досліджені на підставі аналізу 6 тенденцій поведінки людини в групі: залежність, незалежність, комунікабельність, некомунікабельність, прийняття боротьби та ухилення від боротьби.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

Опитувальник особистісний. Призначений для вивчення особливостей соціально - психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, сформульованим у третій особі, без використання будь-яких займенників.

Для виявлення характеристик соціально-психологічної адаптації найчастіше застосовують опитувальник соціально-психологічної

адаптованості (шкала СПА), розроблений 1954 року К.Роджерсом та Р.Даймондом.

Як вимірювальний інструмент шкала СПА виявила високу диференціювальну здатність у діагностиці не лише станів шкільної адаптації-дезаптації, а й особливостей уявлення про себе, його перебудови у вікові критичні періоди розвитку та в критичних ситуаціях, що спонукають школяра до переоцінки себе та своїх можливостей.

Опитувальник Роджерса-Даймонда виявляє ступінь адаптованості-дезаптаваності в системі міжособистісних відносин і які є підстави для дезаптації, що передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття, низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними, емоційний дискомфорт, який може бути дуже різним за природою сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення домінування.

Шкала прийняття інших» Фейя, спрямована на діагностику рівня сприйняття інших з боку певної особистості.

Методика дослідження самовідносин.

Авторами виділяються такі 6 інтегральних показників:

1. Адаптація

Прийняття інших

3. Інтернальність

4. Самосприйняття

5. Емоційна комфортність

6. Прагнення домінування

Реєстровані показники:

- Закритість – сумарна кількість балів за шкалою «закритість»;
- Самовпевненість – сумарна кількість балів за шкалою
- Самокерівництво - сумарна кількість балів за шкалою

- Відбите самовідношення - сумарна кількість балів за шкалою «відображене самовідношення»;
- Самоцінність – сумарна кількість балів за шкалою «самоцінність»;
- Самоприйняття – сумарна кількість балів за шкалою
- Самоприв'язаність - сумарна кількість балів за шкалою
- Внутрішня конфліктність – сумарна кількість балів за шкалою
- Самозвинувачення - сумарна кількість балів за шкалою самообвинувачення.

Слід проаналізувати зв'язки показників соціально-психологічної адаптації зі шкалами методик діагностики уявлень про себе, самовідносини, а також прийняття інших.

Шкала адаптації (Ад) за тестом К.Рождерса та Р.Даймонда достовірно реципрокність корелює зі шкалами внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = -0,36$, самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = -0,36$, тобто чим вища внутрішня конфліктність і самозвинувачення реципієнта, тим нижчою є його адаптивність.

Шкала дезадаптації (ДАд) достовірно корелюють зі шкалами некоммунікабельність (Нком) $r_{0,5} = 0,37$, самовпевненості (Смпвп) $r_{0,5} = -0,32$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,5} = -0,38$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = -0,31$, внутрішньої конфліктністю (ВК) $r_{0,5} = 0,37$, та самозвинуваченням (Смзв) $r_{0,1} = 0,44$. З цього випливає, що чим вищий рівень некоммунікабельності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення, тим вища дезадаптація, а також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим відповідно нижчий рівень дезадаптації.

Шкала прийняття себе (ПС) позитивно корелює зі шкалами відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,1} = 0,40$, самоцінністю (Смцн) r

0,5=0,33, а також зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = -0,30$. Зі сказаного вище можна зробити висновок, що чим більше виражене суб'єктивне сприйняття себе прийнятим оточуючими людьми, тим більше характерні прийняття себе, висока оцінка свого духовного потенціалу, власної неповторності та раціональне сприйняття критики.

Шкала неприйняття себе (НПС) корелюють зі шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = 0,32$. Це говорить про те, що чим вище самозвинувачення, тим вище неприйняття себе.

Кореляції шкали прийняття інших (ПІ) зі шкалами уникнення боротьби те, що чим більш розвинена соціальна толерантність та емпатія, тим індивіду менш властива внутрішня та соціальна конфліктність.

З кореляції шкали неприйняття інших (НПІ) із шкалами прийняття боротьби (ПБ) $r_{0,5} = 0,30$, відображення самовідношення (ВС) $r_{0,1} = -0,54$, внутрішньої конфліктністю (ВК) $r_{0,5} = 0,30$ і самозвинувачення (Смзв) $r_{0,5} = 0,33$ і самозвинувачення, тим вище неприйняття інших. А також чим вище відображене самовідношення, тим нижче неприйняття інших.

