

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія Герасименко
(підпис)
« 14 » травня 2025 р.
(дата)

«ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

ІВАНЧУК Галина Дмитрівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Іванчук Галина Дмитрівна, група ПС-23-12-ЗМ

Назва: Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 13.4%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 94

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

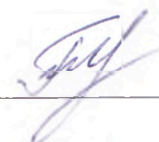
Висновок:

Кваліфікаційна робота Іванчук Г.Д. має високий рівень фізичної частоти академічного текстувості, результати власних досліджень, використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають позитивне та вірогідне значення.

Дата 07.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 20 25 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Іванчук Галині Дмитрівні

1. Тема роботи Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі
керівник роботи Рибалка В.В., д.псих.н., професор, затверджені наказом БІНПО від «03»
січня 2025 року №01-06/03.

2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження, анкетування та тестування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади формування самооцінки підлітків – складається з 4-х підрозділів: 1.1. Поняття самооцінки в психології; 1.2. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці; 1.3. Чинники формування позитивної самооцінки підлітків; 1.4. Роль освітнього середовища у становленні самооцінки підлітків

Розділ 2. Особливості самооцінки підлітків – складається з 2-х підрозділів: 2.1. Програма емпіричного дослідження самооцінки підлітків; 2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків.

Розділ 3. Психологічні умови формування позитивної самооцінки підлітків з 2-х підрозділів: 3.1. Програма формування позитивної самооцінки підлітків; 3.2 Результати апробації програми формування позитивної самооцінки підлітків.

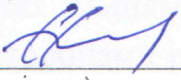
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	10.02.2025 р.	10.02.2025 р.
3	Рибалка В.В., професор кафедри ППта М	17.03.2025 р.	17.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03 січня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання емпіричного матеріалу	січень	Виконано
4.	Обробка емпіричного матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  Г.Д. Іванчук
(підпис)Керівник роботи  В.В. Рибалка
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-12-ЗМ
спеціальності 053 Психологія

Іванчук Галини Дмитрівни

на тему: «Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому
середовищі»

Кваліфікаційна робота виконана на середньому науково-практичному рівні й присвячена актуальній темі сучасної освітньої сфери – формуванню позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі. У роботі чітко окреслено поняття «самооцінка», надано характеристику соціально-психологічним чинникам її формування у підлітковому віці, проведено глибокий аналіз освітнього середовища як чинник формування самооцінки здобувачів освіти. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні напрацювання з практичним дослідженням самооцінки підлітків, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо удосконалення програми її формування з урахуванням їх вікових особливостей.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в якій авторка проаналізувала ефективність програми формування самооцінки підлітків, здійснила аналіз чинників її формування, запропонувала конкретні рекомендації щодо оптимізації самооцінки здобувачів освіти.

Недоліком роботи можна вважати деякі помилки у розумінні існуючих наукових підходів до вивчення самооцінки підлітків, але це суттєво не впливає на загальне позитивне враження від роботи.

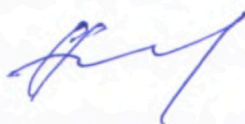
Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності, аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у сфері психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (87%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для оптимізації самооцінки здобувачів освіти..

Кваліфікаційна робота на тему «Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі» заслуговує на оцінку «добре», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО



Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 97 стор. 10 рисунків, 15 додатків, 61 літературних джерела.

Мета дослідження: обґрунтувати психологічні умови формування самооцінки підлітків та розробити корекційні засоби для формування адекватної самооцінки у освітньому середовищі.

Об'єктом дослідження є формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: формування самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

Основні методи дослідження. На різних стадіях підібрано комплекс психодіагностичних методик для визначення рівнів самооцінки підлітків та на їх основі проведено констатувальний етап експерименту. За результатами проведення констатувального етапу експеримент розроблено психокорекційну програму з формування адекватної самооцінки підлітків в освітньому середовищі й експериментально перевірено її ефективність.

Основний науковий результат полягає у розкритті вікових та психологічних особливостей підліткового віку, специфіку формування самооцінки у дітей цього віку у освітньому середовищі. Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з дітьми підліткового віку для формування адекватної самооцінки; розвитку навичок ефективної поведінки та комунікації, а також у процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, САМООЦІНКА, МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.

ABSTRACT

Master's thesis: 97 pages. 10 figures, 15 appendices, 61 references.

The purpose of the study: to substantiate the psychological conditions of adolescent self-esteem formation and to develop corrective measures to form adequate self-esteem in the educational environment.

The object of the study is the formation of adolescent self-esteem.

The subject of the study: formation of adolescents' self-esteem in the educational environment.

Basic research methods. At different stages, a set of psychodiagnostic techniques was selected to determine the levels of adolescent self-esteem and used to conduct the ascertaining stage of the experiment. Based on the results of the ascertaining stage of the experiment, a psychocorrectional programme for the formation of adequate self-esteem of adolescents in the educational environment was developed and its effectiveness was experimentally tested.

The main scientific result is to reveal the age and psychological characteristics of adolescence, the specifics of self-esteem formation in children of this age in the educational environment. The practical significance of the study is that the results of the research can be used by teachers, social workers, practical psychologists in working with adolescent children to form adequate self-esteem; develop effective behaviour and communication skills, as well as in the process of psychodiagnostic work and in providing psychological assistance.

KEYWORDS: ADOLESCENCE, SELF-ESTEEM, METHODS OF PSYCHOCORRECTION.

ЗМІСТ

ВСТУП _____	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ _____	11
1.1. Поняття самооцінки в психології _____	11
1.2. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці	20
1.3. Чинники формування позитивної самооцінки підлітків	25
1.4. Роль освітнього середовища у становленні самооцінки підлітків _____	30
Висновок до першого розділу _____	34
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	36
2.1. Програма емпіричного дослідження самооцінки підлітків	36
2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків	39
Висновок до другого розділу _____	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ _____	49
3.1. Програма формування позитивної самооцінки підлітків	49
3.2. Результати апробації програми формування позитивної самооцінки підлітків _____	53
Висновок до третього розділу _____	59
ВИСНОВКИ _____	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ _____	62
ДОДАТКИ _____	68

ВСТУП

Підлітковий вік – це надзвичайно важливий і водночас складний період у житті людини, що супроводжується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Саме в цей час формується основа самосвідомості, активізуються процеси самопізнання, самовизначення та самореалізації. Нестійкість емоцій, внутрішня невпевненість, посилена залежність від оцінок однолітків – усе це створює передумови для виникнення труднощів у становленні адекватної самооцінки.

Самооцінка виступає важливим компонентом особистості, що визначає її активність, адаптивність, міжособистісні стосунки та загальний життєвий шлях. Проблеми самооцінки можуть суттєво впливати на розвиток особистості, зокрема в підлітковому віці, коли вона ще тільки формується. Дослідженню цього явища присвячено багато праць як зарубіжних, так і вітчизняних учених, серед яких Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, А.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, К. Юнг, З. Фрейд, І.С. Кон, О. Музика, І. Ушакова та інші. Особливу увагу науковці приділяють впливу соціального середовища на розвиток самооцінки підлітків, зокрема ролі однолітків. Спілкування в групі однолітків у цьому віці є не лише бажаним, а й значущим фактором розвитку «Я-концепції» підлітка. Водночас у процесі формування самооцінки виникає низка суперечностей: між потребою в зовнішньому орієнтирі та багатозначністю оцінок, між прагненням до належності та бажанням зберегти індивідуальність, між необхідністю об'єктивного самопізнання та труднощами його реалізації.

Наявність цих суперечностей та актуальність проблеми формування самооцінки в підлітковому віці зумовили вибір теми магістерської роботи. Вона спрямована на вивчення психологічних умов, які сприяють формуванню адекватної самооцінки у підлітків у контексті їх соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків.

Предмет дослідження: формування позитивної самооцінки підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Для досягнення поставленої мети дослідження були висунуті припущення та виокремлені такі завдання:

1. на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити умови, механізми та засоби формування позитивної самооцінки підлітків;
2. розробити програму та провести емпіричне дослідження особливостей самооцінки підлітків;
3. за результатами емпіричного дослідження визначити типові особливості самооцінки підлітків;
4. розробити та апробувати програму формування позитивної самооцінки підлітків в учнівському середовищі.

Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано такі **методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукових даних з проблеми дослідження, аналіз та синтез), емпіричні (анкетування, спостереження, тестування, констатувальний і формувальний експерименти), математико-статистичні методи обробки експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що розробці та апробації програми формування позитивної самооцінки підлітків.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі зі здобувачами освіти підліткового віку для формування їх адекватної самооцінки; розвитку навичок ефективної поведінки та комунікації, а також у процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел 61 найменувань, 15 додатків. Загальний обсяг роботи 97 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття самооцінки в психології

Поняття «самооцінка» як окремий термін було введено у науковий обіг у 1890 році американським психологом і філософом Вільямом Джеймсом. Він підкреслював, що рівень самооцінки зростає тоді, коли людина досягає цілей, які мають для неї велике значення.

У сучасних психологічних словниках самооцінка трактується як оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, а також своєї ролі в соціумі. Вона визначає характер взаємин із навколишніми, рівень вимогливості до себе, впливає на емоційний стан, розвиток творчих здібностей і ставлення до успіху [19].

У підлітковому віці самооцінка виступає однією з основ становлення особистості. Вона спонукає підлітка прагнути відповідати як власним очікуванням, так і очікуванням оточуючих.

В. Смітанка зазначає, що самооцінка формується на основі минулого досвіду, включає як зовнішні впливи, так і особистісно сформовані способи оцінювання себе як об'єкта [34, с. 168].

На думку М. Заміщака, серед головних чинників, що впливають на розвиток самооцінки, є:

1. зіставлення образу «реального Я» з образом «ідеального Я»;
2. засвоєння соціальних оцінок (інтеріоризація);
3. результати досягнень у різних сферах діяльності [12, с. 78].

Правильно сформована самооцінка – це не просто сукупність знань про себе, а цілісне ставлення до власної особистості як стабільного й значущого об'єкта.

Загалом тема самооцінки підлітків є однією з найбільш актуальних у психології. Вона розглядається в працях таких вчених, як С. Л. Рубінштейн, З. Фрейд, К. Юнг, Р. Б. Кеттелл, Г. Оллпорт та інших.

Наявність у підлітка адекватної самооцінки дозволяє йому об'єктивно оцінювати свої вчинки, визнавати помилки, що є основою розвитку самоконтролю та формування впевненості в собі.

З. Кощинська виділяє три рівні розвитку когнітивного компонента самооцінки:

Перший рівень:

- орієнтація на знання про себе;
- здатність узагальнювати ситуації оцінювання;
- внутрішня каузальна атрибуція;
- глибоке й багатогранне обґрунтування самооцінки, здебільшого в проблематичній формі.

Другий рівень:

- наявність суперечливих, частково реалістичних самооцінок;
- орієнтація на думку інших та аналіз конкретних ситуацій;
- зовнішня каузальна атрибуція;
- самооцінні судження мають обмежений зміст і виявляються як у проблематичній, так і в категоричній формі.

Третій рівень:

- виражена неадекватність самооцінки;
- емоційна мотивація (типу «мені захотілося»);
- відсутність підтвердження власної оцінки фактами;
- суб'єктивна каузальна атрибуція, яку важко контролювати;
- поверхневність самооцінних суджень, що подаються у категоричній формі [18, с. 228].

Дослідження процесу формування й розвитку адекватної самооцінки у підлітків пов'язане з необхідністю визначення ефективних способів і форм, що сприяють її становленню та стабільному функціонуванню. Зміни в

самооцінці тісно залежать від соціального контексту розвитку підлітка, а також від нових очікувань з боку оточення, підвищення рівня його самостійності й накопичення досвіду саморефлексії.

Переосмислення власного образу відбувається переважно в процесі взаємодії з іншими людьми. У цей момент підліток не лише засвоює критерії оцінки, типи та форми соціального порівняння, але й отримує уявлення про те, як його сприймають інші. Таким чином, йому передається не лише інформація про себе, але й ставлення до його особистості.

Самооцінка в підлітковому віці набуває різних форм і рівнів структурованості, функціонуючи як динамічна система, що розвивається. Вона складається з двох головних компонентів – когнітивного (усвідомлення себе) та емоційного (ставлення до себе).

Нерідко самооцінка підлітків має внутрішні суперечності: з одного боку – впевненість у власній унікальності та винятковості, з іншого – приховані сумніви, які не завжди визнаються свідомо. Такі внутрішні конфлікти можуть проявлятися у пригніченому настрої, зниженні активності та тривожності. Важливою умовою гармонійного розвитку у цьому віці є прагнення до самопізнання.

Адекватна самооцінка є надзвичайно важливою, оскільки вона формує віру в себе, впевненість у здатності долати життєві труднощі, а також забезпечує почуття власної гідності.

Формування самооцінки відбувається через поєднання двох складових: раціональної, яка пов'язана з пізнанням себе, і емоційної, яка відображає емоційне сприйняття себе. Таким чином, самооцінка – це не лише розуміння своїх вчинків, цілей і мотивів, а й здатність реально оцінити власні можливості та ресурси.

Р. Зозуляк-Случик визначає підліткову самооцінку як «істинну», підкреслюючи, що у цьому віці основою оцінювання себе стає внутрішній світ особистості, сформований на основі власного уявлення про себе. У старшому підлітковому віці, як зазначає авторка, підліток здатен

усвідомлювати вдвічі більше особистісних характеристик порівняно з молодшим шкільним віком. Низька самооцінка змушує підлітка недооцінювати свої можливості та обирати лише прості завдання, що гальмує його самоствердження. Натомість високий рівень самоприйняття сприяє вірі у власні сили, успішному досягненню мети та підвищенню ефективності діяльності. Водночас надмірно завищена самооцінка також може стати причиною особистісних труднощів.

Одна з характерних рис підліткової самооцінки – її емансипація, тобто прагнення самостійно формувати уявлення про себе, незалежно від оцінок з боку інших людей [14, с. 23].

Зрілу самооцінку вирізняє її диференційованість – підліток чітко усвідомлює, у яких сферах життя чи діяльності він є сильним. У таких сферах самооцінка стає регулятором поведінки, стимулюючи активність у навчанні, спілкуванні та самовихованні.

На думку О. Сидоренка, рівень самооцінки безпосередньо впливає на психічне здоров'я та емоційний добробут особистості. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, відзначаються стабільністю емоційного стану та внутрішньою врівноваженістю [32, с. 43].

Самооцінка, як і самосвідомість, формується в процесі діяльності під впливом соціального середовища, насамперед – у взаємодії з оточенням. Цей процес нерозривно пов'язаний із самоспостереженням, аналізом власних дій і розвитком самоконтролю. Вирішальний вплив на розвиток самооцінки мають дві умови: реакція соціального оточення та здатність підлітка усвідомити хід і результати власної діяльності. У кожному віковому періоді провідна діяльність відіграє ключову роль у формуванні самооцінки. Так, у молодшому шкільному віці це навчання, від успішності в якому залежить рівень самооцінки.

Для підлітків характерна підвищена впевненість у собі, що часом переходить у самовпевненість і прагнення бути найкращим. У цьому віці самооцінка набуває нової якості – вона стає більш усвідомленою,

багатогранною, виконує нові функції. Саме в підлітковому віці відбувається усвідомлення себе як особистості з індивідуальними психічними якостями, що є частиною складної системи соціальних взаємин.

Усвідомлення себе в цьому віці стає більш узагальненим. Підлітки пізнають себе шляхом постійного порівняння з іншими, вивчають соціальні норми та приклади взаємодії. Усі види діяльності та стосунків із навколишніми починають входити до сфери усвідомлення. Самосвідомість стає центральною ланкою особистісного розвитку, акумулюючи в собі головні зміни, що відбуваються в цьому віці. Крім психологічних змін, підліток переживає й значні фізіологічні та соціальні трансформації. Посилене засвоєння основ наук у цей період супроводжується підвищеними вимогами до когнітивних процесів – пам'яті, мислення, уваги.

У підлітковому віці самооцінка починає впливати на те, як підліток сприймає інших людей, і визначає вибірковість цього сприйняття. Вона також стає орієнтиром для оцінювання нових знань та формування поведінки згідно з усвідомленими або засвоєними критеріями й нормами. На цьому етапі виникає відчуття власної унікальності та індивідуальності. Проте, у разі негативного розвитку подій, може з'явитися розмите уявлення про себе, особистісна й рольова невизначеність. Одним із головних психологічних новоутворень цього періоду є відкриття власного «Я», формування рефлексії, створення життєвих планів і поступове включення в різні сфери соціального життя, зокрема професійну орієнтацію та участь у суспільстві.

Формування самооцінки базується на ряді джерел, значущість яких змінюється з віком:

- оцінка з боку інших;
- думка значущих осіб або референтної групи;
- порівняння себе з іншими;
- розрив між уявленням про реальне та ідеальне «Я»;
- оцінка результатів власної діяльності [32, с. 99].

Методи самовиховання також відіграють важливу роль у становленні самооцінки, впливаючи на все подальше життя підлітка. Надмірно висока самооцінка може призвести до переоцінки себе, що викликає труднощі у спілкуванні з іншими, зокрема конфлікти. Вона часто супроводжується вразливістю, підозрілістю і навіть агресивністю. Натомість занижена самооцінка викликає невпевненість, тривожність, пасивність, що ускладнює адаптацію до соціуму. Неадекватна самооцінка в цілому ускладнює шлях до особистісної реалізації.

Саме тому розвиток здорової самооцінки є ключовим чинником для формування впевненої, соціально активної особистості.

Я-ідеальне, за визначенням К. Роджерса, – це уявлення людини про те, якою вона хоче бути. Воно з'являється ще в дошкільному віці та зберігається протягом життя, трансформуючись із віком та під впливом середовища. Центральним елементом особистісного розвитку є взаємодія між Я-реальним і Я-ідеальним. Розрив між ними може бути як стимулом до зростання, так і причиною внутрішнього конфлікту, якщо очікування сильно перевищують можливості. Батьки та соціальні інститути відіграють важливу роль у цьому процесі, передаючи дитині певні моделі поведінки й очікування.

У гармонійно розвиненої особистості Я-реальне прагне наблизитися до Я-ідеального, зберігаючи зв'язок між бажаним образом і власними діями. Дослідники також вказують, що ідеальне «Я» формується через засвоєння культурних та моральних цінностей, які перетворюються на особистісні ідеали завдяки соціальному підкріпленню.

Я-концепція – це система уявлень особистості про себе, яка формується поступово в процесі самопізнання та соціальної взаємодії. Вона складається з множинних образів «Я», що забезпечують людині відчуття власної ідентичності.

Структурно Я-концепція має три рівні:

- когнітивний – знання та переконання про себе;
- оцінний – емоційне ставлення до себе (самооцінка);

- поведінковий – реальна поведінка в житті.

