

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

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ІПІ та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » 2025 р.

(дата)

**«ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ
В ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-14-зМ

КОСТИНА Юлія Анатоліївна

(підпис)

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор

КУЧЕРЕНКО Ірина Анатоліївна

(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: Костіна Юлія Анатоліївна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Формування самооцінки підлітків в закладах професійної (професійно-технічної) освіти

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:13.6%

Мікропробіли: 264

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

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 Костіної Юлії має високий рівень оригінальності кожного тексту, містить результати власних досліджень. Використання цитат, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 06.05.2025р.

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

Підпис



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., доцент Герасименко Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Костіної Юлії Анатоліївни

1. Тема роботи Формування самооцінки підлітків в закладі професійної (професійно-технічної) освіти

керівник роботи Кучеренко Ірина Анатоліївна, доктор педагогічних наук, професор

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року №01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці та монографії сучасних українських та зарубіжних авторів, а також публікації в періодичних виданнях та веб-джерелах, власні спостереження щодо самооцінки підлітків, здобувачів професійно-технічної освіти.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Визначити поняття самооцінки, її види та складові на основі аналізу наукової літератури у галузі психології.

2. Охарактеризувати фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків.

3. Теоретично та емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці.

4. Розробити психологічні рекомендації для психологів, викладачів, батьків щодо створення сприятливих умов для формування адекватної самооцінки в підлітків.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Кучеренко І.А., доктор педагогічних наук, професор	03.01.2025	03.01.2025
2	Кучеренко І.А., доктор педагогічних наук, професор	17.02.2025	17.02.2025
3	Кучеренко І.А., доктор педагогічних наук, професор	24.03.2025	24.03.2025

6. Дата видачі завдання 10.01.2025р.

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 матеріалу на підприємстві	Лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	Лютий	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 відгуків та рецензії, перевірка на плагіат	Квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	Травень	виконано

Студент Жаботинська Ю.А. Костіна
(підпис)

Керівник роботи Кучеренко І.А. Кучеренко
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ

ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

КОСТИНОЇ Юлії Анатоліївни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Формування самооцінки підлітків в закладі професійної (професійно-технічної) освіти».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

Сучасні соціально-економічні трансформації та динаміка ринку праці висувають до молодих фахівців вимоги як до сформованих професійних компетентностей, так і до розвиненої саморегуляції та самовдосконалення. В умовах сьогодення виникає потреба у дослідженні специфіки формування самооцінки підлітків, котрі навчаються в закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Простежується необхідність розроблення ефективних психолого-педагогічних стратегій і тактик, спрямованих на оптимізацію процесу формування позитивної та адекватної самооцінки у підлітків, психологічного супроводу учнів та створення сприятливого освітнього середовища для їхнього особистого і професійного зростання. Стійка позитивна самооцінка є важливим ресурсом для успішної професійної самореалізації здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти. У зв'язку з цим, актуальною нині для дослідження є тема магістерського дослідження «Формування самооцінки підлітків в закладі професійної (професійно-технічної) освіти». Мета дослідження – теоретично обґрунтувати

психологічні умови формування самооцінки у підлітків, розробити й апробувати практичні шляхи розвитку адекватної самооцінки здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Зміст магістерської роботи свідчить про те, що Костіна Ю.А. чітко визначила й охарактеризувала теоретичний аспект порушеної проблеми, використала продуктивні за своїми результатами методи дослідження. Авторка здійснила ґрунтовний аналіз вітчизняної і зарубіжної наукової літератури в аспекті порушеної проблеми. Зміст і структура магістерської роботи відповідають сформульованій меті, логічно та послідовно відображають всі етапи дослідження.

Магістерська робота структурована, складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі охарактеризовано поняття самооцінки, види та складові самооцінки, проаналізовано фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків, досліджено особливості самооцінки в підлітковому віці, розроблено й апробовано психологічні рекомендації для підлітків, викладачів, батьків щодо створення сприятливих умов для формування адекватної самооцінки в підлітків у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Рецензована праця має теоретичне і практичне значення.

Магістерська робота викладена науковою українською літературною мовою, оформлена відповідно до встановлених вимог.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Костіної Ю.А. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Костіної Ю.А. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 86,4%.

