ЗМІСТ

**ВСТУП…………………………………………………………………...……3**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ……………………………………………..…5**

1.1.Поняття та сутність самооцінки особистості…………….……………..5

1.2. Особливості формування самооцінки особистості…………………….8

1.3. Характеристика соціально-психологічних чинників формування самооцінки особистості…………………………………………………………….11

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ……………………………………………………………..…....15**

2.1. Опис процедури емпіричного дослідження…………………………..15

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження………………….……..19

**ВИСНОВКИ………………………………………………………………...22**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………….….….24**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Психологічні особливості людини, що сприяють її адаптації в соціальному середовищі та професійній діяльності, також стають основою для просування особистості від нижчих до вищих рівнів самосвідомості та життя. Серед цих властивостей ми хочемо виділити такі: цінності, установки, смисли життя; самоусвідомлення: «Я — поняття», «Я — образ самооцінки»; потреби та пов'язані з ними цілі та мотиви поведінки, насамперед потреба у самовизначенні та реалізації сенсу життя; спрямованість особистості; інтереси схильності; уміння, навички, відповідність умінь і вимог діяльності; саморегуляція, життєві та професійні плани; діяльність, простір дійсних і потенційних дій. Особистісні якості взаємопов'язані і взаємодіють один з одним.

**Мета** курсової роботи полягає у комплексному та об'єктивному дослідженні самооцінки.

**Об’єктом дослідження** є особливості самооцінки особистості.

**Предметом дослідження** є соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості

**Методи дослідження.** У ході дослідження використані наступні наукові методи.

**Стан дослідження.** Для всебічного та повного дослідження питання були використані наукові праці таких вчених як Злочевська Л.С., Бернс Р., Кононко О. Л., Белобрикіна О.А., Гребенюк Н.Д., Зінчук І., Лемак В.Ю., Петрище. та ін.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальна кількість сторінок – 25.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

**1.1.Поняття та сутність самооцінки особистості**

Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності і подальшого розвитку особистості. В якості основного критерію оцінювання виступає система особистісних сенсів індивіда. С.Ю. Головін так виділяє головні функції, які виконує самооцінка: а) регуляторна – на основі якої виникає рішення для особистісного вибору; б) захисна – вона забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості. 4 Самооцінка має відміну від поняття «інтроспекції», - методу, за допомогою якого робиться психологічний аналіз, вивчаються психічні процеси [1, с 149].

**1.2. Особливості формування самооцінки особистості**

Самооцінка, елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки [9].

Самооцінка визначає відносини людини з навколишнім середовищем, її критичність, самовимогливість, ставлення до успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та розвиток її особистості. Самооцінка тісно пов’язана з рівнем зусиль, цілей, які людина ставить перед собою. Адекватна самооцінка дозволяє людині правильно співвідносити свої сильні сторони із завданнями різної складності та з вимогами інших. Неадекватна (завищена чи занижена) самооцінка спотворює внутрішній світ людини, спотворює її мотиваційну та емоційно-вольову сферу і таким чином перешкоджає гармонійному розвитку.

під час перехідного віку і триває протягом усього його терміну.

**1.3. Характеристика соціально-психологічних чинників формування самооцінки особистості**

Розвиток самосвідомості та її найважливішого аспекту - самооцінки - складний і тривалий процес, що супроводжується підлітком цілим рядом специфічних переживань, на що звернули увагу психологи, які займалися особливостями цього віку. Вони відзначали властивий підліткам дисбаланс, дратівливість, перепади настрою, іноді депресію тощо.

Навіть дуже незрілі спроби проаналізувати свої можливості супроводжуються підвищенням впевненості в собі, потім, навпаки, невпевненістю в собі і ваганнями. Такого роду невпевненість у собі часто призводить підлітків до помилкових форм самовираження - бравади, легковажності, порушення дисципліни виключно для того, щоб показати свою незалежність. [14].