Хоч ці компоненти мають певну автономію, вони прагнуть до внутрішньої узгодженості. Досвід легко засвоюється, якщо відповідає уявленням людини про себе. У разі невідповідності активуються захисні механізми психіки, що допомагають адаптувати сприйняття нової інформації до існуючого образу «Я».

У процесі особистісного розвитку в дітей поступово формується уявлення про себе, а також про те, якими вони прагнуть бути. У деяких випадках уявлення про ідеальне «Я» майже збігається з реальним образом себе, тому такі підлітки зазвичай не відчують потреби в самовдосконаленні. В інших – навпаки – ідеальне «Я», або его-ідеал, постає як далека мета, до якої необхідно прагнути. Часто прообразом такого ідеального «Я» стає особа, якою дитина щиро захоплюється. При цьому его-ідеал може бути як реалістичним, так і фантазійним [38].

Уявлення про бажаний образ себе формується у дітей приблизно до завершення молодшого шкільного віку. У більшості випадків цей образ дійсно виконує функцію ідеалу – в ньому значно переважають позитивні риси над негативними, які дитина бачить у своєму реальному «Я».

На ранніх етапах розвитку головну роль у формуванні ідеального «Я» відіграють батьки. Пізніше цю позицію можуть зайняти вигадані або медійні персонажі – герої фільмів, музиканти чи актори, якими захоплюється дитина. Після досягнення підліткового віку – приблизно після 15 років – знову відбувається переосмислення образу ідеального «Я», який починає включати риси найближчого оточення, зокрема важливих дорослих чи друзів.

Таким чином, самооцінка є важливою складовою самосвідомості, яка відображає емоційне ставлення людини до самої себе, своїх здібностей, рис характеру та власних вчинків. Вона значною мірою впливає на характер взаємин з іншими людьми, визначає рівень самокритичності, вимогливості до себе, а також ставлення до особистих досягнень і невдач. Через це

самооцінка безпосередньо впливає на ефективність діяльності індивіда та процес формування його особистості.

Формування самооцінки відбувається протягом усього життя людини під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників, таких як родина, близьке оточення, друзі та умови освітнього середовища.

Щодо видів самооцінки, то існує багато різних поглядів вчених. За О. Скрипченком самооцінку особистості можна класифікувати залежно від рівня та стабільності. За рівнем самооцінки виокремлюють високу (неадекватну, завищену), середню (адекватну) та низьку (занижену) самооцінку. За стабільністю розрізняють стабільну самооцінку, яка характерна для осіб, що відчують впевненість у собі, та плаваючу самооцінку, яка є незбалансованою та залежить від думок інших людей, а також від власних успіхів і невдач. Самооцінку за предметом відображення внутрішньої реальності можна класифікувати на наступні види. Перш за все, існує самооцінка, яка відображає життєві цілі, наміри та прагнення особистості, тобто її інтенції. Другий вид самооцінки стосується пізнавальних та інтелектуальних можливостей людини, її потенціалу. Третій вид самооцінки відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості індивіда, його поведінку.

Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінку можна поділити на два основних види: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка відображає правильне співвідношення особистості з її можливостями та досягненнями. Вона характеризується критичним ставленням до себе, реалістичним оцінюванням успіхів та невдач і ставленням до досяжних цілей. Неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою. В цьому випадку у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості та її можливостей, або ж недооцінка своєї цінності для інших.

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури можна зробити висновок, що універсального та однозначного визначення поняття «самооцінка» не існує. Водночас більшість дослідників погоджуються з тим,

що самооцінка є ключовим елементом розвитку самосвідомості. Вона допомагає людині усвідомити себе, свої фізичні та інтелектуальні можливості, мотиви поведінки, цілі діяльності, а також ставлення до інших і до самої себе.

О. Олійник вважав, що найсприятливішим для особистості є рівень самооцінки, який можна охарактеризувати як адекватно високий. Такий рівень передбачає гармонійне співвідношення між реальним образом себе і власним ідеалом, що підтримується схваленням з боку соціального оточення. На відміну від цього, неадекватно завищена самооцінка виникає тоді, коли людина сприймає себе значно кращою, ніж її оцінюють інші. Це часто призводить до переоцінки власних можливостей, зарозумілості, небажання сприймати конструктивну критику і до складнощів у спілкуванні.

Що ж до адекватно низької самооцінки, то вона може мати двоякий ефект: з одного боку, стимулювати особистість шукати нове соціальне середовище, де її будуть цінувати більше; з іншого – спричинити зниження рівня прагнень, зменшення соціальної активності та уникнення контактів. У випадку ж неадекватно заниженої самооцінки формується відчуття меншовартості, невпевненості, знижується здатність до самореалізації. Така самооцінка обмежує активність, заважає людині повноцінно навчатися, будувати дружні стосунки, досягати особистих цілей.

С. Дмитрієва пропонує інший підхід до класифікації самооцінки, виділяючи два основні її типи. Перший – це актуальна самооцінка, яка відображає той рівень самосприйняття, якого особистість уже досягла на певному етапі життя. Другий – потенційна самооцінка, що демонструє прагнення, амбіції та ідеали, до яких людина прагне наблизитися у своєму розвитку.

Р. Павелков вважає, що структура самооцінки включає два основні складники. Першим є когнітивний компонент, який охоплює знання та уявлення людини про саму себе, сформовані на основі зворотного зв'язку від оточення. Другим є емоційний компонент – це емоційне ставлення до себе,

що проявляється у рівні задоволеності власною особистістю, почутті гідності та самосприйняття.

Підсумовуючи аналіз наукових підходів до проблеми самооцінки, можна дійти висновку, що вона є складовою частиною самосвідомості й виражає суб'єктивне бачення людиною самої себе. Самооцінка охоплює оцінку фізичних, розумових, соціальних і комунікативних характеристик особистості, а також її усвідомлення власного місця в суспільстві. Це явище формується в процесі взаємодії з іншими людьми та поєднує зовнішні відгуки з особистими висновками. Основна функція самооцінки полягає в регуляції поведінки людини, оскільки вона впливає на вибір цілей, мотивацію та стиль спілкування.

1.2. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із ключових етапів у становленні особистості, зазвичай охоплює період від 10–11 до 15–16 років і вважається фазою статевого дозрівання. У психологічному плані це складний період формування нової особистісної та соціальної ідентичності, що супроводжується значними відмінностями у темпах і рівнях розвитку [2].

Процеси статевого дозрівання починаються і завершуються раніше, ніж закінчується загальний фізіологічний розвиток підлітка, а також до завершення його соціально-культурного становлення. Така невідповідність між психічним і біологічним розвитком, разом із підвищеною збудливістю нервової системи, може провокувати емоційні розлади, хворобливе сприйняття критики, прагнення демонструвати власні недоліки, зростання імпульсивних дій, прояви асоціальної поведінки, а також потяг до героїчних вчинків. Як зазначає В. М. Поліщук, саме статеве дозрівання нерідко стає джерелом серйозних виховних труднощів [17, с. 165].

Л. Проколієнко звертає увагу на розвиток емпатійних почуттів у підлітків, які сприяють якісним змінам у сфері морального становлення. Вона підкреслює, що в цей період відбувається переоцінка цінностей, на основі якої формуються здатність оцінювати інших за тими ж критеріями, що й себе, а також орієнтація на загальнолюдські моральні принципи як основу самооцінки та оцінювання поведінки інших [33, с. 197].

У підлітковому віці формуються ключові соціальні системи розвитку:

- «Підліток – дорослий» – ця система визначає формування соціальної зрілості, допомагає усвідомити особливості переходу від дитинства до дорослого життя.
- «Підліток – одноліток» – відображає зміни у взаєминах із ровесниками, сприяє утвердженню нового соціального статусу, самореалізації та накопиченню досвіду міжособистісного спілкування в межах неформальних груп [22, с. 165–166].

Спілкування з однолітками відіграє вирішальну роль у формуванні емоційних зв'язків, задоволенні інформаційних, емоційних та інших потреб, які не завжди можуть бути реалізовані в контактах із дорослими.

Цей період також характеризується інтелектуалізацією сприйняття, що значною мірою залежить від ускладнення навчального процесу. Відбувається розвиток довільної уваги, яка стає більш контрольованою, а також перетворюється на захоплюючу діяльність.

Мовлення підлітка також зазнає змін: воно стає більш усвідомленим і керованим, збагачується словниковий запас. Підлітки помічають мовні помилки, нестандартні конструкції, виявляють інтерес до нових слів. Вони вміють адаптувати стиль спілкування до індивідуальних особливостей співрозмовника.

Аналізуючи кризу тринадцятирічного віку, В. М. Поліщук виділяє у її структурі такі компоненти:

1. Основний негативний симптомокомплекс:

- Пасивне самоствердження – проявляється у вигляді опору зовнішнім впливам через вибір захисних позицій (впертість, негативізм, зарозумілість).
 - Активне самоствердження – характеризується прагненням до отримання бажаного результату будь-якими засобами (дратівливість, хвастощі, хитрість, грубість).
 - Проміжний блок – відсутність концентрації на діяльності або предметах навколишнього світу (байдужість, лінь, неохайність).
2. Супровідні риси негативного комплексу: індивідуалізм, егоїзм, агресія, жорстокість, пристосуванство, обмеженість у пізнанні.
 3. Основний позитивний симптомокомплекс: оптимістичне сприйняття, прагнення до дорослої ролі, здатність до емпатії, бажання бути самостійним.
 4. Супровідні позитивні риси: гордість за досягнення, уміння співпрацювати з дорослими та ровесниками, переживання успіхів і невдач, старанність, самоконтроль, відвага, дисциплінованість [22, с. 179–180].

Серед основних чинників, що спричиняють кризу підліткового віку, виокремлюють такі:

1. Дорослі часто не змінюють свою модель поведінки у відповідь на зростаюче прагнення підлітків до нових форматів взаємодії з батьками й учителями.
2. У поведінці підлітків починають проявлятися особливості, пов'язані з фізіологічними змінами, зокрема статевим дозріванням.

Сутність цієї вікової кризи полягає не стільки у зовнішніх поведінкових змінах, скільки в глибокій трансформації психічного розвитку та внутрішнього світу дитини.

Криза підліткового віку виявляється через суперечливі тенденції особистісного становлення, зокрема: реакція емансипації – прагнення звільнитися від контролю дорослих, ігнорування загальноприйнятих норм,

поверхнева критика суспільних цінностей без конструктивних альтернатив, протиставлення себе старшому поколінню; реакція групування – прагнення знайти своє місце у групі однолітків, що дозволяє отримати емоційне задоволення, самоствердитися та підвищити особисту значущість; хобі-реакції – захоплення певними видами діяльності, які можуть відволікати від навчання та виконання обов'язків удома.

Незважаючи на індивідуальні особливості, у цей період зростає кількість конфліктів, проявів дратівливості та образливості, особливо у стосунках із дорослими. Часто така поведінка має демонстративний характер. «Підліток – дорослий» – сприяє розвитку соціальної зрілості та переосмисленню власної ролі у суспільстві в межах переходу до дорослості. «Підліток – одноліток» – відображає зміну стосунків із ровесниками, підтримує прагнення до самоствердження та формування нового статусу у неформальних групах [22, с. 165–166].

Підлітковий період є фазою становлення самостійності. Молоді люди часто ставлять під сумнів авторитет батьків, що може призводити до порушення встановлених норм. Оскільки вони часто перебувають поза безпосереднім контролем дорослих, їхня поведінка визначається ступенем власної зрілості. У цьому контексті ефективнішим є не жорсткий контроль, а м'яке спрямування дій дитини.

Схильність до ризику, бажання випробувати свої можливості є природною частиною розвитку. Підлітки, які відчують підтримку й тепло з боку батьків, як правило, рідше демонструють девіантну поведінку порівняно з тими, хто зростає в умовах жорсткого контролю та високих очікувань.

Самооцінка починає формуватися ще в ранньому дитинстві під впливом оцінок з боку оточення та власних досягнень. На думку К. Роджерса, вона визначається насамперед тим, як людина сприймає ставлення до себе з боку інших. Важливою також є різниця між образом «Я-реального» (який я є) та «Я-ідеального» (яким я хочу бути).

С. Л. Рубінштейн підкреслював, що самооцінка – це фундамент особистості, який формується на основі взаємної оцінки: як підлітка оцінюють інші, і як він сам сприймає інших. Самооцінка пов'язана з ціннісними орієнтирами особистості та впливає на розвиток саморегуляції, самоконтролю та вибір поведінкових стратегій.

Аналіз провідних теоретичних концепцій дозволяє виокремити такі ключові риси:

- Самооцінка є складовою частиною «Я-концепції» особистості, яка тісно пов'язана з іншими її аспектами - самопізнанням, ставленням до себе та здатністю до саморегуляції;
- Основою для формування самооцінки слугують як власні оцінки людини, так і судження оточення, доповнені емоційною реакцією на них;
- Самооцінка нерозривно пов'язана з мотивацією, життєвими цілями, переконаннями й системою цінностей особистості;
- Вона виконує регулятивну функцію в поведінці та діяльності – через взаємодію з іншими підліток набуває уявлень про себе.

Усе це дозволяє розглядати підлітків як окрему соціально-психологічну й демографічну групу з притаманною їй системою цінностей, норм, установок і моделей поведінки, які формують своєрідну субкультуру.

У цьому віці активно розвивається здатність до особистісної рефлексії – уміння аналізувати власні якості, заглиблюватися у внутрішній світ, осмислювати переживання та емоції. Такий процес сприяє формуванню внутрішньої саморегуляції, що поступово замінює зовнішній контроль з боку дорослих.

Водночас посилення інтересу до власного внутрішнього світу часто супроводжується подвійним (амбівалентним) ставленням до себе та інших. З одного боку – виникає відчуття унікальності та індивідуальності, з іншого – відчуття інакшості, самотності чи невпевненості. Внутрішня суперечність

між бажаннями, мотивами та реальними діями може викликати почуття дисгармонії [28, с. 150–151].

1.3. Чинники формування позитивної самооцінки

Самооцінка має вирішальне значення у процесі становлення особистості. У підлітковому віці вона суттєво впливає на формування життєвих орієнтирів, рівень амбіцій та очікувань від себе й оточення. Від того, як підліток оцінює себе, залежить його поведінка, вибір життєвого стилю та спосіб сприйняття світу. Під час емоційно складного періоду, характерного для цього віку, підліток починає активний процес самопізнання – усвідомлення власної особистості та ставлення до себе. Такі аспекти, як взаємини з іншими, самооцінка власних вчинків, здатність приймати успіхи й невдачі, безпосередньо пов'язані з рівнем самооцінки. [42].

У психології підкреслюється, що формування гармонійної особистості є особливо актуальним саме в підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні й складні трансформації. Саме цей період вирізняється загостренням внутрішніх суперечностей розвитку. Такі зміни обумовлені переходом від дитячого світосприйняття до дорослого, що супроводжується глибокою перебудовою різних сфер психічного життя. Рівень самооцінки в цей час значною мірою залежить від прагнення підлітка зрозуміти себе, а також від труднощів у спілкуванні з оточуючими [24].

Період підліткового віку вирізняється активним становленням самооцінки, стрімким розвитком самосвідомості та здатністю заглиблюватися у власні внутрішні переживання, емоції й потребу в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового часто супроводжується кризовими проявами, серед яких – раптова зміна ставлення до себе. У цей час у підлітків з'являється невдоволення собою, а також поступово формується вміння оцінювати себе не лише з огляду на зовнішні вимоги дорослих, а й відповідно до власних критеріїв [30].

Цей період також пов'язаний з новим етапом розвитку самосвідомості та переосмисленням Я-образу, що зосереджується на пізнанні себе. Зміни, які відбуваються, стосуються передусім змістового наповнення самооцінки. Якщо раніше сприйняття себе було поверхневим і непослідовним, то тепер воно стає більш цілісним і глибоким. Старші підлітки здатні комплексно аналізувати себе, бачити як свої сильні сторони, так і недоліки. Численні дослідження свідчать про те, що попри емоційність, дратівливість та труднощі у взаємодії з оточенням, підлітки проявляють чесність, доброзичливість і прагнення до справедливості. Високий рівень самокритики допомагає їм визнавати свої слабкості й мотивує до особистісного вдосконалення [7].

Формування самооцінки у підлітків відбувається в умовах посилення впливу зовнішніх оцінок з боку оточення, водночас зростає важливість особистісних внутрішніх критеріїв оцінювання себе.

Відчуття власної цінності формується на основі життєвого досвіду, отриманого у взаємодії з іншими – передусім у сім'ї та навчальному середовищі. Самооцінка тісно пов'язана зі сприйняттям себе, а також із усвідомленням власної значущості, що виникає завдяки досягненням у різних сферах діяльності, розвитку відповідальності та здатності до адаптації.

Формування самооцінки також обумовлене низкою важливих факторів, таких як статеве дозрівання, переосмислення власної соціальної ролі та когнітивний розвиток. Вони впливають на поглиблення уявлень підлітка про себе та свій статус у суспільстві.

Наукові дослідження доводять існування взаємозв'язку між якістю стосунків підлітка з однолітками і рівнем його самооцінки. Брак підтримки та позитивної уваги з боку ровесників здатен призвести до зниження самоповаги. Водночас різні аспекти дружніх взаємин надають підліткові цінну інформацію про власні, часто неусвідомлені, соціальні установки, що, у свою чергу, суттєво впливають на становлення його самооцінки [26].

Дослідницька теорія «дзеркального Я», розроблена Чарльзом Кулі, підкреслює, що важливу роль у формуванні самооцінки відіграє позитивне ставлення з боку значущих інших осіб. Цей підхід є особливо актуальним у контексті підліткової самооцінки. Серед основних джерел соціальної підтримки – батьки, вчителі, однокласники та близькі друзі – саме підтримка з боку батьків і ставлення однолітків мають найбільш вагомий вплив на рівень самооцінки підлітків [46].

М. Зелова у своїх дослідженнях зосередилася на взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними стосунками в підлітковому віці. Вона дійшла висновку, що основна частина соціальних контактів підлітків відбувається в навчальному середовищі. Частина підлітків легко налагоджує стосунки з однокласниками і добре інтегрується в колектив, тоді як інші мають труднощі у спілкуванні з ровесниками. Результати дослідження свідчать, що підлітки з низьким соціальним статусом у групі часто стикаються з труднощами в комунікації, що негативно впливає на їх самосвідомість і самооцінку.

Крім того, дослідження показують, що наявність адекватної самооцінки та позитивних взаємин з батьками й однолітками сприяє зменшенню почуття самотності у підлітків. Це, у свою чергу, полегшує процес життєвого та професійного самовизначення, сприяє розвитку зрілої самосвідомості та позитивного ставлення до себе [7].