Загалом проведене Костіною Ю.А. дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота Костіної Ю.А. на тему «Формування самооцінки підлітків в закладі професійної (професійно-технічної) освіти» заслуговує на оцінку «добре» (82 б, за шкалою ЄКТС – В).

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»

НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 97 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунка, 2 додатка, 60 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування й експериментальне вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки, навчальною успішністю та рівнем домагань серед здобувачів професійно-технічної освіти.

Об'єкт дослідження-самооцінка підлітків.

Предмет дослідження-психологічні особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури дозволив класифікувати та систематизувати теоретичний матеріал із досліджуваної проблеми);
- емпіричні (анкетні опитування; аналіз результатів анкетування);
- математико-статистичні методи обробки експериментальних даних.

Основний науковий результат роботи полягає в теоретичному уточненні поняття "самооцінка", виявленні специфіки соціально-психологічних чинників освітнього середовища на процес формування самооцінки підлітків. Проведено корекційні заняття з елементами тренінгу «Я і моя самооцінка»

Результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з дітьми підліткового віку для формування адекватної самооцінки.

Ключові слова: самооцінка, підлітки, адекватна самооцінка, рівень самооцінки, рівень домагань.

ABSTRACT

Master's Thesis: 97 pages, 8 tables, 3 figures, 2 appendices, 60 literature sources.

Research aim: Theoretical substantiation and experimental study of the relationship between the level of self-esteem, academic performance, and level of aspirations among vocational education students.

Object of the study: Adolescents' self-esteem.

Subject of the study: Psychological characteristics of the formation of adequate self-esteem during adolescence.

Research methods:

- Theoretical methods (analysis of psychological, sociological, and methodological literature allowed for the classification and systematization of theoretical material on the studied problem);
- Empirical methods (questionnaires; analysis of questionnaire results);
- Mathematical and statistical methods for processing experimental data.

Main scientific result: The main scientific result lies in the theoretical clarification of the concept of "self-esteem" and the identification of the specifics of socio-psychological factors of the educational environment in the process of self-esteem formation in adolescents. Correctional classes were conducted with training elements under the theme "Me and My Self-Esteem."

The results of the study can be used by teachers, social workers, and practical psychologists in their work with adolescents to form adequate self-esteem.

Key words: self-esteem, adolescents, adequate self-esteem, level of self-esteem, level of aspirations.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ	15
1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові.....	15
1.2. Роль батьків та сім'ї у формуванні адекватної самооцінки.....	23
1.3. Вплив професійного освітнього середовища у становленні особистості підлітка.....	25
1.4. Значення соціальних мереж на самооцінку підлітків	28
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ	35
2.1. Організація дослідження: вибірка, етапи, методи	35
2.2. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку самооцінки здобувачів освіти.....	38
Висновки до другого розділу	71
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ	76
3.1. Психологічна підтримка підлітків у процесі формування самооцінки....	76
3.2. Впровадження корекційних занять з елементами тренінгу «Я і моя самооцінка»	76
3.3. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку самооцінки у дітей підліткового віку.....	88
3.4. Рекомендації для підлітків, педагогів та батьків	92
Висновки до третього розділу	98
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	104
ДОДАТКИ	111

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток українського суспільства значною мірою зумовлений якістю підготовки молодого покоління, зокрема підлітків, які мають бути здатними до активного саморозвитку, прояву ініціативності, креативності, духовної стійкості та моральної зрілості. Важливо, щоб такі особистості мали сформоване сильне «Я», що дозволяє їм долати життєві труднощі, робити усвідомлений вибір, досягати поставлених цілей та реалізовувати власний потенціал, у тому числі в професійній та підприємницькій діяльності. Таким чином, забезпечується як особистісна самореалізація, так і внесок у соціально-економічний розвиток держави.

Сформована самооцінка є одним із чинників, що безпосередньо впливає на ефективність самореалізації особистості, її здатність до цілепокладання, прийняття рішень і подолання труднощів. Самооцінка визначається як індивідуальна характеристика, що відображає суб'єктивну цінність, приписувану особистістю самій собі або окремим своїм якостям. У процесі такого оцінювання домінуючим критерієм виступає особистісна система смислів.