Зі зв'язків шкали емоційної комфортності (ЕК) зі шкалами самовпевненості (Смпвп) $r_{0,5} = 0,33$, відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,1} = 0,43$, самоцінності $r_{0,1} = 0,44$ та внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,1} = -0,43$, розвинені такі якості, як самовпевненість, суб'єктивне думка та здатність викликати симпатію в оточуючих, самоцінність і менш характерна внутрішня конфліктність.

Шкала емоційної дискомфорності (ЕД) корелює зі шкалами некомунаційності (Нком) $r_{0,5} = 0,37$, самовпевненості (Смпвп) $r_{0,5} = -0,37$, відображеного самовідношення (ВС) $r_{0,5} = -0,35$, внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,1} = 0,45$ та шкалою самозвинувачення (Смзв) $r_{0,1} = 0,47$. Можна дійти висновку про те, що чим більше виражена несвобода емоційних проявів, тим

більше розвинені такі якості, як внутрішня конфліктність, некоммунікабельність, самозвинувачення, і менш характерна самовпевненість і суб'єктивне думка про здатність викликати симпатію в оточуючих.

Шкала внутрішнього контролю (ВтК) корелює зі шкалами самокерівництва (Смкр) $r_{0,5} = -0,35$ та самоприв'язаності (Смпв) $r_{0,1} = -0,50$, що свідчить про готовність до зміни «Я-концепції» та недостатністю вольового контролю для подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод індивідів із внутрішнім локусом контролю.

Шкала зовнішнього контролю (ЗшК) корелює зі шкалами некоммунікабельність (Нком) $r_{0,5} = 0,31$ та внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = 0,38$, що свідчить про замкнутість у сфері спілкування та переважання негативного фону ставлення до себе індивідів з зовнішнім локусом контролю.

Шкала домінування (Дмн) позитивно пов'язані з шкалою самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = 0,37$, з чого можна дійти висновку, що індивідам, які високо оцінюють власну особистість, характерні лідерські якості.

Шкала ведомості (Вдм) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5} = 0,33$, некоммунікабельністю (Нком) $r_{0,5} = 0,31$, самовпевненості (Смпв) $r_{0,1} = -0,43$, відображеним самовідношенням (Вс) $r_{0,5} = -0,35$, самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = -0,38$ та шкалою внутрішньої конфліктності (ВК) $r_{0,5} = 0,36$. Це свідчить про те, що чим вища залежність, некоммунікабельність і внутрішня конфліктність, тим вища ведомість. А також чим вища самовпевненість, відображене самовідношення та самоцінність, тим нижча ведомість.

Зі зв'язків інтегральної шкали адаптації (А) зі шкалою коммунікабельності адаптивні форми соціально-психологічної взаємодії, тим менш характерні такі властивості як коммунікабельність і задоволеність власною «Я" -Концепцією».

Інтегральна шкала самосприйняття (S) корелює зі шкалами залежність (Злс) $r_{0,1} = -0,56$, самовпевненість (Смпв) $r_{0,1} = 0,49$ та шкалою самоцінності (Смцн) $r_{0,5} = 0,35$. Отже, чим більше виражене позитивне ставлення до власної

особистості, тим для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість і самоцінність.

Кореляції шкали прийняття інших (L) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1} = -0,55$ і самовпевненості (Смп) $r_{0,1} = 0,41$ свідчать, що чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості найбільш властиві незалежність, самовпевненість.

Інтегральна шкала емоційної комфортності (Е) корелює зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,1} = -0,54$, самовпевненості (Смп) $r_{0,1} = 0,56$ та самоцінності (Смпц) $r_{0,5} = 0,38$, тобто чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим більше для особистості більш властиві незалежність, самовпевненість, самоцінність і самозвинувачення.

Кореляції шкали інтернальності (І) зі шкалами залежності (Злс) $r_{0,5} = -0,34$ і самовпевненості (Смп) $r_{0,1} = 0,4$, тобто, чим більше виражене позитивне ставлення до своєї особистості, тим для цієї особистості більш властиві незалежність, самовпевненість.