У молодшому підлітковому віці характерною є занижена самооцінка, причому приблизно третина дітей цього віку сприймає себе в негативному світлі. Однак після 13 років спостерігається тенденція до покращення самосприйняття. У період юності формується більш глибоке та різнобічне розуміння власної поведінки в різних обставинах, а також стабілізується система уявлень про себе, відома як «Я-образ» [41].

Формування адекватної самооцінки значною мірою залежить від внутрішнього світу підлітка, зокрема від його характерологічних

особливостей (включаючи акцентуації), Я-концепції, переконань, емоцій та інтересів.

Я-концепція, запропонована К. Роджерсом, є системою уявлень особистості про саму себе, яка визначає її взаємодію з навколишнім світом і впливає на самосприйняття. Вона складається з когнітивного, емоційного та ціннісного компонентів. До емоційного компоненту, зокрема, належать самооцінка, самоповага, здатність до самовираження та, у певних випадках, самозакоханість. У межах Я-концепції виділяють такі складові: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Центральним аспектом цієї моделі є розрив між Я-реальним і Я-ідеальним, а також потреба особистості у самоприйнятті, яка виникає в результаті цієї розбіжності.

Переконання, емоції та інтереси прямо впливають на самооцінку підлітка. Наприклад, юнак, налаштований на позитив, зосереджується на позитивних сторонах свого життя, вірить у власні сили й демонструє впевненість у собі. Навіть у разі негативного досвіду він сприйматиме його як корисний урок, а не як фатальну подію, яка могла б підірвати його самооцінку. Натомість підліток із переважно негативним сприйняттям схильний до самообвинувачень і покладання відповідальності за труднощі на себе та своє оточення, що може мати деструктивний вплив на його самооцінку [37].

Таким чином, у підлітковому віці самооцінка формується переважно через процес соціального порівняння. Підлітки оцінюють себе, орієнтуючись на різноманітні аспекти – досягнення у діяльності, відповідність соціальним нормам, зовнішність, уміння, а також власну поведінку. Самооцінка в цьому віці включає усвідомлення реакцій на зовнішні впливи. Водночас надзвичайно важливою для підлітка є думка оточення: як його сприймають інші, яким він здається для них і яким бачить себе сам. Підлітковий вік, що є періодом психологічної нестабільності та змін, супроводжується активним становленням «Я-концепції» – особистісної структури. У цей період зовнішні

оцінки поступово трансформуються у внутрішні переживання, які безпосередньо впливають на поведінку та життєву активність підлітка.

Отже, основні чинники, що впливають на формування позитивної самооцінки підлітків:

- Ставлення значущих інших – особливо батьків та однолітків; підтримка й визнання з їхнього боку відіграють вирішальну роль.
- Соціальне середовище – атмосфера в навчальному колективі, якість міжособистісних стосунків, рівень прийняття підлітка у групі.
- Риси характеру та внутрішній світ – наявність акцентуацій, індивідуальні переконання, емоційна стабільність, інтереси.
- Розвинена Я-концепція – усвідомлення себе, узгодженість між Я-реальним і Я-ідеальним, здатність до самоприйняття.
- Позитивне мислення та настанова на розвиток – орієнтація на успіх, здатність бачити труднощі як досвід, а не як загрозу.
- Психоемоційна підтримка – з боку родини, педагогів, друзів, що забезпечує відчуття безпеки та стабільності.

Для розвитку здорової самооцінки підлітків необхідно створити цілісне середовище підтримки, яке охоплює всі ключові сфери його життя. Насамперед, це родина, де підліток отримує перший досвід любові, прийняття та визнання. У сприятливій сімейній атмосфері підліток відчуває себе важливим, значущим, отримує змогу висловлювати думки без страху критики, вчиться долати труднощі, розвиваючи впевненість у собі. Батьки, які демонструють повагу до особистості підлітків, помічають її зусилля, а не лише результати, і підтримують у складні моменти, відіграють ключову роль у формуванні адекватної самооцінки.

Не менш важливим є освітнє середовище. У закладі освіти підліток має змогу розвивати свої інтелектуальні та соціальні здібності. Дружнє, неконкурентне середовище, в якому визнаються індивідуальні особливості здобувачів освіти, де педагог є наставником і підтримкою, а не лише оцінювачем, сприяє формуванню позитивного образу себе. Важливо, щоб

педагогічні працівники виявляли чуйність до емоційного стану підлітків, заохочували до самопізнання, конструктивного самовираження, командної роботи.

Також значний вплив має найближче соціальне оточення – друзі, ровесники, сусіди, спортивні чи творчі гуртки. Саме у взаємодії з цими людьми підліток вчиться будувати соціальні зв'язки, розвивати навички комунікації, самозахисту, емпатії. Досвід позитивних соціальних взаємин сприяє почуттю приналежності й самоприйняття.

Окрім зовнішніх факторів, варто постійно підтримувати внутрішній розвиток дитини: сприяти усвідомленню її інтересів, сильних сторін, навчати саморефлексії, допомагати в роботі з емоціями. Емоційне благополуччя – невід'ємна складова здорової самооцінки. Підліток, який вміє розпізнавати і регулювати свої емоції, має більше шансів впевнено долати життєві виклики, зберігаючи при цьому відчуття власної цінності.

Таким чином, розвиток здорової самооцінки – це результат спільної та узгодженої роботи сім'ї, закладу освіти та соціального середовища, що разом формують фундамент для гармонійного особистісного зростання підлітків.

1.4. Роль освітнього середовища у становленні самооцінки підлітків

Формування особистості в підлітковому віці є складним багатофакторним процесом, у якому важливу роль відіграє освітнє середовище. Саме заклад освіти виступає соціальним інститутом, що впливає не лише на інтелектуальний розвиток учнів, а й на їхнє особистісне становлення, формування моральних цінностей, самосприйняття та самооцінки.

Освітнє середовище охоплює систему міжособистісних стосунків, організацію навчального процесу, педагогічні методи, стиль спілкування між учителями та учнями, атмосферу в учнівському колективі, а також зміст виховної роботи. Кожен із цих чинників відіграє значну роль у формуванні

самооцінки. Самооцінка, як один з ключових елементів Я-концепції, виникає на основі особистого досвіду, досягнень, зовнішньої оцінки з боку авторитетних осіб та взаємодії з ровесниками.

Позитивне освітнє середовище, в якому дитина відчуває підтримку, прийняття і довіру, сприяє розвитку впевненості у собі, формуванню позитивного образу «Я» та емоційної стійкості. Учитель, який бачить в кожному учневі особистість, підтримує індивідуальний підхід, створює умови для самореалізації, тим самим активно впливає на становлення здорової самооцінки.

У підлітковому віці спостерігається тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та результатами навчання. Цю залежність докладно проаналізовано у монографії Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак, де авторки розкривають механізми впливу навчальної діяльності на формування самооцінки. Вони відзначають, що академічна успішність безпосередньо впливає на рівень самооцінки підлітка: високі досягнення сприяють її підвищенню, тоді як невдачі можуть її знижувати. Низька самооцінка, у свою чергу, здатна негативно впливати на ефективність навчання, оскільки породжує невпевненість у власних можливостях і знижує мотивацію.

Окрему увагу дослідниці приділяють емоційному компоненту навчального процесу. Підлітки з заниженою самооцінкою часто переживають труднощі в адаптації до стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням. Емоційна нестабільність і підвищена чутливість до невдач ускладнюють їхню здатність справлятися з викликами шкільного життя, що в подальшому ще більше посилює зниження самооцінки [27].

У сучасних умовах невизначеності майбутнього особливої актуальності набуває створення педагогічних умов, які забезпечують підвищення комфортності навчання та враховують зацікавленість учнів у змісті й формі організації освітнього процесу. Задля ефективного формування соціального досвіду, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки, важливо впроваджувати суб'єкт-суб'єктні технології навчання. Вони передбачають

налагодження діалогічної взаємодії між педагогом і підлітком, що сприяє обміну досвідом, формуванню особистісної позиції та розвитку рефлексії.

Крім того, важливу роль у цьому процесі має відігравати психологічна служба навчального закладу. Її завдання – своєчасно виявляти індивідуальні особливості підлітка, зокрема рівень самооцінки, тип локусу контролю, рівень домагань тощо. Отримані дані доцільно враховувати при формуванні індивідуальної освітньої траєкторії, яка відповідатиме особистісним потребам дитини, сприятиме її саморозвитку та формуванню позитивного самоствавлення.

У наукових працях Г. Мешко, Н. Габрусєвої, М. Репенко, Н. Устінової, С. Дрібас, Н. Макаренко, А. Лепканич та О. Бондарчук визначено ключові принципи, дотримання яких може сприяти формуванню позитивної самооцінки в умовах дистанційного навчання.

До таких принципів належать:

- Принцип орієнтації на особистісно-розвивальне навчання, де основна увага приділяється розвитку особистості учня, а не лише засвоєнню навчального матеріалу. Це передбачає різні форми підтримки: емоційну, інформаційну, соціальну та статусну, які сприяють формуванню впевненості в собі.
- Принцип психологічного захисту, який полягає у створенні безпечного освітнього середовища та запобіганні проявам психологічного тиску чи насильства у взаємодії між учасниками освітнього процесу.
- Принцип адаптації до специфіки дистанційного формату, що включає навчання учнів спеціальним стратегіям опрацювання інформації, з урахуванням особливостей опосередкованого сприймання. Це може бути досягнуто шляхом використання різноманітних типів завдань, поєднання візуального та теоретичного матеріалу, введення новизни у подачу інформації, а також коригування критеріїв оцінювання відповідно до формату дистанційного навчання.

- Принцип підтримки живого особистісно-довірливого спілкування з підлітками, збереження емоційного контакту, максимальна організація можливої офлайн взаємодії з однолітками;
- Принцип психологічного супроводу (індивідуальні консультації, бесіди з батьками вчителями по побудові взаємодії з підлітками в умовах дистанційного навчання [28]).

Саме дотримання цих принципів надасть можливість корегувати самооцінку підлітка, сприяти формуванню позитивного самоставлення.

Важливу роль у цьому процесі відіграє також соціальна взаємодія з однолітками. Прийняття в колективі, дружні стосунки, участь у спільній діяльності сприяють формуванню позитивного уявлення про себе. Натомість соціальна ізоляція, конфлікти чи цькування можуть знижувати самооцінку, провокуючи почуття меншовартості й соціальної тривожності.

Значущим чинником також є зміст навчальних програм і участь у позакласній діяльності. Інтеграція творчих завдань, практичних проєктів, міждисциплінарних підходів дозволяє учням розкривати свої здібності та підвищувати віру у власні сили. Гуртки, секції та студії, які функціонують на базі закладів освіти, створюють додаткові можливості для самовираження, зміцнення лідерських якостей, розвитку ініціативності, що позитивно впливає на самооцінку учнів.

Не менш важливу роль відіграють виховні справи, які є невід'ємною складовою освітнього процесу. Проведення класних годин, тематичних заходів, соціальних проєктів, благодійних акцій, конкурсів і свят сприяє згуртуванню колективу, вихованню моральних якостей, розвитку почуття значущості й соціальної відповідальності. Участь учнів у підготовці та реалізації виховних заходів дає можливість кожному відчути себе корисним, бути почутим і побаченим, що безпосередньо підтримує їхню самооцінку.

Таким чином, освітнє середовище є не лише простором для отримання знань, але й комплексом впливів, що формують внутрішній світ особистості. Від стилю педагогічної взаємодії, змісту навчальних програм, участі в

гуртковій та виховній діяльності, атмосфери взаємопідтримки залежить формування сильної, впевненої в собі, морально зрілої особистості. Створення такого середовища – один із головних напрямків діяльності сучасних закладів освіти.

Висновок до першого розділу

У загальному розумінні самооцінку (а також близькі за змістом поняття – «самоцінність», «самоповага») можна визначити як суб'єктивне уявлення людини про власну значущість, особистісну цінність і місце серед інших. Це оцінка індивідом самого себе, своїх якостей, можливостей та здатностей, що безпосередньо впливає на його поведінку та характер взаємодії з оточенням. Самооцінка є складовою частиною ширшого явища – самоставлення, яке відображає загальне ставлення особистості до самої себе.

Самоставлення виконує важливі функції – воно слугує механізмом внутрішнього відображення особистості через самовираження, самореалізацію, здатність до самоконтролю та збереження психологічної стабільності. Воно також включає внутрішній діалог, функції психологічного захисту, а самооцінка, як його складник, є ключовим елементом, що визначає силу та стабільність особистісної структури.

У підлітковому віці самооцінка перебуває на етапі формування, вона часто є нестійкою, суперечливою та залежною від емоційного стану. Це зумовлено інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, які підліток переживає в перехідний період. Почуття дорослості та нова соціальна позиція спричиняють переорієнтацію з дитячих норм і цінностей на дорослі, що впливає на формування нової системи самосприйняття, прагнень та емоційних реакцій. На розвиток самооцінки можуть негативно впливати чинники, як-от нестача повноцінного спілкування, підвищена тривожність, фрустрованість, порушення когнітивного розвитку та незадоволеність міжособистісною взаємодією. Водночас освітнє середовище відіграє ключову роль у підтримці й форсуванні позитивної самооцінки

підлітка. Через створення безпечної, доброзичливої атмосфери, визнання особистих досягнень, підтримку індивідуальних здібностей і реалізацію потенціалу учня педагогічна взаємодія може стати потужним ресурсом стабілізації самооцінки та формування в учнів впевненості у власних силах.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Програма емпіричного дослідження самооцінки підлітків

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури про самооцінку дітей підліткового віку дав змогу знайти баланс між збереженням внутрішньої цілісності автономності свого «Я» і соціальними очікуваннями, впливом оточуючого середовища і задоволенням власних потреб. Тому на перше місце виходять вольові якості підлітка, його внутрішній емоційний стан та рівень самооцінки.

Досить повну характеристику можна отримати спостерігаючи за його рішучістю, самостійністю, організованістю та дисциплінованістю, які проявляються в будь-якому виді діяльності. Ці якості, які відображають стримуючу і активуючу функції волі, найбільш яскраво проявляються в діях і в чинках підлітків, зручні для спостереження, характерні для всіх видів діяльності (навчання, праця, спорт). Про цілеспрямованість можна судити по прояву зазначених вище якостей.

Для того, щоб дослідити проблеми формування адекватної самооцінки підлітків у освітньому середовищі було використано комплекс теоретичних та емпіричних науково-дослідних методів:

- теоретичні методи: аналіз, узагальнення, порівняння та систематизація літератури;
- емпіричні методи: бесіда, анкетування, спостереження, становлять основу експериментальної роботи.

Мета магістерської роботи полягає в перевірці ефективності впливу освітнього середовища на самооцінку дітей підліткового віку.

У процесі роботи були поставлені такі завдання:

- визначити вихідний рівень і простежити динаміку сформованості рівня самооцінки;

- перевірити ефективність формування самооцінки у підлітків в освітньому середовищі;
- провести аналіз отриманих результатів;
- розробити рекомендації для корекції самооцінки підлітків.

На першому етапі, констатувальному, було визначено та конкретизовано мету, об'єкт, предмет, завдання для емпіричного дослідження, сформульовано гіпотезу.

На другому етапі, методичному, підбір методів та методик дослідження, а також підготовка необхідного інструментарію.

Методи дослідження – аналітичний (теоретичний, аналіз наукової літератури на тему дослідження).

Третій етап – емпіричний (психологічне тестування як один з основних психодіагностичних методів у психології).

Отже, для визначення рівня самооцінки підлітків було обрано такі психодіагностичні методи: тест «Визначення рівня самооцінки підлітків», методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будассі; методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків; експрес-тест на визначення самооцінки у підлітків.

Самооцінка не є щось дане, спочатку властиве особистості. Саме формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Освітнє середовище значною мірою впливає на формування самооцінки особистості. Ставши стійкою, самооцінка змінюється з великими труднощами, змінити її можна, змінивши ставлення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки залежить від оцінки інших. Адекватне оцінювання себе у ситуації взаємодії з іншими є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, це вже достатня умова для соціальної дезадаптації.

Під впливом оцінки оточуючих поступово складається власне ставлення до себе і до самооцінки своєї особистості, і навіть окремих форм своєї активності: спілкування, поведінка, діяльність, переживання [21].

При оптимальній, адекватній самооцінці підліток правильно співвідносить свої можливості та здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі.

Інакше кажучи, адекватна самооцінка є результатом постійного пошуку реальної міри, тобто без надто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов та ситуацій.

Констатувальний експеримент проходив у два етапи.

Перший етап відзначився тим, що ми провели методики дослідження. Другий етап полягає в обробленні отриманих результатів.

Для діагностування рівня самооцінки у дітей підліткового віку були використані наступні методики:

1. Тест для підлітків «Визначення рівня самооцінки підлітків»

Для виявлення рівня самооцінки для підлітків.

Мета: оцінити самооцінку

Обладнання: бланк питань, олівець або ручка.

Інструкція: «Шановні учні! Перед вами аркуш на якому 32 питання і 4 варіанти відповідей: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; інколи – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів. Оберіть ту відповідь яка більше відповідає вашим думкам. Прошу Вас відповісти на запитання анкети максимально щиро. Дякую вам!

2. Методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будассі.

Тест Будассі С. А. на самооцінку дозволяє провести дослідження самооцінки особистості, яка вимірюється кількісно. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування.

Психодіагностика самосвідомості, самовідносини, самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. «Я-концепція», яка є сума «Я-реального» і «Я-ідеального», важливий фактор формування, вибору того чи іншого типу поведінки людини. Яке багато в чому визначає напрям

його діяльності, вчинки, що здійснюються в усіх сферах життя, при контактах з людьми.

Аналіз «Я-образу» дозволяє виділити в ньому два аспекти: знання про себе і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину його уявлень про себе – його «Я-концепцію». Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає причиною його самовідношення. Деякі аспекти «Я-образу» виявляються неусвідомленими. Даний тест дозволяє їх виявити [59].

3. Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків.

Мета: визначення рівня самооцінки та рівня домагань, їх відповідності.
Обладнання: бланк, олівець.

Досліджуванам пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції і завдання.

4. Експрес-тест на вимірювання самооцінки. Мета: визначення рівня самооцінки.

Обладнання: бланк, олівець.

Щоб визначити рівень самооцінки, підлітку пропонується відповісти на 6 запитань. У кожному з них 3 варіанти відповіді: «так», «ні» або «важко сказати». Останній потрібно обирати тільки у крайніх випадках. За кожне твердження дається 1 бал, а за відповідь «ні» – 0 балів. Опис методик, а також ключі до них подано у Додатках (А, Б, В, Д)

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків

Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань було

розроблено і проведено дослідження вихідного рівня самооцінки підлітків. Базою для проведення експерименту було вибрано 6-9 класи Гейсиської гімназії Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області. В роботі приймали участь 50 учнів віком 11-15 років. Було сформовано 2 групи досліджуваних: 25 хлопчиків та 25 дівчаток.