Суттєвий вплив на процес формування самооцінки справляють як досягнення людини, так і оцінки з боку значущого соціального оточення. Дослідження феномену самооцінки бере початок із праць В. Джеймса, який одним із перших звернувся до проблеми «Я». Значний внесок у розробку цього питання зробили також Брунер Дж., Еріксон Е., Роджерс К., Костюк Г., Піаже Ж., Фройд З, Узнадзе Д. та інші вчені, що розглядали становлення особистості. У контексті вивчення самооцінки як компонента самосвідомості варто згадати праці Боришевського М., Зиглера Д., Маслоу А., Хьелла Л., Чамати П., та інших.

Самооцінка розглядається як багатовимірне психологічне утворення, складова «Я-концепції» особистості, що включає уявлення про себе, ставлення до власної особистості та очікування щодо себе. Вона виконує функцію регулятора життєдіяльності, впливаючи на характер взаємин із соціальним середовищем, ставлення до власних успіхів і невдач, рівень критичності й вимогливості до себе. Самооцінка безпосередньо пов'язана з рівнем домагань і зумовлює вибір життєвих цілей, способи їх досягнення та стратегії саморозвитку.

У сучасних умовах формування адекватної самооцінки у підлітків суттєво ускладняється. З початком пандемії COVID-19 у 2019 році та повномасштабною війною в Україні, освітній процес зазнав значних трансформацій.

Відсутність належних умов для повноцінного спілкування, дефіцит соціальної взаємодії, невизначеність майбутнього, емоційна втома, почуття небезпеки – все це може спричиняти зниження впевненості у власних силах, формування неадекватної самооцінки, що проявляється у вигляді страхів, тривожності, невпевненості та зниженого рівня домагань.

Неадекватна самооцінка спотворює уявлення особистості про власні можливості, дезорганізує емоційно-вольову сферу, порушує мотивацію до навчання, праці, спілкування та саморозвитку. Водночас, адекватна самооцінка є підґрунтям особистісної зрілості, дозволяє об'єктивно оцінювати себе, визначати відповідні цілі та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем.

Підлітковий вік – це особливий період, упродовж якого інтенсивно формується «Я-концепція», відбувається пошук власної ідентичності, зростає значення зовнішньої оцінки. Саме тому самооцінка в цей період є надзвичайно вразливою та потребує цілеспрямованої підтримки з боку родини, педагогів та суспільства в цілому.

Першочергову роль у формуванні уявлень підлітка про власну значущість відіграє сім'я. Рівень підтримки, стиль виховання, атмосфера прийняття або, навпаки, відкидання – усе це безпосередньо впливає на базові установки дитини щодо себе. Наявність безумовної любові, доброзичливого емоційного клімату сприяє формуванню позитивної самооцінки, тоді як надмірний контроль, критика або байдужість можуть призвести до її деформацій.

Суттєвим зовнішнім чинником формування самооцінки є вплив цифрового середовища, зокрема соціальних мереж. Особливо небезпечним є вплив соціальних мереж у контексті підліткової чутливості до думки оточення. Часто саме віртуальні реакції визначають рівень впевненості в собі. Надмірна орієнтація на оцінювання іншими ускладнює формування цілісного образу себе, викривлює сприйняття та заважає розвитку автономної самооцінки. Зниження негативного впливу цифрового простору можливе завдяки розвитку критичного мислення, медіаграмотності, навичок саморефлексії, а також системній підтримці з боку дорослих. Педагоги та батьки мають створювати безпечне середовище для роздумів, відкритої розмови, визнання цінності особистості незалежно від її досягнень. У цьому контексті особливого значення набуває взаємодія всіх соціальних інституцій-родини, освітнього середовища та медіапростору-з метою гармонійного становлення самооцінки у підлітків.

Значна частина підлітків не усвідомлює своїх сильних сторін, має суперечливе уявлення про себе, демонструє нестійку або занижену самооцінку. Тому питання її формування і корекції є надзвичайно актуальним у системі сучасної освіти. Формування стійкої, адекватної самооцінки сприяє особистісному зростанню, розвитку впевненості, усвідомленому життєвому вибору та формуванню активної громадянської позиції. Саме з цих міркувань тема дослідження була обрана як важлива та соціально значуща.

Об’єкт дослідження – самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні умови формування самооцінки у підлітків, розробити й апробувати практичні шляхи розвитку адекватної самооцінки здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

1. Визначити поняття самооцінки, її види та складові на основі аналізу наукової літератури у галузі психології.
2. Охарактеризувати фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків.
3. Теоретично та емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці.
4. Розробити психологічні рекомендації для підлітків, викладачів, батьків щодо створення сприятливих умов для формування адекватної самооцінки в підлітків.