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

**2.1. Опис процедури емпіричного дослідження**

**Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)**

Вік досліджуваного: з 12 років.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з**/п** | **Психічні стани** | | **Підходить** | **Не дуже підходить** | **Не підходить** |
|  |  | | **2** | **1** | **0** |
| 1 | Не відчуваю у собі впевненості | |  |  |  |
| 2 | Часто червонію без причини | |  |  |  |
| 3 | Мій сон мене непокоїть | |  |  |  |
| 4 | Легко починаю нудьгувати | |  |  |  |
| 5 | Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві | |  |  |  |
| 6 | Мене лякають труднощі | |  |  |  |
| 7 | Люблю аналізувати свої недоліки | |  |  |  |
| 8 | Мене легко переконати | |  |  |  |
| 9 | Я підозріливий | |  |  |  |
| 10 | Важко переношу час очікування | |  |  |  |
| 11 | Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід | |  |  |  |
| 12 | Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом | |  |  |  |
| 13 | У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе | |  |  |  |
| 14 | Нещастя та невдачі нічому мене не вчать | |  |  |  |
| 15 | Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною | |  |  |  |
| 16 | Я часто почуваю себе беззахисним | |  |  |  |
| 17 | | Іноді у мене буває стан відчаю |  |  |  |
| 18 | | Відчуваю розгубленість перед труднощами |  |  |  |
| 19 | | У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли |  |  |  |
| 20 | | Вважаю недоліки свого характеру невиправними |  |  |  |
| 21 | | Залишаю за собою право вирішального голосу |  |  |  |
| 22 | | Часто при розмові перебиваю співрозмовника |  |  |  |
| 23 | | Мене легко розсердити |  |  |  |
| 24 | | Люблю робити зауваження іншим |  |  |  |
| 25 | | Хочу бути авторитетом для оточуючих |  |  |  |
| 26 | | Не задовольняюсь малим, хочу більшого |  |  |  |
| 27 | | Коли розгніваюсь, погано себе стримую |  |  |  |
| 28 | | Більше люблю керувати, ніж підкорятися |  |  |  |
| 29 | | У мене різка, грубувата жестикуляція |  |  |  |
| 30 | | Я злопам'ятний |  |  |  |
| 31 | | Мені важко змінювати звички |  |  |  |
| 32 | | Нелегко переключати увагу |  |  |  |
| 33 | | 3 обережністю ставлюся до всього нового |  |  |  |
| 34 | | Мене важко переконати |  |  |  |
| 35 | | Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися |  |  |  |
| 36 | | Нелегко зближуюся з людьми |  |  |  |
| 37 | | Мене розчаровує навіть незначні зміни плану |  |  |  |
| 38 | | Я проявляю впертість |  |  |  |
| 39 | | Неохоче йду на ризик |  |  |  |
| 40 | | Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму |  |  |  |

**2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Т** | **Ф** | **А** | **Р** |
| **1** | 15 | 9 | 9 | 10 |
| **2** | 9 | 11 | 8 | 7 |
| **3** | 12 | 13 | 11 | 8 |
| **4** | 9 | 10 | 12 | 17 |
| **5** | 8 | 7 | 10 | 9 |
| **6** | 7 | 10 | 8 | 13 |
| **7** | 9 | 9 | 9 | 11 |
| **8** | 8 | 7 | 13 | 10 |
| **9** | 9 | 8 | 10 | 12 |
| **10** | 13 | 7 | 8 | 16 |
| **11** | 12 | 11 | 14 | 8 |
| **12** | 7 | 9 | 6 | 13 |
| **13** | 10 | 9 | 7 | 10 |
| **14** | 8 | 13 | 10 | 11 |
| **15** | 9 | 11 | 9 | 9 |
| **16** | 8 | 8 | 14 | 7 |
| **17** | 11 | 6 | 8 | 9 |
| **18** | 9 | 9 | 13 | 14 |
| **19** | 15 | 13 | 7 | 10 |
| **20** | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **21** | 10 | 10 | 8 | 14 |
| **22** | 9 | 11 | 16 | 8 |
| **23** | 8 | 13 | 12 | 10 |
| **24** | 8 | 9 | 8 | 15 |
| **25** | 10 | 11 | 14 | 7 |
| **26** | 8 | 9 | 9 | 8 |
| **27** | 10 | 14 | 7 | 9 |
| **28** | 8 | 9 | 12 | 10 |
| **29** | 9 | 7 | 8 | 7 |
| **30** | 13 | 8 | 11 | 9 |