Проведена діагностика та аналіз відповідей досліджуваних дозволили зробити висновки про рівень самооцінки підлітків.

Після проведення діагностики та аналізу відповідей після тесту «Тест на визначення самооцінки підлітків» були зроблені такі висновки. По фактору самооцінки було виявлено, що у 6 хлопців ($6 \cdot 100 / 25 = 24\%$) високий рівень самооцінки; 10 ($10 \cdot 100 / 25 = 40\%$) – мають середній рівень самооцінки; у 9 ($9 \cdot 100 / 25 = 36\%$) – низький рівень самооцінки. Дані дослідження відображено на діаграмі (див. рис. 2.2.1.) зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку К



Рис. 2.2.1. Результати досліджень самооцінки підлітків (хлопців) на діагностуючому етапі

Також 4 дівчинки з 25 ($4 \cdot 100 / 25 = 16\%$) мають високий рівень самооцінки; у 8 дівчат ($8 \cdot 100 / 25 = 32\%$) адекватний рівень самооцінки; у 13 дівчат ($13 \cdot 100 / 25 = 52\%$) низький рівень самооцінки. Дані дослідження відображено на діаграмі (див. рис. 2.2.2.)



Рис. 2.2.2. Результати досліджень самооцінки підлітків (дівчат) на діагностуючому етапі

Самооцінка є важливим критерієм особистісного розвитку кожної людини, зокрема в підлітковому віці. Найсприятливішим для гармонійного становлення особистості вважається рівень адекватної самооцінки. Вона передбачає реалістичне уявлення про власні можливості, здібності та поведінку, що дозволяє підлітку співвідносити свої ресурси з вимогами зовнішнього середовища. Такі підлітки демонструють помірковану активність, широкий спектр інтересів, ефективну міжособистісну взаємодію, а також здатність до самопізнання через комунікацію.

Адекватна самооцінка базується на визнанні власних сильних і слабких сторін, набутих знаннях, досвіді та впевненості в собі. Цей тип самооцінювання сприяє оптимальному рівню домагань і раціональному підходу до оцінювання власних можливостей у різних життєвих обставинах. Підліток із адекватною самооцінкою здатен об'єктивно визначати своє

становище в соціумі, що, безперечно, турбує батьків, адже воно напряду пов'язане з майбутнім їхньої дитини. Водночас багато дорослих не завжди мають чітке розуміння того, як сприяти формуванню у дитини такої самооцінки.

На ранніх етапах розвитку провідний вплив на становлення самооцінки здійснюють батьки, вихователі, вчителі, однак у середньому шкільному віці головну роль починають відігравати однолітки. Саме вміння спілкуватися, відстоювати власну позицію та встановлювати міжособистісні зв'язки стає критично важливим. Завдання дорослих у цей період – підтримувати підлітка, допомагаючи йому інтерпретувати власні емоції, почуття й прагнення, а також сприяти зміцненню позитивних особистісних рис, не зосереджуючись винятково на досягненнях, щоб уникнути крайнощів у розвитку самооцінки.

Підвищена самооцінка свідчить про незрілість особистості, низьку здатність до критичної самооцінки, нечутливість до помилок та зауважень з боку інших. Такий підліток може не усвідомлювати своїх обмежень, що часто призводить до конфліктів із ровесниками, педагогами та батьками. У довгостроковій перспективі це ускладнює адаптацію, побудову міжособистісних стосунків та самореалізацію.

Підлітки з підвищеною самооцінкою орієнтовані на активне, проте поверхнєве спілкування, менш схильні до продуктивної діяльності. Надмірна самооцінка, як і надто занижена, потребує психолого-педагогічної корекції, оскільки обидва полюси є деструктивними для розвитку особистості.

Занижена самооцінка проявляється у схильності до недооцінювання власних якостей і можливостей, перебільшенні невдач та зниженні рівня домагань. Такі підлітки часто мають тривожні, депресивні стани, виявляють невпевненість, пасивність, низький рівень соціальної адаптації. Неадекватна самооцінка загалом ускладнює соціалізацію та знижує шанси на успішну реалізацію в суспільстві.

Таким чином, робота з формування адекватної самооцінки має бути невід’ємною частиною особистісного розвитку підлітка. Вона сприяє не лише впевненості в собі, а й створює умови для повноцінної соціалізації. Результати діагностичного обстеження свідчать, що більшість учнів мають адекватну самооцінку, проте частина потребує психологічної підтримки та розвитку навичок самопізнання як основи для формування здорового ставлення до себе.

За методикою С. Будассі було отримано такі дані: у хлопців – 7 особам притаманний занижений рівень, що становить 28% групи; 12 осіб показали адекватний рівень, що прирівнюється до 48%, та 6 особам властивий завищений рівень (24%). У дівчат було отримано такі показники: у 15 осіб (60%) – занижений рівень самооцінки; у 8 осіб (32%) – адекватний рівень самооцінки та у 2 осіб (8%) – завищений.

Наочно результати зображено на Рис. 2.2.3, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Л

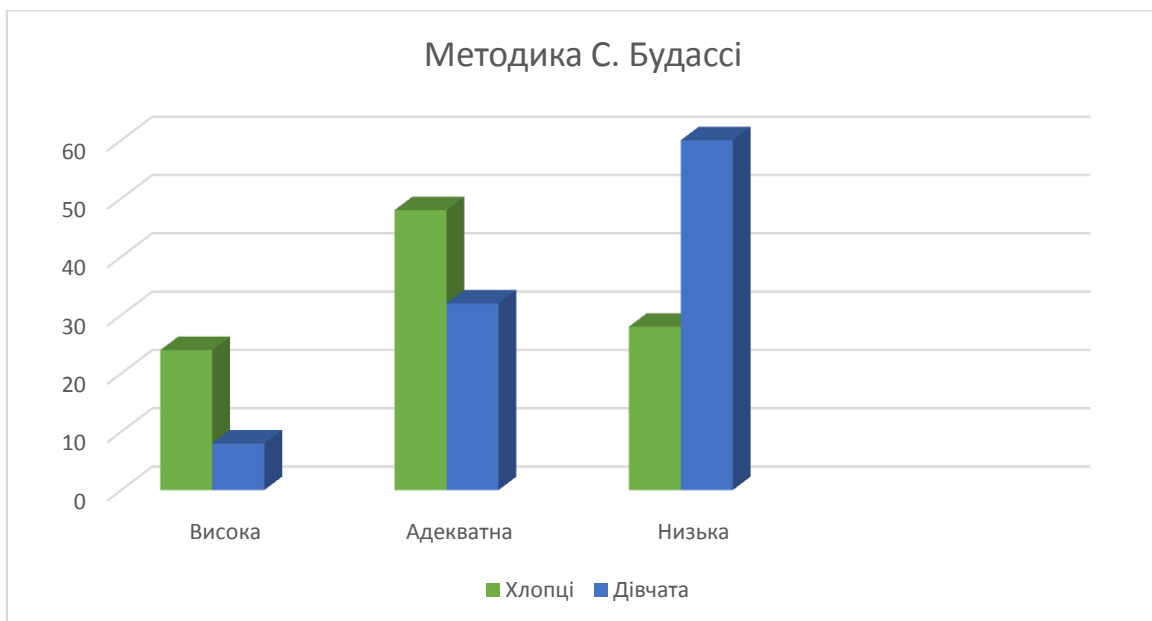


Рис. 2.2.3. Рівні самооцінки підлітків за методикою С. Будассі на констатувальному етапі експерименті (у %)

За результатами дослідження, завищена самооцінка спостерігається у 24% хлопців і лише у 8% дівчат. Такий рівень самооцінки характеризується

нереалістичним уявленням про власні можливості та здібності. Підлітки з завищеною самооцінкою зазвичай надмірно комунікабельні, однак їхнє спілкування часто є поверховим. Вони, як правило, не схильні до самоаналізу, мають низький рівень критичного мислення, самодисципліни та самоконтролю, що може спричинити імпульсивні дії й помилкові рішення.

Найбільш бажаним є формування адекватної самооцінки, яка притаманна 48% хлопців і 32% дівчат. Адекватна самооцінка – це об'єктивне усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, що дозволяє раціонально розподіляти зусилля відповідно до завдань і соціальних очікувань. Такі підлітки демонструють широту інтересів та активну міжособистісну взаємодію.

Занижена самооцінка виявлена у 28% хлопців і 60% дівчат. Вона проявляється у спотвореному самосприйнятті, коли підліток недооцінює свої здібності та особистісні якості.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність формування адекватної самооцінки у підлітків, особливо серед дівчат. Розвиток самосвідомості, самопізнання та самоприйняття є важливими умовами для формування вміння усвідомлено керувати своєю поведінкою та здійснювати самовиховання.

За методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків було вивчено не лише рівень самооцінки, але й рівень домагань та рівень їхньої відповідності одне одному. Дана методика є адаптованою для підліткового та юнацького віку.

Результати аналізу діагностики рівня самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейна було отримано такі результати: у хлопців – 7 особам притаманний занижений рівень, що становить 28% групи; 12 осіб показали адекватний рівень, що прирівнюється 48% групи, та 6 особам властивий завищений рівень (24%). У дівчат було отримано такі показники: у 13 осіб (52%) – занижений рівень самооцінки; у 8 осіб (32%) – адекватний рівень самооцінки та у 4 осіб (16%) – завищений. Діагностика

рівня домагань у хлопців показала, що: у 6 осіб (24%) рівень домагань занижений; у 14 досліджуваних (56%) – адекватний; у 5 респондентів (8%) – завищений. У дівчат отримані дані показали: у 2 осіб (25%) рівень домагань занижений; у 10 досліджуваних (40%) – адекватний; у 13 респондентів (52%) – завищений. При визначенні різниці між рівнем самооцінки та рівнем домагань було отримано від’ємні результати лише у 5 досліджуваних (12,5% вибірки). У 16 осіб (41,5%) різниця є великою, а у інших респондентів рівень домагань є адекватним рівню самооцінки, це означає, що особа ставить перед собою адекватні цілі, які вона зможе реалізувати.

Наочно результати діагностики рівня домагань та рівня самооцінки зображено на рис. 2.2.4, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку М

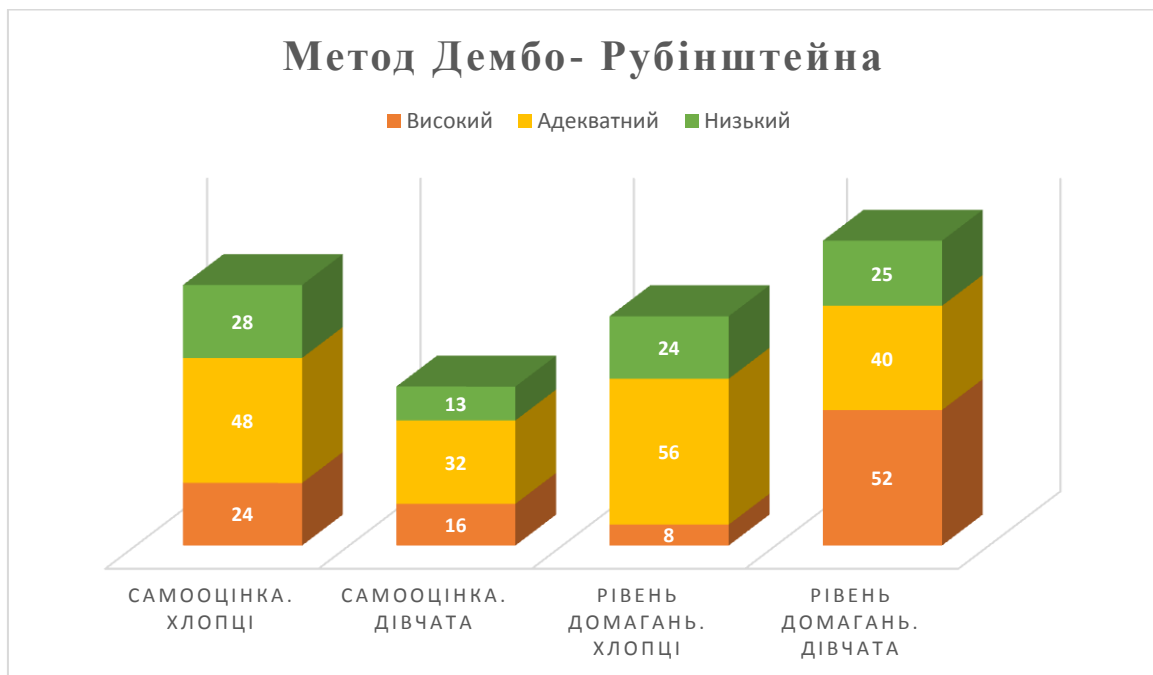


Рис 2.2.4. Рівні самооцінки та рівні домагань підлітків хлопців та дівчат за методикою Дембо-Рубінштейна на констатувальному етапі експерименту (у %)

Отримані результати засвідчують актуальність та важливість проведення цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи в напрямку формування здорової самооцінки у підлітків. Застосована методика дала

змогу глибше осмислити сутність самооцінки, її психологічну значущість, а також розглянути Я-концепцію як складну систему внутрішніх психічних утворень. Вона дозволила виявити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем домагань, що має важливе значення для подальшої роботи з підлітками.

За результатами експрес-тесту на самооцінку у 5 хлопців (20%) висока самооцінка, 13 (52%) мають адекватну самооцінку і у 7 (28%) низька самооцінка.

У дівчат 3 (12%) високий рівень самооцінки, у 10 (40%) середній, 12 (48%) мають низький рівень самооцінки.

Наочно результати діагностики рівня домагань та рівня самооцінки зображено на Рис. 2.2.5, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Н

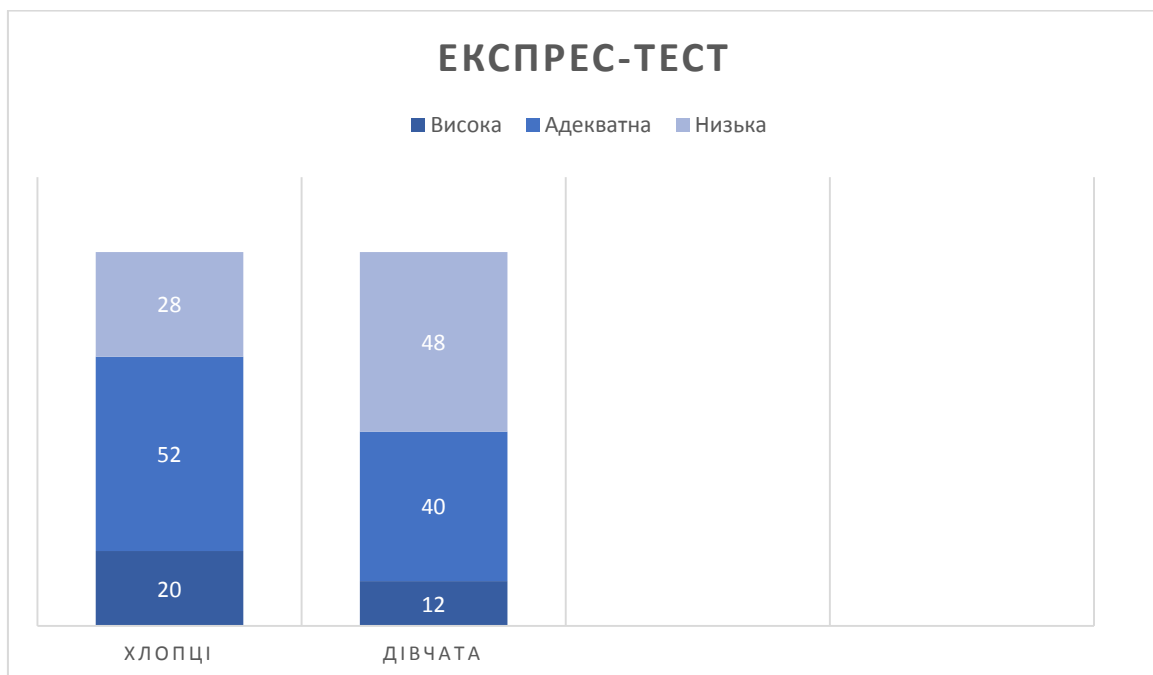


Рис 2.2.5. Рівні самооцінки на констатувальному етапі експерименту (у %)

Висновки до другого розділу

У підлітковому віці провідним об'єктом зацікавлення для особистості стає вона сама: її внутрішній стан, очікування, прагнення та амбіції. Однією з

характерних особливостей цього віку є процес стабілізації особистості. Підлітки вже мають сформовану систему власних уявлень про себе, моральних орієнтирів, що регулюють їхню поведінку та визначають спрямованість потреб і прагнень.

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку особистості та суттєво впливає як на якість інтелектуальної діяльності, так і на її тривалість, особливо в умовах підвищеної емоційної напруги (відповідальність, оцінювання тощо). Її рівень безпосередньо пов'язаний із відповідністю реальних можливостей підлітка рівню його домагань.

Результати дослідження показали, що більшість хлопців у досліджуваному класі мають адекватний рівень самооцінки та відповідний рівень домагань. Це свідчить про формування здатності до об'єктивного самосприйняття та раціонального оцінювання власних можливостей щодо вирішення життєвих завдань. У той же час серед дівчат переважає занижена самооцінка, що часто обумовлено високими внутрішніми вимогами до себе, надмірною самокритичністю та емоційною чутливістю.

Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі, здатності до самокритики, цілеспрямованості. Такі підлітки виявляють стійкість у навчанні, демонструють стабільні результати, мають широкий спектр інтересів та успішно налагоджують міжособистісні стосунки. Проте у деяких учнів виявлено тенденцію до завищеної самооцінки, що може призводити до обмеженості в діяльності, зниження навчальної мотивації та утруднень у конструктивному саморозвитку.

Підлітки із заниженою самооцінкою часто відчують страх, невпевненість, апатію та очікують невдач у будь-яких починаннях. Зосередження на власних труднощах негативно впливає на їхнє спілкування з однолітками та дорослими. Недостатній соціальний успіх зумовлює низький рівень домагань, що, у свою чергу, знижує мотивацію до діяльності та викликає страх перед труднощами.

Формування позитивної самооцінки можливе через розвиток самосвідомості, уміння управляти собою та займатися самовихованням. У цьому процесі ефективними є методи саморегуляції, зокрема:

- самонаказ – короткі настанови самому собі, що допомагають контролювати емоції та дотримуватися етичних норм;
- самонавіювання – формування внутрішніх переконань, які сприяють стриманій поведінці у складних ситуаціях;
- самокоригування – здатність оперативно знижувати емоційну напругу та повертати внутрішню рівновагу;
- самосхвалення – усвідомлене позитивне ставлення до власних досягнень;
- самостимуляція – підтримка внутрішньої мотивації навіть через незначні успіхи.