Для розв’язання визначених завдань використано комплекс взаємопов’язаних теоретичних та емпіричних **методів дослідження**:

- теоретичні (аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури дозволив класифікувати та систематизувати теоретичний матеріал із досліджуваної проблеми);
- емпіричні (анкетні опитування; аналіз результатів анкетування);
- математико-статистичні методи обробки експериментальних даних.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними

психологами в роботі з дітьми підліткового віку для формування адекватної самооцінки.

Експериментальна база дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилося на базі Миколаївського професійного промислового ліцею. Кількість досліджуваних: 45 здобувачів освіти МППЛ.

Апробація дослідження. Основні теоретичні положення були оприлюднені на III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця в освітньому середовищі» (м. Біла Церква, 16 травня 2024 р.). Публікація тез доповіді «Роль батьків та сім'ї у формуванні адекватної самооцінки підлітків».

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному уточненні поняття «самооцінка», виявленні специфіки соціально-психологічних чинників освітнього середовища на процес формування самооцінки підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел й додатків. Робота містить вісім таблиць, три рисунка, два додатка. Текстова частина кваліфікаційної роботи (без додатків) викладена на 97 сторінок друкованого тексту. У додатках розміщені методики щодо визначення самооцінки підлітків, здобувачів освіти Миколаївського професійного промислового ліцею. Список використаної літератури включає 60 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові

Сучасне суспільство перебуває у стані постійної нестабільності та змін, що висуває високі вимоги до психологічної стійкості особистості. У таких умовах виживання та адаптація найбільше під силу внутрішньо сильним, самодостатнім людям. Разом із тим, у суспільстві відчувається дефіцит авторитетних зразків для наслідування, які могли б слугувати орієнтиром для формування цінностей і поведінкових моделей. Відсутність відчуття стабільності та впевненості в майбутньому спонукає людину до пошуку внутрішньої опори.

Особистості з низькою самооцінкою, як правило, мають складнощі з формуванням такої внутрішньої підтримки, що ускладнює процес самореалізації та подолання життєвих труднощів. Самооцінка, як психологічне утворення, формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників належать особистісні переконання, система цінностей, особливості мислення та поведінки. Зовнішніми чинниками виступають соціальне оточення, ставлення значущих осіб (зокрема батьків, педагогів, однолітків), а також суспільні норми, стандарти та стереотипи.

Термін «самооцінка» у психології був вперше використаний науковцем У. Джеймсом, який вважав, що самооцінку можна співвіднести з первинними емоціями (гнів, біль тощо) та в широкому сенсі вона виступає як задоволеність чи незадоволеність суб'єкта собою. У сучасній психології самооцінка розглядається як суб'єктивне уявлення про власну цінність,

компетентність, особистісні риси та здатність до соціальної адаптації. Вона є ключовим психологічним конструктом, що формує внутрішній образ особистості та визначає її ставлення до самої себе.

Самооцінка формується як результат соціального пізнання, що здійснюється у процесі взаємодії особистості з оточенням. Вона ґрунтується на інтеграції внутрішніх уявлень індивіда про себе та зовнішніх оцінок, що надходять від значущих соціальних агентів-зокрема батьків, педагогів та однолітків. Таким чином, розвиток самооцінки зумовлюється як процесами внутрішньої рефлексії, так і чинниками соціального середовища [3, с. 89].

Самооцінка виконує низку ключових функцій, які забезпечують її інтеграцію в загальну систему саморегуляції особистості. Серед основних слід виділити:

1. Регуляторну функцію, яка полягає у визначенні пріоритетів особистісного вибору та прийнятті рішень відповідно до внутрішніх критеріїв значущості.

Напрями регуляторної функції самооцінки у контексті діяльності:

- самооцінка впливає на вибір особистістю життєвих цілей, зумовлюючи рівень домагань,
- самооцінка визначає характер домінуючих емоційних переживань і мотиваційних станів, що супроводжують процес діяльності,
- виступає критерієм у процесі оцінювання досягнутих результатів та формує ставлення до власних успіхів чи невдач.

2. Захисну функцію, що забезпечує збереження відносної стабільності особистості, її емоційної рівноваги та автономності в умовах зовнішнього тиску [42, с. 164].