**ВИСНОВКИ**

Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, від якої залежать взаємовідносини особистості з оточуючим світом, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності і подальшого розвитку особистості. В якості основного критерію оцінювання виступає система особистісних сенсів індивіда.

Від самооцінки особистості залежать відносини людини з оточуючими, її критичність, самовимогливість, ставлення до успіхів і невдач. З раннього віку самооцінка людини «найпластичніша» — дозволяє змінити її за певних умов, якщо є ризик неадекватності чи позитиву. Дитина приходить у світ чистою і вільною. І тоді в її житті виникають умови, правила, стереотипи, норми, закони, носіями яких є насамперед батьки. А з дитини формується особистість. Для вивчення самооцінки дитини професійні психологи використовують різні психодіагностичні методи.

Самооцінка підлітків ситуативна, нестійка, схильна до зовнішніх впливів у молодшому підлітковому віці, більш стабільна в старшому підлітковому віці. Підлітки часто оцінюють себе нижче показників, які здаються їм найважливішими

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Основи практичної психології. Підручник. – Київ “Либідь”, 2001. 394с.

2. Злочевська Л. С. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. URL: https://lib.iitta.gov.ua/4384/1/%D0%A1%D1%82.\_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5.\_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8\_%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%90\_%D0%A1%D0%A3%D0%A7%D0%90%D0%A1%D0%9D.\_%D0%A4%D0%90%D0%A5%D0%86%D0%92%D0%A6%D0%AF.pdf

3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. М.: Прогресс, 1986. 420 с.

4. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід): Дис… докт. психол. наук. К., 2000. 336 с

5. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 108 с

6. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. / И.С. Кон. М.: Политиздат, 1984. 335 с.

7. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. – N.Y.:Oxford University Press, 1991.

8. Бороздина Л. В. Что такое самооценка?. *Психологический журнал*,1992, т.13, № 4

9. Ананьев Б. Г. А64 Человек как предмет познания СПб.: Питер, 2001. 288 с

10. Татенко В. А. Шляхи формування особистості учня. К., 1985. 356 с.

11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968

12. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки, *Питання психології*, № 4 2001.

13. Самооцінка особистості в психології: її види та типи URL: https://uk.ebolet.com/8330116-self-assessment-of-personality-in-psychology-its-types-and-types

14. Гребенюк Н. Д. Фактори, що впливають на самооцінку підлітків URL: http://www.rusnauka.com/13\_NPT\_2008/Psihologia/31602.doc.htm

15. Методики дослідження самооцінки дитини URL: http://nebo.at.ua/publ/psikhologichni\_testi/metodiki\_doslidzhennja\_samoocinki\_ditin i/41-1-0-176

16. Зінчук І. Особливості формування самооцінки особистості URL: http://h.ua/story/285539/

17. Самоусвідомлення і самооцінка URL: http://multycourse.com.ua/ua/page/18/42

18. Вплив дорослих на самооцінку дитини URL: http://dzv.tvedu.vn.ua/poradi\_psihologa/vpliv\_doroslih\_na\_samootsnku\_ditini.html

19. Лемак В. Ю., Петрище. Психологу для роботи: діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с

20. Meтoдиka camooцінkи Kaзaнцeвoй. Дocліджeння camooцінkи підлітka (oпитyвaльниk Г. Н.Kaзaнцeвoй). URL: https://serviceproekt.ru/uk/biznes/metodika-samoocenki-kazancevoi-issledovanie-samoocenki/ © serviceproekt.ru