Ці методи не лише позитивно впливають на самооцінку, а й сприяють гармонійному особистісному розвитку. Адже як завищена, так і занижена самооцінка може викликати труднощі у взаємодії з оточенням, впливати на емоційний стан і поведінку.

Згідно з діагностичними даними, адекватну самооцінку мають 48% хлопців і 32% дівчат; завищену – 24% хлопців і 8% дівчат; занижену – 28% хлопців та 60% дівчат. Ці результати засвідчують необхідність організації цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, зокрема впровадження тренінгових програм, з метою формування та розвитку здорової самооцінки у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма формування позитивної самооцінки підлітків

Психологічна корекція – це комплексний метод психологічного впливу, спрямований на трансформацію ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери та поведінкових проявів особистості, а також на розвиток окремих психічних процесів, таких як пам'ять, увага та мислення. Її основним завданням є компенсація функціональних порушень у психічній діяльності, подолання особистісних дисгармоній та формування нових, конструктивних навичок поведінки й спілкування. Психокорекційна діяльність реалізується через індивідуальні та групові форми роботи, психотренінги, а також у взаємодії з родинним оточенням клієнта [22, с. 25, 27].

Цілі програми:

- стимулювання мотивації до особистісного розвитку;
- формування впевненості у власних силах;
- корекція самооцінки та впорядкування образу "Я" у підлітків.

На основі аналізу методичних підходів до психокорекції самооцінки, мною були обрані ефективні методи.

Цілі дослідження:

- вивчити динаміку змін самооцінки підлітків у процесі застосування позитивної психотерапії;
- теоретично й практично обґрунтувати ефективність розробленої програми;
- описати методику проведення та здійснити оцінювання результативності корекційної роботи.

Об'єкт дослідження: процес змін феномена самооцінки підлітків у межах короткострокової терапії.

Предмет дослідження: самооцінка підлітків та її взаємозв'язок з іншими особистісними характеристиками.

Гіпотеза дослідження: впровадження програми корекції самооцінки у форматі короткострокової терапії суттєво покращить рівень самооцінки в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз проблематики самооцінки та її рівнів.
2. Вивчити особливості самооцінки підлітків на констатувальному етапі.
3. Реалізувати корекційну програму у форматі короткострокової терапії.
4. Оцінити зміни в рівні самооцінки після завершення психокорекційного впливу.

Мною була розроблена програма корекційних занять: «Я і моє Я» для підлітки 12–15 років (група до 15 осіб) (Додаток У). Метою програми є сприяння формуванню адекватної самооцінки в підлітків через розвиток самопізнання, рефлексії, емоційної чутливості та навичок позитивного самосприйняття.

Це 6 занять по 45–60 хвилин, 1–2 рази на тиждень

Перше заняття «Знайомство. Моє ім'я – це Я» має на меті створити доброзичливу атмосферу в групі, сприяти емоційному комфорту, допомогти підліткам краще познайомитися одне з одним і розпочати процес самопізнання. Підлітки виконують вправу «Візитівка Я», де кожен створює свою персональну візитку із зображенням свого імені, улюблених занять, рис характеру та життєвого девізу. Далі відбувається інтерактивна гра «Знайди спільне», під час якої учасники в парах або малих групах виявляють спільні інтереси, риси або життєві ситуації. Це сприяє згуртуванню та взаємному прийняттю. Вправа «Колесо мого Я» допомагає кожному учаснику усвідомити різні ролі в його житті та важливість кожної з них. Наприкінці заняття відбувається групове обговорення: що таке самооцінка, як вона

формується, чому важливо мати адекватну оцінку себе. Це задає напрямок подальшій роботі програми.

Друге заняття «Хто Я є? Пізнаємо себе». Це заняття зосереджене на самопізнанні та ідентифікації власних рис і можливостей. Підлітки виконують творчу вправу «Дерево особистості», де кожна частина дерева (коріння, стовбур, гілки, листя) символізує різні аспекти їхнього внутрішнього світу: родину, цінності, якості, прагнення. Потім у вправі «Мої сильні сторони» учасники мають змогу назвати і написати свої позитивні риси, навички, досягнення, що розвиває почуття впевненості. Наступна вправа – «Комплімент-сюрприз»: кожен учасник отримує аркуш із своїм ім'ям, на якому інші учасники анонімно пишуть щось добре або приємне про нього. Це дає змогу побачити себе очима інших, усвідомити власну цінність і унікальність. Завершується заняття рефлексією про те, як ми себе бачимо, як нас сприймають інші, і що ми можемо взяти з цього для формування здорової самооцінки.

Тема цього заняття «У дзеркалі думок: я і думка інших» – вплив думки оточення на самооцінку. У першій вправі «Зворотний лист» кожен учасник пише листа самому собі від імені близької людини, яка ним пишається. Це допомагає побачити себе з точки зору підтримки та любові. Далі проводиться вправа «Очима однокласника», під час якої учасники моделюють ситуації, коли вони отримують відгуки від інших. Це може бути як позитивна, так і критична інформація. Вправа «Соціальне дзеркало» дає змогу кожному замислитися, які соціальні ролі та очікування формують його сприйняття себе. У процесі обговорення підлітки аналізують, які оцінки вони приймають на віру, а які можна переглянути. Заняття вчить критично ставитися до думок інших і формувати власну внутрішню опору.

Заняття «Мої емоції – мої підказки» присвячене емоційному інтелекту як складнику самооцінки. Розпочинається з вправи «Барометр настрою», де учасники обирають колір або символ, що відповідає їхньому емоційному стану, і коротко його описують. У вправі «Я – це відчуваю» підлітки вчаться

розпізнавати й називати емоції, які вони відчувають у різних життєвих ситуаціях, і виявляють, як ці емоції впливають на їхню поведінку та самосприйняття. «Розфарбуй емоцію» – це творче завдання, в якому емоції візуалізуються через кольори, форми, образи. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти власні почуття і приймати їх. Наприкінці заняття учасники діляться, як змінилось їхнє сприйняття себе після дослідження своїх емоцій. Це сприяє розвитку емоційної чутливості й вмінню підтримувати себе в різних станах.

Заняття п'яте «Я можу! Мої досягнення» спрямоване на підкріплення віри в себе, формування почуття компетентності та розуміння власних досягнень. У вправі «Моє портфоліо успіхів» учасники створюють символічне дос'є своїх маленьких і великих перемог, навіть якщо це особисті досягнення, які не завжди визнаються зовні. Далі проходить вправа «Сходишки впевненості», де кожен учасник уявно підіймається по сходах, що символізують кроки до впевненості, називаючи труднощі, які він подолав, та ресурси, які йому в цьому допомогли. У вправі «Я впораюся, бо...» підлітки вчаться формулювати позитивні переконання про себе, які мотивують до дій. Обговорення зосереджене на тому, як навіть незначні перемоги можуть мати великий вплив на самооцінку, і як важливо помічати власні успіхи.

Останнє заняття «Я вмію вибирати! Підсумок» підсумовує увесь пройдений шлях. У вправі «Мій особистий кодекс» кожен учасник створює власний звід правил, переконань або настанов, які він хоче використовувати у житті – це своєрідна декларація самоцінності та самоповаги. Вправа «Скриня ресурсів» передбачає, що кожен заповнює символічну скриньку тим, що він відкрив у собі під час занять: сильні сторони, важливі знання, джерела підтримки. Завершується цикл вправою «Моє побажання собі», де учасники пишуть або озвучують слова підтримки на майбутнє. Під час підсумкової рефлексії підлітки аналізують, що змінилося в їхньому самосприйнятті, що вони відкрили для себе нового, і як це вплине на їхнє

подальше життя. Заняття завершується теплими словами і врученням сертифікатів або символічних нагород.

Очікувані результати від програми: підвищення рівня самопізнання; покращення емоційного саморегулювання; розвиток уміння адекватно оцінювати свої якості; формування впевненості в собі та позитивного самосприйняття; зниження рівня тривожності та емоційної нестабільності.

3.2. Результати апробації програми формування позитивної самооцінки підлітків

На основі отриманих результатів було виявлено, що у 6 хлопців ($6 \cdot 100 / 25 = 24\%$) – високий рівень самооцінки; у 12 хлопців ($12 \cdot 100 / 25 = 48\%$) – середній рівень самооцінки; та 7 ($7 \cdot 100 / 25 = 28\%$) мають низький рівень самооцінки.

На основі проведеного тестування у 2 дівчат ($2 \cdot 100 / 25 = 8\%$) – високий рівень самооцінки; 10 дівчат ($10 \cdot 100 / 25 = 40\%$) мають середній рівень самооцінки; у 15 дівчат ($15 \cdot 100 / 25 = 60\%$) низький рівень самооцінки.

Для дослідження психокорекційної програми була сформована експериментальна група з 50 учасників, серед яких 25 хлопчиків та 25 дівчат віком від 11 до 15 років. Метою було впровадження програми корекційних занять: «Я і моє Я».

З метою перевірки ефективності розробленої і проведеної роботи з розвитку самооцінки було повторно використано такі психодіагностичні методики: тест на визначення самооцінки підлітків, методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі; методика вимірювання самооцінки Дембо- Рубінштейна для підлітків і юнаків; експрес-тест на визначення самооцінки у підлітків.

Мета контрольного етапу експерименту: визначення ефективності проведення тренінгу для формування самооцінки підлітків.

Завдання:

1. Провести діагностичну процедуру з виявлення рівня самооцінки у підлітків.
2. Узагальнити результати аналізу емпіричних даних.
3. Статистично підтвердити достовірність отриманих даних.

Проведена діагностика та аналіз відповідей досліджуваних дозволили зробити висновки про рівень самооцінки підлітків після коригування самооцінки.

Після закінчення проходження корекційної програми було проведене повторне тестування «Тест на самооцінку підлітків» для діагностики рівня самооцінки.

Аналізуючи зміни розподілу за рівнями самооцінки серед хлопців, показники низького рівня самооцінки знизилися з 36% до 20%, середній рівень зріс з 40% до 64%, та високий рівень самооцінки знизився з 24% до 16% після проведення психокорекційної програми (див. рис.3.2.1.).

(Додаток П)

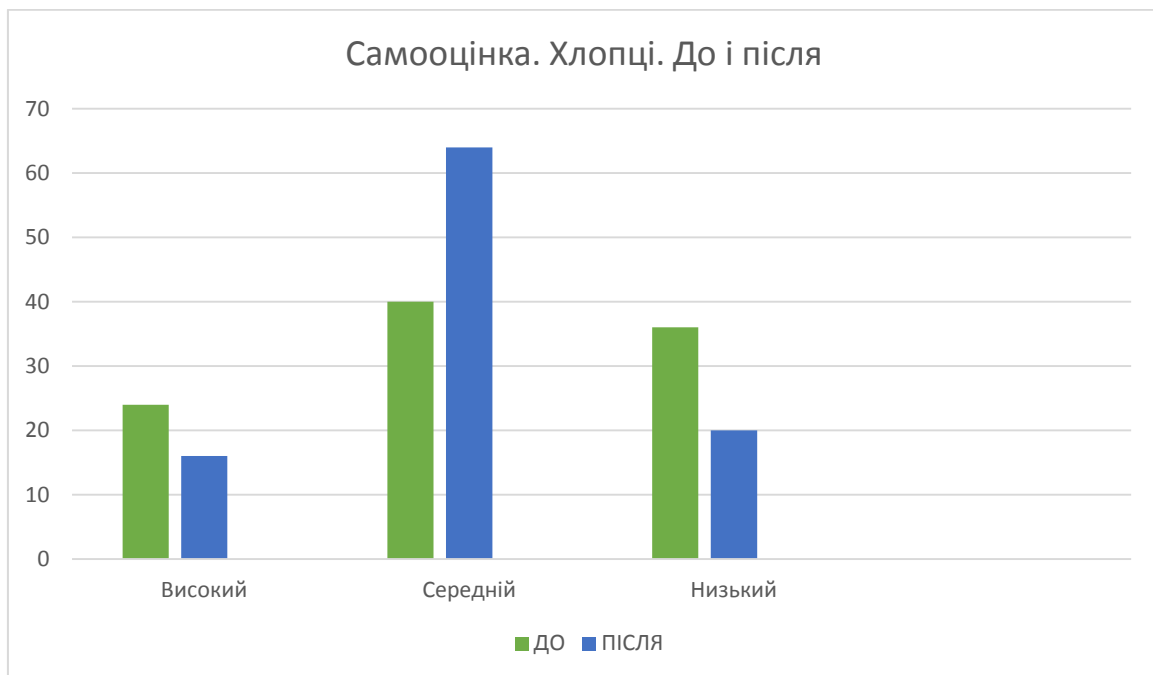


Рис. 3.2.1. Самооцінка до і після корекції (хлопці)

Також аналізуючи зміни розподілу за рівнями самооцінки серед дівчат, показники низького рівня самооцінки знизилися з 52% до 36%, середній

рівень зріс з 32% до 56%, та високий рівень знизився з 16% до 8% після проведення психокорекційної програми(див. рис.3.2.2.).

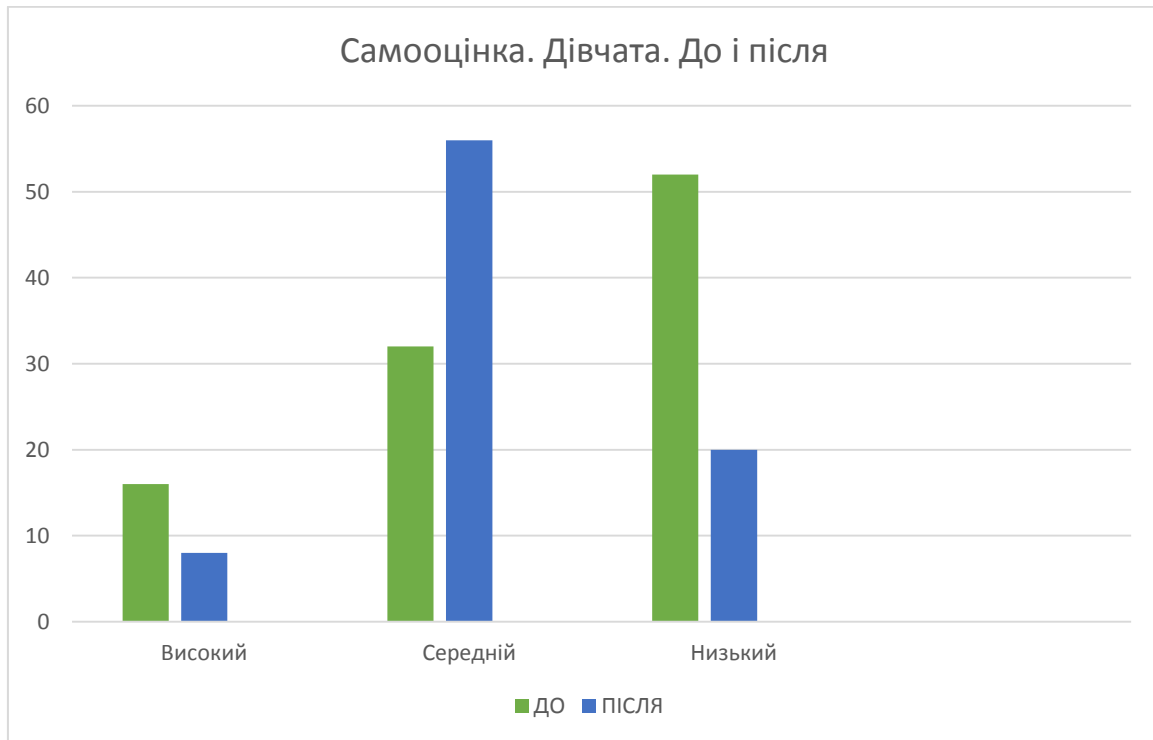


Рис.3.2.2. Самооцінка до і після корекції (дівчата)

Після діагностики рівня самооцінки підлітків за методикою С. Будассі у хлопців та дівчат на констатувальному етапі експерименту було отримано такі дані: у 4 хлопців занижений рівень самооцінки у (20% групи); адекватний рівень – 17 осіб, що становить 72%; завищений рівень у 2 це 8%. У дівчат занижений рівень самооцінки показало у 11 (44%); завищений рівень властивий 2 особам (8%); адекватний рівень у 12 (48%).

У процесі реалізації програми у підлітків було сформовано соціальну компетентність; вміння розуміти та адекватно оцінювати іншого; навички конструктивної взаємодії з оточуючими; вміння аналізувати ситуацію, мотиви, інтереси, почуття, вчинки інших людей.

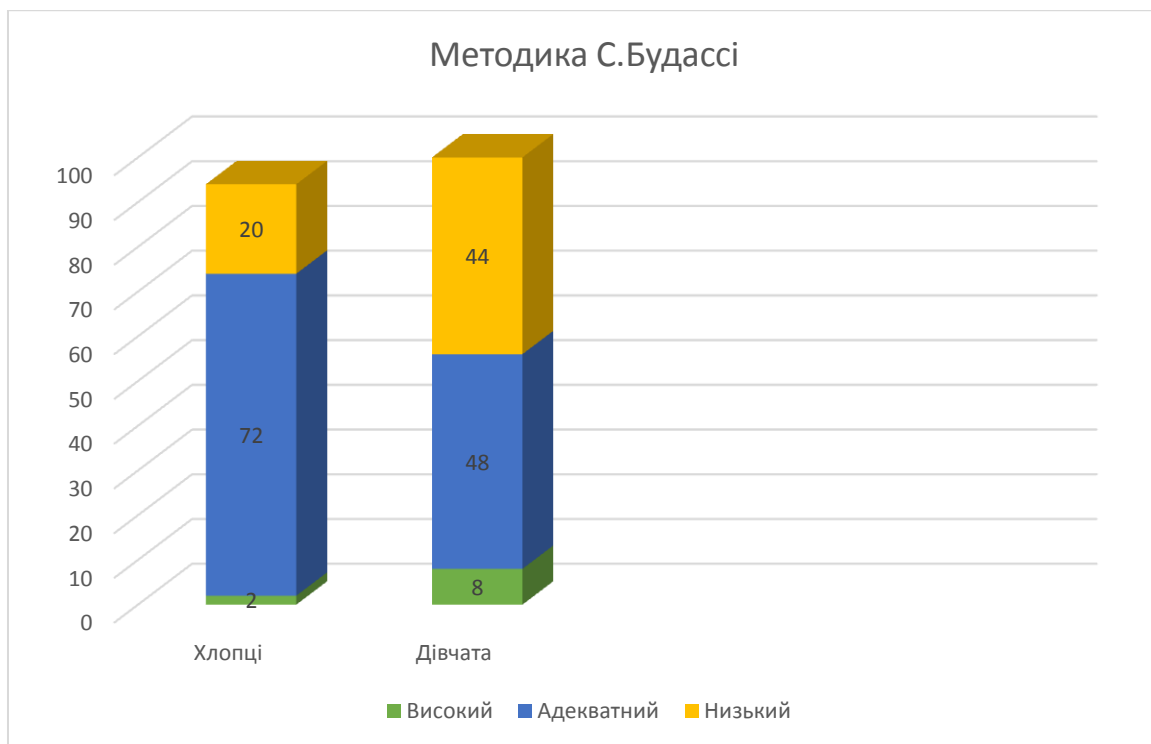


Рис.3.2.3.Рівні самооцінки підлітків за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі на контрольному етапі експерименту (у %) (зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Р

За методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків було вивчено не лише рівень самооцінки підлітків, але й рівень домагань, та рівень їх відповідності одне одному.