Шкала прагнення домінування (D) пов'язана зі шкалами незалежності (НЗлс) $r_{0,1} = 0,53$ та закритості (Зкр) $r_{0,5} = -0,30$, що свідчить про уникнення незалежності та відкритості у спілкуванні індивідів, які прагнуть до лідерських позицій.

Отже, з наведеного вище випливає, що існує кореляційний зв'язок між адаптацією та самооцінкою у старшому шкільному віці. Ці значні зв'язки підтвердилися, отже, гіпотеза, поставлена на початку роботи є достовірною.

Можна запропонувати наступні психологічні рекомендації для підвищення самооцінки та рівня адаптації старших школярів у системі міжособистісних відносин:

1. посилення самоідентифікації: здійснення рефлексії на тему власних цінностей, інтересів та досягнень може сприяти формуванню стійкої самоідентифікації. Проведення регулярних вправ на самосприйняття, таких як написання щоденника або участь у групових дискусіях, сприяє виявленню та розумінню власних сильних сторін;

2. розвиток способів саморегуляції: запровадження стратегій емоційного регулювання, таких як медитація або здоровий спосіб життя, може позитивно впливати на самопочуття старших школярів. Навчання управлінню стресом та адаптація до негативних ситуацій стане важливим компонентом вдосконалення саморегуляції;

3. створення підтримуючого середовища: забезпечення навколишнього середовища, де школяр відчуває підтримку та позитивне ставлення, сприяє підвищенню самооцінки. Психологи, педагоги та батьки можуть відігравати активну роль у створенні позитивного клімату, де дитина може вільно виражати свої думки та емоції;

4. формування сприятливих міжособистісних відносин: вивчення соціальних навичок та розвиток вміння взаємодіяти з однолітками сприяє покращенню адаптації у міжособистісних відносинах. Організація групових активностей та тренінгів з комунікаційних навичок сприяє побудові здорових міжособистісних відносин;

5. підтримка цільової самореалізації: сприяння створенню та досягненню особистих та навчальних цілей сприяє самореалізації старших школярів. Психологи, педагоги та батьки можуть сприяти створенню планів досягнень, визначенню кроків для їх реалізації та підтримувати їхню реалізацію;

6. підвищення самостійності та відповідальності: створення умов для самостійного вирішення завдань та взяття на себе відповідальності за власні дії допомагає розвивати в старших школярів впевненість у власних можливостях;

7. менторство та професійна орієнтація: менторська підтримка та професійна орієнтація сприяє визначенню інтересів та напрямків подальшого розвитку. Ментор може стати джерелом підтримки, порад та надихаючим прикладом.

Впровадження цих психологічних рекомендацій стане основою для формування позитивного психологічного клімату, що сприяє зростанню самооцінки та адаптації старших школярів у міжособистісних відносинах.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Прикарпатський ун-т. ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2000. 20 с.
2. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості / К. А. Андросович // Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
3. Ануркіна О. Механізм адаптації – один із факторів становлення особистості в ліцейському освітньому середовищі [Текст] / О. Ануркіна // Рідна школа. 2007. – №9. С. 52-54
4. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки // Питання психології. 2001. № 4. С. 31-38с.
5. Березовська Л. І., Смоляк М. А. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 4 (41). С. 162–167
6. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. К.: Либідь, 2003. 280с.
7. Бех І.Д. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання // Автореф. дис...канд. психол. наук. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2002. 246 с.
8. Біленька, А.В.. Особливості психологічної адаптації старшокласників до навчання в умовах воєнного стану. Педагогічний альманах. 2015. № 27. С. 24-28.
9. Бойко. І. В. Особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни. Київ: Державний заклад "Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України", 2018. 138 с.

10. Бойко І. І. Психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання [Текст] / І. І. Бойко // Психологія: зб. наук. пр. – К. : НПУ. 1999. Вип. 2. С. 92–96.
11. Бохонкова Ю. О. Можливості корекції особистісних чинників соціально-психологічної адаптації [Текст] / Ю. О. Бохонкова // Соціальна психологія. 2005. № 2 (10). С. 45–54
12. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник. К., 2007.
13. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «YoungScientist». 2016. № 9.1 (36.1). September. С. 21-26.
14. Вівчарик Т.П. Поняття самоактуалізації в американській гуманістичній психології // Наук. вісн. Чернівецького ун-ту. Педагогіка та психологія. 1999. Вип. 56.– С. 124-132.
- ікова психологія / За ред. Г. С. Костюка. К., 1976
- ікова психологія : Навч. посібник / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. К. : ЦУЛ, 2012. 376 с.
17. Власова О.І. Педагогічна психологія : навч. посібник / О. І. Власова К. : Либідь, 2005. 400 с.
18. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112-126.
19. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології / Андрій Гірняк // Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112-126.
20. Гупаловська В. Поняття самореалізація особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса // Вісн. Львів, ун-ту. Сер. Філосо. науки. Львів, 2001. Вип.3. С. 474-481.
21. Гупаловська В. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях // Пробл. гуманіст, наук: Наук. зап. Дрогобич держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2001. Вип. 8. С. 84-93.