Результати аналізу діагностики рівня самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейна у хлопців та дівчат на контрольному етапі експерименту було отримано такі дані: у хлопців – 4 має занижений рівень, що становить 16% ; 18 – показали адекватний рівень, що прирівнюється 72%, та 3 підліткам властивий завищений рівень, це становить 12%. У дівчат такі показники: у 8 (32%) – занижений рівень самооцінки; у 15 осіб (60%) – адекватний рівень самооцінки та у 2 осіб (8%) – завищений. Діагностика рівня домагань у хлопців показник: у 15 осіб (44%) рівень домагань занижений; у 12 (48%) – адекватний; у 2 (8%) – завищений. У 15 осіб (37,5%) різниця є великою, що знову ж таки показує зменшення показників, у інших рівень домагань є адекватним рівню самооцінки, це

означає, що особа ставить перед собою адекватні цілі, які вона зможе реалізувати.

Наочно результати діагностики рівня домагань та рівня самооцінки зображено на Рис 3.2.4 (зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку С

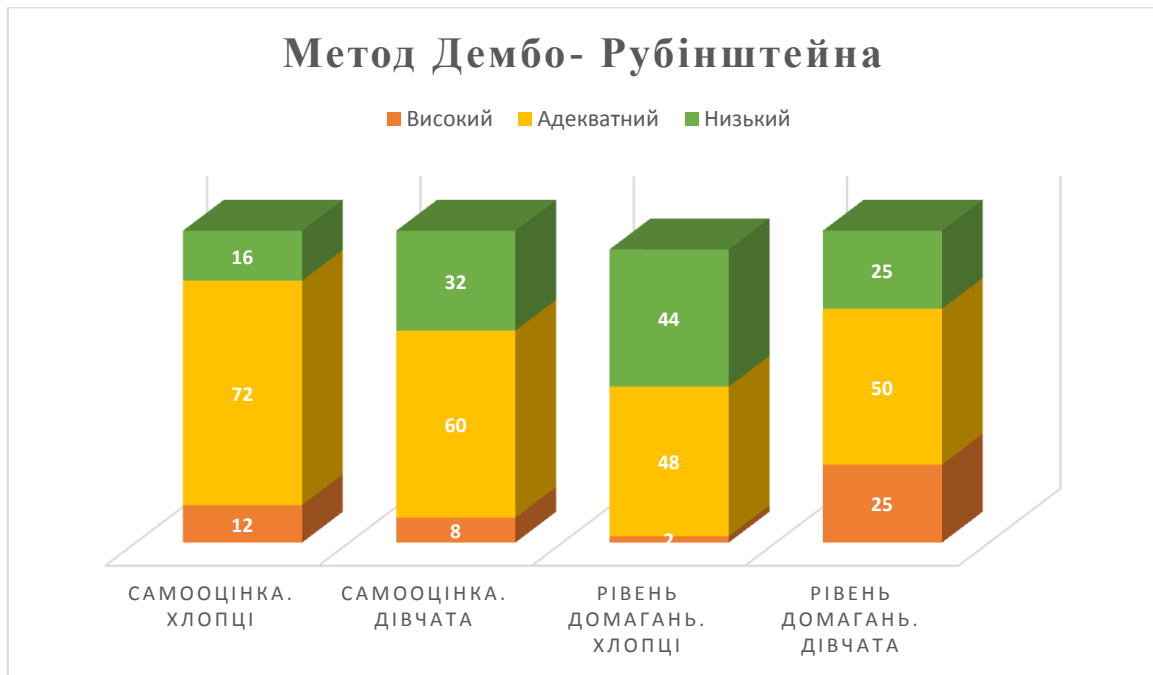


Рис 3.2.4. Рівні самооцінки та рівня домагань у хлопців та дівчат за методикою Дембо-Рубінштейна на контрольному етапі експерименту

Отже, отримані дані показують зрушення у показниках рівня самооцінки та рівня домагань. Важливим є те, що змінилися не тільки рівні самооцінки, що притаманні 50 досліджуваним, а і рівні домагань, отже рівень самооцінки впливає і на цю сферу особистості. Було визначено, що значно збільшився адекватний рівень домагань у хлопців та дівчат.

Результати експрес-тесту на самооцінку після тестування у 4 хлопців (16%) виявлено високу самооцінку, 16 (64%) мають адекватну самооцінку і у 5 (20%) низька самооцінка.

У дівчат після тестування 2 (8%) мають високий рівень самооцінки, у

14 (56%) середній, 9 (36%) мають низький рівень самооцінки (зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Т .

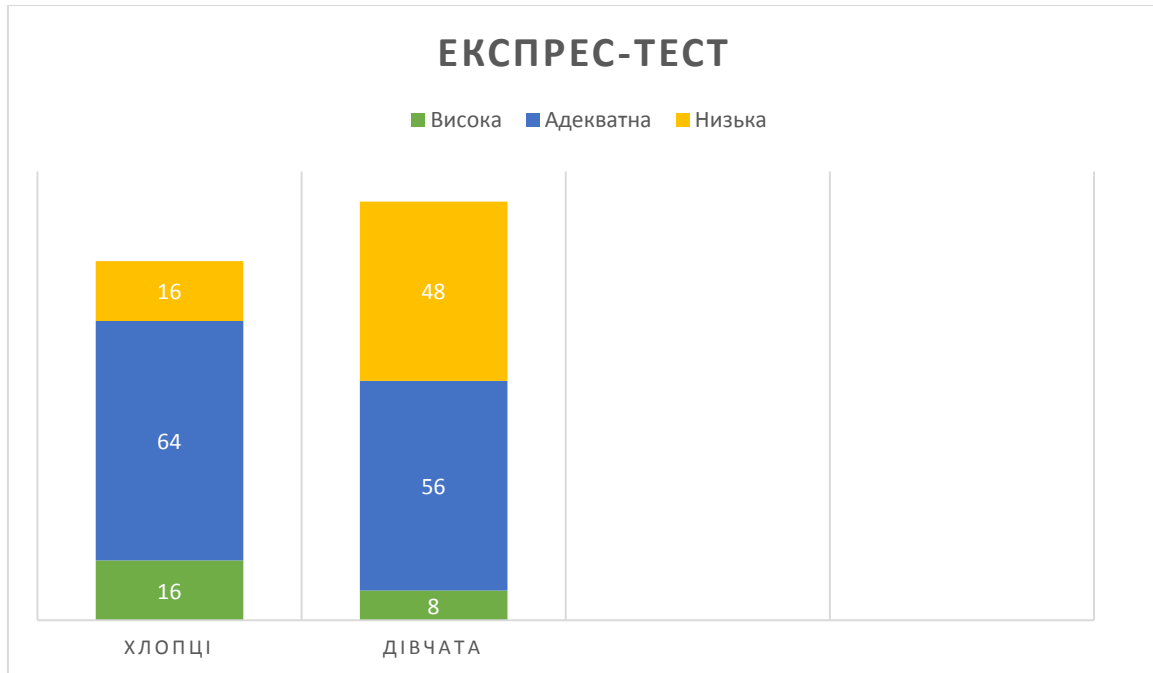


Рис 3.2.5. Рівні самооцінки по експрес-тесту (у %)

Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку: в обох досліджуваних групах зросла кількість підлітків з адекватною самооцінкою, тоді як кількість осіб із завищеним і заниженим рівнем самооцінки зменшилась. Це свідчить про ефективність впровадженої програми, спрямованої на формування здорової самооцінки. У ході тренінгових занять підлітки засвоїли конструктивні способи міжособистісної взаємодії, підвищили рівень упевненості в собі, навчилися раціонально вирішувати завдання, ставити цілі та досягати їх, усвідомлювати власні дії, здійснювати самоконтроль, а також захищати власні інтереси без проявів агресії чи надмірної сором'язливості. Це дало змогу більш гідно долати конфліктні ситуації.

Порівняльний аналіз рівнів самооцінки до і після проходження програми виявив позитивні зрушення, що підтверджує її результативність і дає підстави рекомендувати програму для подальшого застосування у психокорекційній практиці.

Ефективність впливу психокорекційного втручання була підтверджена даними дослідження: у підлітків спостерігалось покращення рівня самооцінки, що демонструє наявність позитивної динаміки. Самооцінка, як ключовий компонент самосвідомості, відіграє важливу роль у формуванні особистості. Вона дозволяє людині усвідомити власні можливості, розумові здібності, мотиви та цілі, а також виробити внутрішні стандарти поведінки, незалежно від зовнішніх оцінок.

Отже, результати контрольного етапу дослідження дозволяють зробити висновок про ефективність використання програми корекційних занять: «Я і моє Я» як засобу корекції рівня самооцінки у підлітків.

Висновки до третього розділу

На основі результатів констатувального етапу дослідження, які вказали на необхідність розвитку самооцінки у підлітків, була створена та реалізована психокорекційна програма. Її метою стало формування адекватного рівня самооцінки в учнів підліткового віку. Заняття проводилися відповідно до затвердженого плану у форматі 6-ти зустрічей (по 45 хвилин кожен). Для перевірки ефективності проведеної роботи було повторно застосовано діагностичні методики та тести, спрямовані на вимірювання рівня самооцінки. Результати контрольного етапу продемонстрували позитивну динаміку змін: у підлітків спостерігалось підвищення рівня самооцінки за короткий проміжок часу. Це дозволяє зробити висновок про дієвість обраної психокорекційної методики.

На основі аналізу та узагальнення отриманих результатів були сформульовані практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки у підлітків засобами позитивної психотерапії. Ключовим положенням цих рекомендацій є врахування вікових і психологічних особливостей підліткового періоду.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні було комплексно розглянуто як теоретичні, так і практичні аспекти формування самооцінки в підлітковому віці. Здійснено ґрунтовне теоретичне обґрунтування феномену самооцінки, проаналізовано її критерії та значення для якості життя підлітків, визначено психологічні умови її формування у освітньому середовищі. У рамках практичної частини була розроблена та впроваджена корекційна програма, з метою розвитку адекватної самооцінки у підлітків.

Самооцінка є базовим компонентом особистості, що визначає характер взаємодії індивіда з навколишнім світом. Вона сприяє правильній постановці цілей, здійсненню реалістичних життєвих виборів та активному включенню в соціальні відносини. Особливо важливою вона стає у підлітковому віці – періоді формування особистісної ідентичності. Саме в цей час часто виникають проблеми, пов'язані з неадекватністю самооцінки, що може ускладнити інтеграцію підлітка в соціальне середовище та гальмувати його особистісний розвиток. Адекватна самооцінка дозволяє гармонійно співвідносити власні сильні й слабкі сторони, формуючи основи для здорової самосвідомості.

У ході дослідження було виявлено значну роль когнітивного компонента самооцінки, що виконує пізнавальну функцію через процеси рефлексії та порівняння особистих досягнень з досягненнями інших. Емоційний компонент самооцінки, натомість, виконує захисну функцію, відображаючи ставлення суб'єкта до себе. Його надмірне домінування може свідчити про підвищену тривожність і внутрішню невпевненість, що часто зустрічається в підлітковому віці. Формування збалансованої структури самооцінки передбачає розвиток обох компонентів із перевагою когнітивного.

Згідно з встановленими критеріями, занижена самооцінка характеризується невпевненістю, залежністю від думки інших та низьким

рівнем домагань; адекватна – позитивним ставленням до себе, незалежністю та самостійністю; завищена – переоцінкою можливостей, прагненням до визнання, що може призводити до конфліктності у взаємодії з оточенням.

Програма корекції самооцінки була побудована передбачає розвиток потенціалу особистості через усвідомлення чотирьох базових сфер потреб. Вона спрямована на формування навичок рефлексії, самопізнання, зміну життєвих установок і конструктивне подолання внутрішніх конфліктів. Підлітковий вік, як період кризового розвитку, є особливо чутливим до таких психотерапевтичних впливів.

Розроблена програма довела свою ефективність: у підлітків, які брали участь у тренінгах, спостерігалось покращення рівня самооцінки та позитивні зміни в міжособистісній взаємодії. Це підтверджує, що формування самооцінки можливе через вплив на пізнавальні та емоційні компоненти особистості засобами позитивної психотерапії.

Крім того, результати дослідження дозволяють рекомендувати цю програму до використання психологами та педагогами як ефективний інструмент у роботі з підлітками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. Наука і освіта. – 2015. – №3. – С.12-16.
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. К.С. Балинець, О.О. Грейліх . Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.
3. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5-11.
4. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019. С. 465-470.
5. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
6. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214-216.
7. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2020. № 34. С. 214-216.
8. Березовська Л.А. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36.
9. Буковські В. М., Неліс С. Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляти середніх рівнів і мінливості всередині людини. Психологія Бельгії. 2019. №59(1). С. 96-115
- 10.Гречановська О.В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 4. С.60-69.

- 11.Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268
- 12.Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.
- 13.Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26.
- 14.Калашник О.В., Кашпур.Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
- 15.Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ«ХПІ», 2017.С.172
- 16.Косарева О. І. Особливості прояву механізмів психологічного захисту в підлітковому віці.О. І. Косарева, Г. В. Рудь. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закл. освіти: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 43. – С. 84-87.
- 17.Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 226-229.
- 18.Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22.
- 19.Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія». Миколаїв, 2022. С. 84.
- 20.Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. 2003. С. 23-27.
- 21.Максименко С., Чени К. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Київ. 2008. С. 249.
- 22.Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127-130.

23. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
24. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125.
25. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139.
26. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
27. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. Психологічний часопис. Т.6. В. 2 (34). 2020. С. 134-142
28. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. О.О. Ратушний. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
29. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми 77 збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 43-45.
30. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: А. П. Н, 2005. С. 495.
31. Скрипченко О. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Закл К.: Каравела, 2007. С. 400.
32. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170.

- 33.Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка./ Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191
- 34.Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка.: збірн. доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.
- 35.Токарева Н.М. Основи вікової психології: навч.-метод. Посібник. Кривий Ріг. С. 2013. 203.
- 36.Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Одеса. 2022. С. 128-135
- 37.Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Суми. 2021. С. 64.
- 38.Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія». 2021. С. 11-13.
- 39.Шаповаленко Л. Д. Вікова психологія. К.: Слово, 2004. 388 с.
- 40.Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості: навч. посіб. Харків: Контраст, 2019. С. 116.
- 41.Яранська Ю. С. Психологічні особливості формування позитивного самоставлення у підлітковому віці. Теорія та практика сучасної науки. 2021. №12 (78). С.123-187
- 42.Gettens, K. M., Noémie, C., Koestner, R., Powers, T. A., and Gorin, A. A. The role of partner autonomy support in motivation, well-being, and weight loss among women with higher baseline BMI. Fam. Syst. Health 36, 2019. P. 347–356.

43. Hershberger, M. A., and Jones, M. H. The influence of social relationships and school engagement on academic achievement in maltreated adolescents. *J. Adolesc.* 67, 2021. P. 98–108.
44. James W. *Psychology: The Briefer Course*. NY : Dover Publications Inc., 2003. P. 352.
45. Judge, T. A., and Bono, J. E. Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: a meta-analysis. *J. Appl. Psychol.* 86, 2021. P. 80–92.
46. Baril, Megan E., Crouter, Ann C., McHale, Susan M. Processes linking adolescent well-being, marital love, and coparenting. *Journal of Family Psychology*. Vol 21(4), Dec 2007. P. 645–654.
47. Bouffard T. Quand se juger meilleur ou moins bon qu'il ne l'est s'avere profitable ou nuisible a l'eleve .T. Bouffard, P. Pansu, N. Boissocat . *Revue francaise de pedagogie: recherches en education*. 2013. №182. P. 117–139. Bibliogr.: p. 136–139.
48. Harris, L. Oman, R. F. Vesely, S. K. Tolma, E. L. Aspy, C. B. Rodine, S. Marshall, L. Fluhr, J. Associations between youth assets and sexual activity: does adult supervision play a role? *Child: Care, Health & Development* – Jul 2007, Vol. 33. Issue 4. P. 448– 454.
49. Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
50. Huang, C. Self-concept and academic achievement: A meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49(5), 505–528.
51. Jayawickreme, E., Zachry, C. E., & Fleeson, W. Whole trait theory: An integrative approach to examining personality structure and process. *Personality and Individual Differences*, 2019. P.136, 2–11.
52. Körük, S. The effect of self-esteem on student achievement. In E. Karadag (Ed.), *The factors effecting student achievement* P.247–257.

53. Mendle, Jane Turkheimer, Eric Emery, Robert E. Detrimental psychological outcomes associated with early pubertal timing in adolescent girls // *Developmental Review*. Jun 2017, Vol. 27 Issue 2. P. 151–171.
54. Mruk K. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice : Monography*. New York : Springer publishing company, 2020. P. 294
55. Kort-Butler, L. A., and Hageman, K. J. School-based extracurricular activity involvement and adolescent self-esteem: a growth-curve analysis. *J. Youth Adolesc.* 40, 568–581.
56. Legault, L., Green-Demers, I., and Pelletier, L. Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *J. Educ. Psychol.* 98, P. 567–582.
57. Leslie, L. K., James, S., Monn, A., Kauten, M. C., Zhang, J., and Aarons, G. Health-risk behaviors in young adolescents in the child welfare system. *J. Adolesc. Health* 47, 26–34.
58. Orth U., Robins R. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. № 23(5). P. 381-387.
59. Платформа «АІС Я-ПСИХОЛОГ» URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/> (дата звернення: 08.02.2025).
60. The test to determine self-esteem. URL: <https://naurok.com.ua/test-dlya-uchniv-7-11-klasiv-viznachennya-samoocinki-336229.html> (дата звернення; 15.11.2024)
61. Budassi S. test «Quantitative Expression of Self-esteem». URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:63/> (дата звернення: 08.11.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Тест на визначення самооцінки підлітків».

У тесті — 32 судження. Оціни їх за наступною шкалою:

- дуже часто — 4 бали;
- часто — 3 бали;
- рідко — 1 бал;
- ніколи — 0 балів.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Я постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я хвилююся за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я хвилююся за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати по-дурному.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я припускаюсь помилок.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі!
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інших.
14. Я надто скромний (скромна).
15. Моє життя не приносить користі.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я сором'язливий (сором'язлива).

Продовження додатку А

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююсь даремно.
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я постійно почуваюся скутим (скутою).
26. Я думаю про те, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений (впевнена), що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись якасьнеприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний (така комунікабельна)!
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений (впевнена) у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі

Результат тесту

Порахуй суму балів та визнач рівень своєї самооцінки.

0-25: високий рівень самооцінки. Ти не засмучуєшся через зауваження інших і рідко сумніваєшся у своїх діях. Раджу Тобі трошки більше прислухатися до людей, які Тебе оточують, та намагатися краще їх розуміти.

26-45: середній рівень самооцінки. Ти рідко страждаєш від «комплексу неповноцінності» та час від часу намагаєшсяпідлаштуватися під думку інших. Продовжуй у тому ж дусі — Ти добре відчуваєш, чого вартий (варта)!

46-128: низький рівень самооцінки. Ти хворобливо сприймаєш критичні зауваження на свою адресу, намагаєшся завжди рахуватися з думками інших і часто страждаєш від «комплексу неповноцінності». Веселіше — насправді Ти крутіший (крутіша), ніж думаєш! ;)

Методика дослідження самооцінки особистості С. А. Будасі.

Інструкція: «Вам пропонується список із 48 слів, що означають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, які найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому уявленні. Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості. З двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з Вашої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19-й - менш і т. д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі. З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд d2, в якому розташуйте дані властивості у напрямку зниження їх вираженості у Вас особисто (20-й ранг - якість, властива Вам найбільше, 19-й - якість, що характерна для Вас дещо менше, ніж перша, і т. д.). Результат занесіть в протокол дослідження». Обробка результатів. Мета обробки результатів - визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення «Я ідеальне» і «Я реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів d1 - d2 по кожній якості і занести отриманий результат в колонку d в протокол дослідження. Потім кожне отримане 36 значення різниці рангів d звести в квадрат $(d1 - d2)^2$ і записати результат в колонці d2. Необхідно підрахувати загальну суму квадратів різниці рангів $\sum d^2$ і внести її у формулу коефіцієнта рангової кореляції за Спірменом: $r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$

. Інтерпретація даних. Значення r будуть знаходитися в межах [-1; +1]. Якщо r знаходиться в межах [-1; 0], то це свідчить про неприйняття себе, про

занижену самооцінку за невротичним типом. Якщо $r = 0,1; 0,2; 0,3$, то самооцінка занижена. Якщо $r = 0,4; 0,5; 0,6$, то самооцінка адекватна. Якщо $r = 0,7; 0,8; 0,9$, то самооцінка завищена за невротичним типом. Якщо $r = 1$, то самооцінка завищена.

Інтерпретація результатів тесту здійснюється за кількістю набраних балів наступним чином:

Інтерпретація даних. Значення r будуть знаходитися в межах $[-1; +1]$. Якщо r знаходиться в межах $[-1; 0]$, то це свідчить про неприйняття себе, про занижену самооцінку за невротичним типом. Якщо $r = 0,1; 0,2; 0,3$, то самооцінка занижена. Якщо $r = 0,4; 0,5; 0,6$, то самооцінка адекватна. Якщо $r = 0,7; 0,8; 0,9$, то самооцінка завищена за невротичним типом. Якщо $r = 1$, то самооцінка завищена.

Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна

для підлітків і юнаків.

Мета: визначення рівня самооцінки та рівня домагань, їх відповідності.

Обладнання: бланк, олівець.

Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції і завдання.

Інструкція: «Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий рівень розвитку, а верхня - найвищий.

Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у однолітків; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість в собі. Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Обробка даних. Вона проводиться за шести шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Розмір кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. За кожною з шести шкал визначають: а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («О») до знака «х»; б) рівень самооцінки - від «0» до знака «-»; в) значення розбіжності між рівнем домагань і

Продовження додатку В

самооцінкою - відстань від знака «х» до знака «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника за всіма шести шкалами. Інтерпретація даних. Рівень домагань. Норму характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів - зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості. Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооценку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку.

Додаток Д

Експрес-тест на самооцінку Дайте відповідь на питання:

1. Якщо щось йде не так я не зупиняюся
2. Я швидко знаходжу рішення у важкій ситуації
3. Для мене не має значення думка інших людей, якщо у мене є ціль
4. Я вмію складні завдання розділяти на прості
5. Я буду брати участь у справ, і яка для мене нова
6. Я виглядаю краще ніж усі.

Для визначення рівня самооцінки, підлітку пропонується відповісти на 6 запитань. У кожному з них 3 варіанти відповіді: «так», «ні» або «важко сказати». Останній потрібно обирати тільки у крайніх випадках. За кожне твердження дається 1 бал, а за відповідь «ні» – 0 балів..

0-2: високий рівень самооцінки. 2-4: середній рівень самооцінки. 4-6: низький рівень самооцінки.

Додаток К

Зведена таблиця отриманих даних за методикою дослідження самооцінки «Тест на визначення самооцінки підлітків» на констатувальному етапі.

№	хлопці	Рівень самооцінки	№	дівчатка	Рівень самооцінки
1	51	занижений	1	63	занижений
2	52	занижений	2	95	занижений
3	82	занижений	3	47	занижений
4	32	адекватний	4	44	адекватний
5	29	адекватний	5	49	занижений
6	21	завищений	6	67	занижений
7	20	завищений	7	63	занижений
8	32	адекватний	8	13	завищений
9	44	адекватний	9	45	адекватний
10	54	занижений	10	37	адекватний
11	35	адекватний	11	66	занижений
12	21	завищений	12	79	занижений
13	26	адекватний	13	54	занижений
14	29	адекватний	14	36	адекватний
15	63	занижений	15	58	занижений
16	24	завищений	16	72	занижений
17	19	завищений	17	54	занижений
18	28	адекватний	18	51	занижений
19	35	адекватний	19	42	адекватний
20	26	адекватний	20	49	занижений
21	44	адекватний	21	20	завищений
22	52	занижений	22	45	адекватний
23	23	завищений	23	65	занижений
24	46	занижений	24	44	адекватний
25	34	адекватний	25	38	адекватний

Додаток Л

Зведена таблиця отриманих даних за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі на констатувальному етапі хлопці та дівчата

№	хлопці	Рівень самооцінки	№	дівчатка	Рівень самооцінки
1	0,3	занижений	1	0,3	занижений
2	0,3	занижений	2	0,2	занижений
3	0,2	занижений	3	0,3	занижений
4	0,6	адекватний	4	0,4	адекватний
5	0,6	адекватний	5	0,3	занижений
6	0,9	завищений	6	0,2	занижений
7	0,8	завищений	7	0,2	занижений
8	0,5	адекватний	8	0,7	завищений
9	0,4	адекватний	9	0,4	адекватний
10	0,4	занижений	10	0,5	адекватний
11	0,4	адекватний	11	0,2	занижений
12	0,8	завищений	12	0,2	занижений
13	0,6	адекватний	13	0,3	занижений
14	0,5	адекватний	14	0,5	адекватний
15	0,2	занижений	15	0,3	занижений
16	0,9	завищений	16	0,2	занижений
17	0,7	завищений	17	0,3	занижений
18	0,6	адекватний	18	0,3	занижений
19	0,5	адекватний	19	0,4	адекватний
20	0,6	адекватний	20	0,3	занижений
21	0,4	адекватний	21	0,8	завищений
22	0,3	занижений	22	0,4	адекватний
23	0,9	завищений	23	0,2	занижений
24	0,3	занижений	24	0,4	адекватний
25	0,5	адекватний	25	0,5	адекватний

Додаток М

Зведена таблиця отриманих даних за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків на констатувальному етапі (хлопці на дівчата)

№	Середній рівень самооцінки (хлопці)	Середній рівень домагань	Різниця між РД та РС	Середній рівень самооцінки (дівчата)	Середній рівень домагань (дівчата)	Різниця між РД та РС
1	44	58	14	38	47	9
2	41	65	24	95	81	-14
3	30	44	11	43	55	12
4	32	50	18	50	55	5
5	55	44	-11	41	56	15
6	75	80	5	38	43	5
7	78	90	12	35	51	16
8	50	43	-7	90	74	-16
9	55	60	5	63	70	7
10	38	43	5	54	62	8
11	41	53	12	40	54	14
12	80	86	6	29	41	12
13	54	63	9	38	47	9
14	63	70	5	57	68	11
15	30	49	19	42	61	19
16	79	85	6	37	49	12
17	85	90	5	39	44	5
18	54	61	7	40	62	22
19	51	62	11	55	63	8
20	58	65	7	43	55	12
21	63	72	9	79	85	6
22	38	46	8	56	64	8
23	81	87	6	33	42	9
24	33	55	22	64	74	9
25	59	68	9	58	70	12

Додаток Н

Зведена таблиця отриманих даних за методикою вимірювання самооцінки експрес- тесту для хлопців та дівчат

№	хлопці	Рівень самооцінки	№	дівчатка	Рівень самооцінки
1	2	занижений	1	1	занижений
2	1	занижений	2	0	занижений
3	2	занижений	3	2	занижений
4	3	адекватний	4	3	адекватний
5	3	адекватний	5	1	занижений
6	6	завищений	6	0	занижений
7	5	завищений	7	1	занижений
8	4	адекватний	8	6	завищений
9	3	адекватний	9	3	адекватний
10	1	занижений	10	4	адекватний
11	4	адекватний	11	1	занижений
12	6	завищений	12	1	занижений
13	3	адекватний	13	1	занижений
14	3	адекватний	14	3	адекватний
15	1	занижений	15	1	занижений
16	5	завищений	16	0	занижений
17	6	завищений	17	1	занижений
18	3	адекватний	18	1	занижений
19	4	адекватний	19	4	адекватний
20	3	адекватний	20	1	занижений
21	4	адекватний	21	5	завищений
22	2	занижений	22	4	адекватний
23	5	завищений	23	1	занижений
24	3	занижений	24	4	адекватний
25	3	адекватний	25	3	адекватний

Додаток П

Зведена таблиця отриманих даних за методикою дослідження самооцінки
«Тест на самооцінку підлітків» на контрольному етапі

№	хлопці	Рівень самооцінки	дівчата	Рівень самооцінки
1	45	адекватна	59	занижена
2	50	адекватна	90	занижена
3	75	занижена	44	адекватна
4	35	адекватна	40	адекватна
5	31	адекватна	45	адекватна
6	25	завищена	61	занижена
7	24	завищена	60	занижена
8	35	адекватна	17	завищена
9	42	адекватна	43	адекватна
10	50	занижена	35	адекватна
11	52	занижена	62	занижена
12	26	адекватна	73	занижена
13	27	адекватна	51	занижена
14	30	адекватна	37	адекватна
15	58	занижена	53	занижена
16	27	адекватна	67	занижена
17	23	завищена	51	занижена
18	30	адекватна	48	занижена
19	33	адекватна	40	адекватна
20	28	адекватна	47	занижена
21	40	адекватна	23	завищена
22	46	занижена	44	адекватна
23	25	завищена	61	занижена
24	43	адекватна	42	адекватна
25	37	адекватна	36	адекватна

Додаток Р

Зведена таблиця отриманих даних за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі на контрольному етапі хлопці та дівчата

№	хлопці	Рівень самооцінки	дівчата	Рівень самооцінки
1	0,4	адекватна	0,2	занижена
2	0,4	адекватна	0,3	занижена
3	0,3	занижена	0,5	адекватна
4	0,5	адекватна	0,5	адекватна
5	0,5	адекватна	0,6	адекватна
6	0,7	завищена	0,3	занижена
7	0,7	завищена	0,2	занижена
8	0,4	адекватна	0,9	завищена
9	0,6	адекватна	0,6	адекватна
10	0,2	занижена	0,5	адекватна
11	0,2	занижена	0,2	занижена
12	0,4	адекватна	0,2	занижена
13	0,4	адекватна	0,3	занижена
14	0,5	адекватна	0,5	адекватна
15	0,3	занижена	0,3	занижена
16	0,4	адекватна	0,2	занижена
17	0,8	завищена	0,3	занижена
18	0,4	адекватна	0,3	занижена
19	0,5	адекватна	0,6	адекватна
20	0,4	адекватна	0,3	занижена
21	0,6	адекватна	0,7	завищена
22	0,3	занижена	44	адекватна
23	0,8	завищена	0,2	занижена
24	0,6	адекватна	42	адекватна
25	0,5	адекватна	36	адекватна

Додаток С

Зведена таблиця отриманих даних за методикою вимірювання самооцінки
Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків на контрольному етапі (хлопці на
дівчата)

№	Середній рівень самооцінки (хлопці)	Середній рівень домагань	Різниця між РД та РС	Середній рівень самооцінки (дівчата)	Середній рівень домагань (дівчата)	Різниця між РД та РС
1	63	75	12	40	49	9
2	41	65	24	90	79	-11
3	35	48	13	44	58	14
4	38	53	15	53	59	6
5	58	45	-13	43	55	12
6	78	83	5	40	48	8
7	80	90	10	39	52	13
8	55	45	-10	85	70	-15
9	60	68	8	60	72	12
10	40	45	5	56	64	8
11	55	64	9	43	53	10
12	82	90	8	35	45	10
13	56	65	9	42	50	8
14	65	70	5	60	70	10
15	35	48	13	44	65	21
16	80	85	5	39	50	11
17	83	91	8	41	53	12
18	56	63	7	42	60	18
19	55	64	9	60	65	5
20	55	68	13	44	53	9
21	65	70	5	75	85	10
22	40	48	8	55	65	10
23	80	85	5	39	50	11
24	35	50	15	60	70	10
25	60	70	10	55	68	13

Додаток Т

Зведена таблиця отриманих даних за методикою вимірювання самооцінки експрес-тесту для хлопців та дівчат

№	хлопці	Рівень самооцінки	дівчата	Рівень самооцінки
1	3	адекватна	1	занижена
2	4	адекватна	0	занижена
3	1	занижена	4	адекватна
4	3	адекватна	4	адекватна
5	3	адекватна	4	адекватна
6	5	завищена	0	занижена
7	5	завищена	1	занижена
8	4	адекватна	6	завищена
9	4	адекватна	4	адекватна
10	1	занижена	3	адекватна
11	1	занижена	1	занижена
12	3	адекватна	0	занижена
13	3	адекватна	1	занижена
14	3	адекватна	4	адекватна
15	1	занижена	2	занижена
16	3	адекватна	0	занижена
17	5	завищена	1	занижена
18	3	адекватна	2	занижена
19	3	адекватна	4	адекватна
20	3	адекватна	1	занижена
21	4	адекватна	5	завищена
22	2	занижена	4	адекватна
23	5	завищена	1	занижена
24	4	адекватна	4	адекватна
25	3	адекватна	3	адекватна

Програма корекційних занять: «Я і моє Я»

Мета: Сприяння формуванню адекватної самооцінки в підлітків через розвиток самопізнання, рефлексії, емоційної чутливості та навичок позитивного самосприйняття.

Цільова аудиторія: Підлітки 12–15 років (група до 15 осіб)

Тривалість: 6 занять по 45–60 хвилин, 1–2 рази на тиждень

Структура програми**Заняття 1. Знайомство. Моє ім'я – це Я**

- *Мета:* створення доброзичливої атмосфери, початкове самопредставлення.
- *Вправи:* «Візитівка Я», «Знайди спільне», «Колесо мого Я».
- *Обговорення:* що таке самооцінка, чому вона важлива.

Заняття 2. Хто Я є? Пізнаємо себе

- *Мета:* розвиток самосприйняття, ідентифікація власних якостей.
- *Вправи:* «Дерево особистості», «Мої сильні сторони», «Комплімент-сюрприз».
- *Рефлексія:* як ми себе бачимо і як нас бачать інші.

Заняття 3. У дзеркалі думок: я і думка інших

- *Мета:* розуміння впливу соціального середовища на самооцінку.
- *Вправи:* «Зворотний лист», «Очима однокласника», «Соціальне дзеркало».
- *Обговорення:* як формуються оцінки про себе.

Заняття 4. Мої емоції – мої підказки

- *Мета:* розвиток емоційного інтелекту як складника самооцінки.
- *Вправи:* «Барометр настрою», «Я – це відчуваю», «Розфарбуй емоцію».
- *Рефлексія:* як емоції впливають на сприйняття себе.

Заняття 5. Я можу! Мої досягнення

- *Мета:* підкріплення почуття компетентності та віри в себе.

- *Вправи:* «Моє портфоліо успіхів», «Сходишки впевненості», «Я впораюся, бо...».
- *Обговорення:* вплив маленьких перемог на самооцінку.

Заняття 6. Я вмію вибирати! Підсумок

- *Мета:* узагальнення пройденого, підсилення внутрішньої мотивації.
- *Вправи:* «Мій особистий кодекс», «Скриня ресурсів», «Моє побажання собі».
- *Рефлексія:* що змінилося в мені за цей час.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня самопізнання;
- Покращення емоційного саморегулювання;
- Розвиток уміння адекватно оцінювати свої якості;
- Формування впевненості в собі та позитивного самосприйняття;
- Зниження рівня тривожності та емоційної нестабільності.

Заняття №1: «Знайомство. Моє ім'я – це Я»

Мета заняття: Створення позитивної та безпечної атмосфери для спілкування.

Надання учням можливості представити себе та проявити індивідуальність. Сприяння усвідомленню унікальності кожної дитини. Початкове розуміння поняття самооцінки та її важливості.

Тривалість: 45- 60 хвилин

Форма роботи: Групова (ігрові вправи на знайомство, спільні активності), парна (обговорення, знаходження спільного), індивідуальна (створення візитівки, колеса «Я», самопредставлення), усне класне коло (рефлексія, спільне обговорення, підсумки).

Матеріали: аркуші для малювання/записів (А4 або кольоровий картон), шаблони, олівці, фломастери, ручки, кольорові маркери, ножиці (за потреби),

наліпки або стікери для оформлення робіт, дошка/фліпчарт (для колективного обговорення)

Структура заняття

1. Вступ (5–7 хв)

Привітання + налаштування на роботу

- Привітання вчителя.
- Коротка гра для створення позитивного настрою:
Наприклад, "Посмішка по колу" – кожен передає посмішку сусіду, називаючи своє ім'я з прикметником, що починається на ту ж літеру (наприклад, «Радісна Руслана», «Сміливий Сергій»).

2. Основна частина (30 хв)

Вправа 1: «Візитівка Я» (10 хв)

Кожен учень отримує шаблон або аркуш, де створює власну «візитівку»:

- ◆ Моє ім'я
- ◆ Що воно означає (можна вдома дізнатись наперед)
- ◆ Що мені в собі подобається
- ◆ Мої хобі або улюблені справи
- ◆ Малюнок, символ, який мене уособлює

Потім кожен презентує свою візитівку.