22. Гуцуляк Н.М. Загальна психологія : навч. посібник / Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Матейчук уклад. Чернівці : Технодрук, 2015. 360 с.
23. Дейнеко, В. Психологічна адаптація школярів до навчання в умовах воєнного конфлікту: особливості та проблеми. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2018. № 2(44). С. 184-188
- аброцький М. М. Основи вікової психології : навчальний посібник / М. М. Заброцький. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
25. Іванова, О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в профільних класах. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. 2016. № 39. С. 65-70.
26. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях : навчальний посібник / Н.М. Ільїна. – Суми : Університетська книга, 2020. 239 с.
27. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.
28. Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник / А. Б. Коваленко, М. Н. Корнєв. К. : 2006. 400 с.
29. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
30. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.
31. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

32. Коленіченко Т. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до умов нового соціального середовища. Молодий вчений. 2014. № 8 (2). С. 94–97
33. Кондратенко, Л.. Психологічна адаптація студентів до умов вищого навчального закладу. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015. № 1(78). С. 79-83.
34. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід) / О.Л. Кононко. К. : Стилос, 2000. 336 с.
ононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів / О.Л. Кононко. К. : Освіта, 1998. 255 с.
36. Копець Л. В. Психологія особистості: Навч. посіб. Для студ. вищ. навч. Зал. – 2-ге вид. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 456с. – Бібліогр.: С. 448-449.
37. Коржова, І.. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в профільній школі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія педагогічна. 2016. № 3(2). С. 94-100.
38. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. Вісник: збірник наукових 182 статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. К.: Правові джерела. 2002. Вип. 2. С. 191–211.
39. Кузьмінський А. І. Педагогіка: Підручник. К. :Знання, 2007. 447 с.
40. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
41. Левицька І. М. Особливості образу фізичного "Я" у ранньому юнацькому віці. Збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної

конференції (м. Дрогобич, 28 березня 2018 року). Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка. 2018. С. 144–149.

42. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного "Я" на самоствалення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Молодий вчений. 2017. №3. С. 267–271.

43. Литвиненко О.Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2018. №7. С. 59–63.

44. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 2. Том 1. С. 74–81

45. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: Навч. Посібник / Дніпропетровський ун-т економіки та права. – К.: Центр навч. л-ри, 2003. 240 с.

46. Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки. К., 2001.

47. Лозова В.І., Троцько Г.В., Теоретичні основи виховання і навчання Харків, 1997. 338 с.

48. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навчальний посібник. К., 2006.

31. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. / С. Д. Максименко. К. : 2004. 320 с.

49. Максименко С. Д. та інш./ Самооцінка учня. К.: Главник, 2004. 112 с.

50. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості // Рідна школа. 1991. – № 11. С. 27-31.

51. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання ж атейчук Н. Г. Педагогічна психологія : навч. посіб. / Н. Г. Матейчук, О. П. Єтепаненко. Чернівці : Технодрук, 2015. 240 с.

р

у

ж

53. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості / О.В. Мачинський // Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С.28-30.
54. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ.
55. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості / В. Москаленко, Т. Зеленська // Соціальна психологія. 2011. № 2. С. 3-17.
56. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. пос. / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
57. Москаленко, А. В. Психологічна адаптація дітей до навчання в умовах воєнного конфлікту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 8(70). С. 95-103.
58. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 74, Т. 2. С. 51-54
59. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. К. : 2013. С. 396- 412
60. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020.Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57).
61. Поліщук, Л.І., & Козлова, О.В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. Педагогіка і психологія. 2016. № 3(88). С. 63-69
62. Полуянова Т.В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. Педагогіка і психологія. 2016. № 2(87). С. 102-107.
63. Потапенко, О. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в середній школі. Педагогічний простір. 2019. № 2(22). С. 110-115.