Порада: вчителю варто теж зробити власну візитівку як приклад.

Вправа 2: «Знайди спільне»

Учні рухаються по класу/групі з завданням знайти 3 однокласників, з якими:

- ◆ Є спільне ім'я в родині
- ◆ Є спільне хобі
- ◆ Є улюблена їжа / мультфільм

Результати фіксують у формі міні-таблиці або усно озвучують.

Обговорення:

- Що тебе здивувало?
- Чи легко було знаходити спільне?

- Як ти почувався, коли знаходив когось «схожого»?

Вправа 3: «Колесо мого Я»

Кожен учень отримує коло, поділене на сектори (можна 4–6):

1. Моє ім'я
2. Що я вмію добре
3. Моя мрія
4. Чого я хочу навчитися
5. Що мені в собі подобається
6. Хто або що мене підтримує

Обговорення:

- Учасники заповнюють сектори (словами або малюнками).
- За бажанням, кілька учнів презентують свої «колеса».

3. Підсумок заняття (5–8 хв)

Рефлексія

Підсумкове коло: «Одне слово про себе»

Кожен по черзі каже одне позитивне слово про себе, що почув або згадав на занятті.

(Наприклад: «Я – добрий», «Я – дружелюбна», «Я – креативний»...)

Домашнє завдання (за бажанням): Намалюй своє ім'я як картину.

Напиши біля нього: Що твоє ім'я для тебе означає? Чому ти ним пишаєшся?

Заняття №2: «Хто Я є? Пізнаємо себе»

Мета заняття: Розвивати у підлітків здатність до самопізнання та самоусвідомлення; допомогти виявити свої особисті якості; сприяти формуванню позитивного, реалістичного уявлення про себе.

Тривалість: 45–60 хвилин

Форма роботи: групова, індивідуальна, в парах

Матеріали: фліпчарт/дошка, маркери, папір, кольорові олівці або фломастери

Структура заняття

1. Вступ (5–10 хв.)

Вправа-активізація: «Хмаринка мого імені»

- Учасникам пропонується написати на аркуші своє ім'я, а навколо нього – слова, які з ними асоціюються (як вони себе описують).
- Обговорення: Що найчастіше писали? Яке це викликає почуття?

2. Основна частина (30–35 хв.)

Вправа 1: «Дерево особистості»

- Підлітки малюють на аркуші дерево.
- Коріння – мої цінності;
- Стовбур – мої сильні сторони;
- Крона – мої мрії та прагнення.
- Кожен заповнює дерево власним змістом.

Обговорення в парах або групі:

- Що було легко, а що – складно назвати?
- Яку рису в собі ти цінуєш найбільше?

Вправа 2: «Комплімент-сюрприз»

- Кожен учасник пише своє ім'я на аркуші, передає його по колу.
- Інші учасники по черзі дописують позитивні якості цієї людини.
- Вкінці кожен отримує аркуш із добрими словами про себе.

Обговорення:

- Що вас здивувало?
- Чи було щось, чого ви не очікували?
- Як це вплинуло на ваше самовідчуття?

3. Підсумок заняття (5–10 хв.)

Рефлексія: «Я сьогодні дізнався про себе...»

- Учасники завершують речення в колі або письмово на стікерах:
 - «Я зрозумів, що...»
 - «Мені сподобалося, коли...»
 - «Я пишаюся тим, що...»

Домашнє завдання (необов'язкове): Написати 5 рис, які тобі найбільше подобаються в собі, та 1 рису, яку хочеш розвинути.

Заняття № 3: «У дзеркалі думок: я і думка інших»

Мета заняття: Усвідомити, як думки інших людей впливають на формування самооцінки; розвивати навички саморефлексії та критичного осмислення чужих оцінок; формувати вміння диференціювати власну самооцінку від зовнішніх суджень.

Тривалість: 45- 60 хвилин

Форма роботи: Групова (ігрові вправи на знайомство, спільні активності), парна (обговорення, знаходження спільного), індивідуальна (створення візитівки, колеса «Я», само представлення), усне класне коло (рефлексія, спільне обговорення, підсумки).

Матеріали: аркуші паперу або шаблони «зворотного листа», плакат «Соціальне дзеркало», наліпки або стікери, маркери.

Структура заняття

1. Вступ (5–7 хв.)

Бесіда: «Що таке думка про себе?»

Запитання до учнів:

- Як ти думаєш, який ти?
- Хто допомагає тобі формувати думку про себе?

Висновок: думка про себе – це наша *самооцінка*, яка складається з того, *що ми самі про себе думаємо*, і того, *що говорять інші*.

2. Основна частина (30 хв.)

Вправа 1: «Зворотний лист»

- Кожен учень отримує аркуш із написом: «*Що мені подобається в тобі...*».
- Аркуші передаються по колу (або групою), кожен учень записує на аркуші одного добру, щиру рису або вчинок про того, кому належить лист.

- Коли аркуші повертаються до власників, учасники читають написане.

Обговорення:

- Що тебе здивувало?
- Чи очікував(ла) ти побачити такі слова?
- Як це вплинуло на твоє самопочуття?

Вправа 2: «Очіма однокласника»

- Учні по парах: один – «герой», другий – «дзеркало».
- «Дзеркало» коротко описує «героя»: який він (вона), що в ньому (ній) цінного, доброго, що йому вдається.
- Потім ролі змінюються.

Обговорення в групах:

- Чи було важко говорити про однокласника?
- Як ти почувався, слухаючи про себе?
- Чи збіглося це з твоїм уявленням про себе?

Вправа 3: «Соціальне дзеркало»

- На дошці/плакаті зображено велике дзеркало.
- Учні прикріплюють картки з написами: *родина, друзі, вчителі, сусіди, інтернет, телевізор, кумири тощо* – хто впливає на їхню думку про себе.
- Потім кожен вибирає 2–3 найсильніших «дзеркала» – і обговорює, *чи завжди їхні оцінки об'єктивні та корисні.*

Обговорення в групі або парах:

- Чи завжди думка інших є правдивою?
- Хто з цих людей допомагає тобі повірити в себе?
- Що робити, якщо хтось оцінює тебе несправедливо?

3. Підсумок заняття(5–7 хв.)

Бесіда: Як формується наша самооцінка?

- Вона складається з того, що *ми самі думаємо про себе*, і того, що *чуємо від інших.*
- Ми можемо приймати або відкидати чужі думки – *вибираємо ми.*

Заключне коло: «Я – це...»

Кожен учень завершує фразу:

«Я – це не лише те, що кажуть інші. Я – це...» (і додає щось позитивне про себе).

Домашнє завдання: Намалюй дзеркало, у якому ти бачиш себе.

Заняття 4: «Мої емоції – мої підказки»

Мета заняття: Розвивати емоційний інтелект як важливу складову формування здорової самооцінки. Навчити підлітків розпізнавати, називати та виражати свої емоції. Показати, що емоції – це важливі сигнали, які допомагають краще розуміти себе та інших.

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: індивідуальна (робота з емоціями, малювання), парна (обговорення почуттів), групова (барометр настрою, колективна рефлексія), загальне коло (відкрита бесіда, обмін враженнями).

Матеріали: аркуші для малювання/записів (А4 або кольоровий картон), шаблони, олівці, фломастери, ручки, кольорові маркери, ножиці (за потреби), картки з назвами та зображеннями емоцій (плакати або набір смайлів), шаблон «Барометра настрою», наліпки, стікери для позначення емоцій, музичний супровід (спокійна мелодія для творчої частини).

Структура заняття

1. Вступ (5 хв)

Привітання + налаштування на заняття

- Коротка розминка:
«Показую емоцію» – вчитель показує емоцію мімікою, учасники вгадують. Потім – по черзі.
- Ключове питання:
Навіщо нам емоції? Що вони про нас «розповідають»?

2. Основна частина (30 хв)

Вправа 1: «Барометр настрою»

- На дошці або постері – зображення «Барометра»: діапазон емоцій від «Сонячно» до «Буря».
- Учасники обирають, де вони зараз – і клеять стікер із ім'ям або смайликом.

Обговорення в парах або групі

Кожен за бажанням коротко пояснює свій вибір (2–3 учні).

Підсумок: у кожного – своя погода в душі, і це нормально.

Вправа 2: «Я – це відчуваю»

Вчитель зачитує або показує 3–4 короткі ситуації (наприклад):

- Тебе не обрали в гру.
- Ти отримав(ла) похвалу від учителя.
- Твій друг не прийшов на день народження.
- Ти допоміг(ла) мамі – і вона подякувала.
- Після кожної ситуації – пауза: учасники піднімають картку-емоцію (або показують мімікою) і озвучують: ♠ «Я в цій ситуації відчуваю... тому що...»

Обговорення:

- Чи в одній ситуації можуть бути різні емоції?
- Як це впливає на наші думки про себе?

Вправа 3: «Розфарбуй емоцію»

Кожен учень отримує шаблон обличчя або фігури людини.

- Завдання: розфарбувати малюнок так, щоб показати емоцію, яку ти відчуваєш найчастіше останнім часом.
- Можна додати: що ця емоція мені підказує?
- У яких ситуаціях я її відчуваю?
- Бажаючи презентувати свої малюнки.

3. Рефлексія. Підсумок заняття (8–10 хв)

Бесіда: «Як емоції впливають на те, як я сприймаю себе?»

- Як ти почуваєшся, коли злишся? А коли радієш?

- Чи змінюється твоя думка про себе залежно від емоцій?
- Що допомагає справлятися з негативними почуттями?

Підсумкове коло: «Емоція, з якою я йду»

Кожен учень завершує речення:

«Сьогодні я відчував(ла)... і це було...»

Домашнє завдання (за бажанням):

Заведи «Щоденник емоцій» на 3 дні

Щодня записуй:

Яку емоцію ти відчував(ла) найсильніше?

Що її викликало?

Як ти з нею впорався/впоралася?

Заняття №5: «Я можу! Мої досягнення»

Мета заняття: Підкріплення почуття компетентності; розвиток віри в себе; формування позитивної самооцінки через усвідомлення особистих перемог і зусиль.

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групова, індивідуальна

Матеріали: аркуші паперу, кольорові ручки/олівці; шаблони для «Портфоліо успіхів»; картки зі «Сходінками впевненості»; наклейки/стікери для нагородження; дзеркальце (опційно для самопідтвердження).

Структура заняття

1. Вступ (5хв)

Привітання та налаштування

Вітальне коло: учасники передають один одному м'який м'ячик, називаючи рису, яка допомагає їм досягати мети (напр., «Я наполегливий»).

Мотиваційна фраза:

«Кожен із нас має вже свої досягнення – великі й маленькі. І всі вони важливі!»

2. Основна частина (30-35 хв)

Вправа 1: «Моє портфоліо успіхів» (10–12 хв)

Учні мають усвідомити і зафіксувати свої особисті досягнення.

Учасникам роздаються аркуші з написом «Моє портфоліо успіхів» (можна з малюнками рамок, зірочок тощо).

Завдання: написати або намалювати 3–5 власних досягнень (у навчанні, спілкуванні, вдома).

Хто бажає – ділиться з групою.

Рефлексія: «Що з цього мене робить особливою/особливим?»

Вправа 2: «Сходишки впевненості» (10 хв)

Учні мають побачити прогрес, навіть у дрібницях, і навчитися цінувати власні кроки до успіху.

Учасники отримують шаблон із 5–6 сходишками.

На кожній сходишці – завдання: «Що я вже навчився?», «Що я зміг самотійно?», «Яку перешкоду подолав?»

Підлітки заповнюють сходишки і малюють себе на верхівці – впевненим та радісним.

Обговорення: Як відчуваєшся, коли бачиш свої кроки вгору?

Вправа 3: «Я впораюся, бо...» (7–10 хв)

Учні мають підкріпити віру в себе через позитивні твердження.

Діти завершують речення:

«Я впораюся, бо я...»

(напр., «...стараюсь», «...маю підтримку», «...уже справлявся з чимось подібним»)

Це може бути індивідуальна робота або в парах.

Вчитель записує кілька фраз на плакаті як «формули впевненості».

Обговорення: Вплив маленьких перемог на самооцінку (5–7 хв)

Запитання для діалогу:

- Чи важливі маленькі перемоги?

- Як ти почуваєшся, коли щось виходить?
- Чи стаєш ти впевненішим після успіху?
- Приклади з досвіду дітей або з життя класу.

Підсумок: «Навіть маленький крок уперед – це рух до великого досягнення»

Підсумок заняття (2-3 хв)

Завершення та підбадьорення

- Кожна дитина отримує стікер або печатку за участь із написом «Я можу!»
- Коло побажань: «Я бажаю тобі...» (успіху, радості, сили, впевненості)

Конспект заняття №6: "Я вмію вибирати! Підсумок"

Мета заняття: узагальнити та усвідомити особисті зміни, які відбулися в учнів; підсилити внутрішню мотивацію до розвитку та самопізнання; сприяти емоційній стабільності та формуванню позитивного образу «Я».

Тривалість заняття (45 хв)

Форма роботи: групова, індивідуальна

Матеріали: кольорові аркуші, маркери, наклейки; шаблон «Особистого кодексу»; шаблон «Скрині ресурсів»; маленькі конверти або коробочки (для побажань); музика для фонові рефлексії (спокійна, інструментальна).

Структура заняття

1. Вступ (5 хв)

Вправа 1: Емоційне налаштування: "Я тут і зараз"

Ціль: зосередити увагу, створити безпечну атмосферу.

- Учасники сідають у коло. Педагог пропонує заплющити очі та уявити:
«Я маленький ліхтарик. За час цих зустрічей я поступово світив усе яскравіше. Зараз я вже впевнено світлю й знаю, як це робити далі.»
- Після короткої візуалізації: глибокий вдих – видих – відкривають очі.

2. Основна частина

Вправа 2: «Мій особистий кодекс» (12 хв)

Ціль: зафіксувати життєві принципи, які дитина обрала як важливі для себе.

- Учасники отримують аркуш із рамкою «Мій кодекс».
- Усередині – місце для 3–5 правил або тверджень, які допомагають бути кращими.

Приклади: «Я стараюся», «Я вірю в себе», «Я не здаюся після помилок», «Я вмію чекати».

- Можна оформити кольорово, додати малюнки.
- Добровільне зачитування своїх кодексів у колі.

Вправа 3: «Скриня ресурсів» (10 хв)

Ціль: усвідомити, які внутрішні якості стали підтримкою.

Педагог роздає шаблон «Скриня» або коробочки.

- Завдання: «Що ти вже маєш у собі, що допомагає тобі бути сильним/стійким?»
- Написати або наклеїти стікери з написами: «Терпіння», «Дружелюбність», «Впевненість», «Сміливість», «Вміння слухати».
- Учасники збирають свій набір ресурсів. За бажанням – демонструють іншим.

Вправа 4: «Моє побажання собі» (5–7 хв)

Ціль: створити внутрішню опору через позитивну аутосугестію.

Кожна дитина отримує маленький конверт або робить його самостійно.

Завдання: написати на аркуші побажання самому собі у майбутньому.

«Я бажаю собі не боятися помилок», «Я бажаю собі вірити в себе», «Я бажаю собі бути добрим до інших».

Побажання зберігаються у скриньку класу або вдома.

3. Підсумок заняття

Вправа 1: .Рефлексія: «Що змінилося в мені за цей час?» (7–8 хв)

Ціль: допомогти усвідомити зростання та внутрішні зміни.

Відкрите коло:

- Що я навчився?

- Що в мені стало сильнішим?
- Коли я найбільше пишався собою?
- Чи змінилось моє ставлення до себе?

За бажанням – відповіді можна малювати або оформити у вигляді метафори (напр., «Я був насінням, а зараз – паросток»).

Вправа 2: Підсумкове коло «Я можу вибирати...» (3–5 хв)

Ціль: зафіксувати внутрішнє право на вибір і дію.

Кожна дитина завершує речення:

«Я можу вибирати... бути сміливим / вірити в себе / спокій /
доброту / мрію...»

Педагог дякує дітям за відкритість і роботу над собою.

Рекомендації психологу щодо підтримки та корекції самооцінки підлітків:

1. Регулярне діагностування рівня самооцінки з використанням психометричних методик (шкала Дембо-Рубінштейна, тест Розенберга тощо).
2. Проведення тренінгів з розвитку впевненості в собі, навичок самопрезентації, подолання тривожності та емоційної нестабільності.
3. Індивідуальне консультування підлітків, у яких виявлено низький або завищений рівень самооцінки, з метою корекції спотвореного образу «Я».
4. Залучення батьків до психоосвітницьких заходів з тематики формування адекватної самооцінки, аби уникнути надмірного тиску або гіперопіки, що може негативно вплинути на дитяче самосприйняття.
5. Співпраця з педагогами щодо впровадження індивідуального підходу до учнів, визнання їхніх досягнень, уникнення порівнянь і ярликів.
6. Використання позитивної психотерапії як інструменту розвитку внутрішньої мотивації, самоприйняття та емоційної стійкості.
7. Організація просвітницьких заходів (лекцій, тематичних занять) щодо важливості самооцінки для самореалізації, комунікації та академічного успіху.

Застосування зазначених підходів дозволить не лише своєчасно виявити ризики, пов'язані із самооцінкою, а й ефективно сприяти особистісному зростанню учнів, гармонізації їхніх соціальних контактів і загальному психічному благополуччю.

Рекомендації педагогам та класним керівникам
щодо роботи із самооцінкою підлітків:

1. Створюйте атмосферу психологічної безпеки в класі, де кожен учень відчуває себе прийнятим, почутим і значущим.
2. Уникайте порівняння учнів між собою. Порівнюйте учня лише з його власними попередніми результатами, підкреслюючи особистий прогрес.
3. Зосереджуйтеся на сильних сторонах кожного учня. Регулярне підкреслення навіть незначних досягнень сприяє формуванню позитивного образу себе.
4. Будьте обережні з критикою. Надавайте її в конструктивній формі, обов'язково поєднуючи з підтримкою та вірою в можливості учня.
5. Підтримуйте активну участь підлітків у позаурочній діяльності. Це дозволяє їм розкрити свої таланти в різних сферах, зміцнює віру у власні сили.
6. Навчайте учнів ставити реалістичні цілі та кроки до їх досягнення. Це допоможе знизити фрустрацію і посилить внутрішню мотивацію.
7. Залучайте учнів до прийняття рішень у класі. Це сприяє відчуттю відповідальності та важливості їхньої думки.
8. Підтримуйте партнерську взаємодію з батьками щодо емоційного стану учнів, особливо у разі виявлення заниженої або завищеної самооцінки.
9. Сприяйте розвитку критичного мислення, щоб учні могли об'єктивно аналізувати себе, приймати зважені рішення та брати відповідальність за власні дії.
10. Впроваджуйте у навчальний процес елементи рефлексії, коли учні мають змогу оцінити себе, свої досягнення, поведінку, ставлення до навчання.