отапчук Т. Становлення ідентичності студентів вищих педагогічних навчальних закладів / Т. Потапчук // Вища школа. 2012. № 7. С. 40- 46.

65. Прокопенко М. Школа має формувати цілісний світогляд / М. Прокопенко // День, 27–28 січня, К.: 2017. С. 18-19.

66. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. кн. 3. / (упоряд.: Андрієвська В.). К.: Главник, 2005. 96 с. (серія «Психол. Інструментарій»).

ева О.М. Психологічні особливості старших школярів // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2000. Т.2. – Ч.6. С.334-338.

ева О.М. Особливості акцентуації осіб ранньої юності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. К., 2002. Т.4. – Ч.4. С.226-229 .

69. Савчин М. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. / М. В. Савчин., Л. П. Василенко, М. В. Савчин., – Дрогобич.: «Відродження», 2001. 287 с.

70. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. / М. В. Савчин. – К.: Україна. Віта, 1996. 130 с.

71. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : Навч. посіб. К.: Академвидав, 2006. 360с.

72. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників / С. П. Світлична // Педагогіка та психологія. 2002. Вип. 20. С. 127–134.

73. Сергеєнкова О.П. Педагогічна психологія: навч. посіб. К.: центр учбової літератури, 2012. 168 с.

74. Сисоева С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації / С. О. Сисоева // Наук. пр. : зб. – Миколаїв : МФ НаУКМА. – Сер.: Педагогіка. 2012. Т. 7. С. 13-19.

75. Скрипченко О. В. Довідник з педагогіки і психології : навч. посіб. для викладачів, аспірантів та студентів / О. В. Скрипченко., Т. М. Лисянська, Л. О. Скрипченко. К. : 2000. – 365 с.

крипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О. В. Скрипченко Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

77. Скрипченко О.В. Вікова і педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К. : Каравела, 2007. 480 с.

78. Слухинська В. Самореалізація особистості : філософсько-педагогічний аспект / В. Слухинська // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. Пр.. Чернівці : ЧНУ, : Педагогіка та психологія. 2009. Вип. 471С. 156-162.

79. Стрельникова, О., Матвієнко, І. Психологічні аспекти адаптації молоді-мігрантів до навчально-педагогічного середовища. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2018. № 33. С.

80. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.

81. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Київ, 2017 548 с.

82. Фурман А. В. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи / Анатолій Васильович Фурман, Андрій Несторович Гірняк, Галина Степанівна Гірняк, Тамара Козлова // Вітакультурний млин. 2014. Модуль 16. С. 29-39.

83. Фурман А. В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ : [монографія] / А.В. Фурман, А. Н. Гірняк, Г. С. Гірняк. – Тернопіль : ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2012. 328 с.

84. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптивності [Текст]: наук. видання / А. В. Фурман. Тернопіль : Економічна думка, 2000. 197 с.

85. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. – К., 2000.
86. Цимбалюк І. М. Психологія загальна / І. М. Цимбалюк, О. Ю. Яницька К. : 2004. 303 с.
87. Шамне А. В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А. В. Шамне // Технології 199 розвитку інтелекту. 2014. Т. 1, № 7.
88. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Яконцепції як показники особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. 2000. №6. С. 26-27.
89. Шмаргун В. М. Інтелектуальні здібності людини // В. Шмаргун, А. Гапонько. - Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2015. Вип. 35. С. 251–262.
90. Шмаргун В. М. Освіченість та інтелігентність в освітньому середовищі / В. М. Шмаргун // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2016. Вип. 233. С. 389-396.
91. Штепа О. С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». Практична психологія та соціальна робота. 2005. №2. С. 42-46.
92. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету. 2014. № 1110. С. 56-59. (Серія: Психологія).
93. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. Посібник. К.: Либідь, 2002. 560 с.
кимова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання в обдарованих підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. О. Якимова. - Київ, 2013. 210 с.
95. Hartmann H., Ego psychology and the Problem of adaptation. – NY.,1958

96. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model [Text] // Self-efficacy : Thought Control of Action. Washington, 1992. P. 217–245.

97. Selye H. The Story of the Adaptation Syndrome, Montreal, 1952