Класифікація самооцінки особистості може здійснюватися за різними критеріями, зокрема за рівнем та стабільністю прояву.

За рівнем сформованості виокремлюють такі типи самооцінки:

Високий рівень-зазвичай відповідає завищеній або неадекватній самооцінці, що проявляється у переоцінці власних можливостей, схильності до домінування, недостатньому врахуванні зворотного зв'язку.

- Середній рівень-співвідноситься з адекватною самооцінкою, яка характеризується об'єктивністю, критичністю, здатністю визнавати як переваги, так і недоліки.

- Низький рівень-вказує на занижене самосприйняття, впевненість у собі, тривожність, схильність до уникнення відповідальності та низьку мотивацію до досягнень.

За ступенем стабільності розрізняють:

- Стабільну самооцінку-характерну для особистостей із сформованим уявленням про себе, впевненістю у власних можливостях та відносною незалежністю від зовнішніх оцінок.

- Нестійку (плаваючу) самооцінку-яка виявляється у змінності оцінки себе залежно від ситуації, впливу зовнішніх факторів, думки значущих інших, а також власних успіхів чи невдач. Такий тип самооцінки часто зустрічається у підлітковому віці та на етапах особистісного становлення.

На думку В. Васьянович, «підлітки схильні оцінювати себе через призму соціального порівняння з однолітками, а це часто породжує сумніви у власній цінності та призводить до нестійкої самооцінки» [17, с. 56].

У психологічній науці виділяють кілька типів самооцінки залежно від ступеня її відповідності реальним можливостям особистості. Основними з них є адекватна та неадекватна самооцінка.

Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям особистістю власних якостей, можливостей і досягнень. Людина з такою самооцінкою здатна критично оцінювати свої вчинки, визнавати як переваги, так і недоліки, конструктивно сприймати як успіхи, так і невдачі. Вона

схильна до постановки досяжних, обґрунтованих цілей і виявляє здорову мотивацію до саморозвитку.

Неадекватна самооцінка може проявлятися у двох формах - завищеній або заниженій. Завищена самооцінка супроводжується ідеалізованим уявленням про себе, переоцінкою власних можливостей, підвищеним рівнем домагань і схильністю ігнорувати конструктивну критику. У свою чергу, занижена самооцінка виявляється у недооцінці особистістю власної значущості, невпевненості у собі, страху перед невдачею, схильності уникати відповідальності та соціальної активності. У обох випадках спостерігається спотворене уявлення про власне «Я» і його цінність для соціального оточення [23, с. 64].

Найсприятливішою для особистісного розвитку є адекватно висока самооцінка, яка характеризується збалансованим уявленням особистості про власні можливості, що здебільшого співвідноситься із зовнішніми оцінками соціального оточення. Така самооцінка підтримується як внутрішнім переконанням людини у власній компетентності, так і визнанням з боку значущих інших, що забезпечує психологічний комфорт, упевненість у собі та здатність до ефективної взаємодії в соціумі.

Натомість неадекватно завищена самооцінка виникає у випадку, коли особистість оцінює себе значно вище, ніж її сприймають оточуючі. Подібне викривлення у сприйнятті призводить до переоцінки власного потенціалу, зниження критичності щодо власної поведінки, демонстрації зарозумілості, неприйняття критики та нетерпимості до думки інших. Такі риси можуть стати перешкодою для конструктивної соціальної взаємодії та об'єктивної самооцінки результатів діяльності.

Адекватно низька самооцінка, хоча й не є патологічною, може зумовлювати зниження рівня домагань, обмеження соціальної активності та потреби у міжособистісних контактах. Людина з такою самооцінкою часто

прагне компенсувати відчуття недооцінки шляхом пошуку нового соціального оточення, де її цінність буде вищою.

Неадекватно занижена самооцінка є найбільш дисфункціональною формою. Вона формує у людини глибоке почуття невпевненості, провокує уникнення активної життєвої позиції, страх перед невдачею, зниження ініціативності. Такі особи схильні недооцінювати власні досягнення, не здатні повною мірою радіти успіхам або долати труднощі, навіть якщо вони є об'єктивно значущими.

Негативні наслідки заниженої самооцінки можуть мати не лише психологічний, а й соматичний характер. У низці випадків вона асоціюється з погіршенням загального стану здоров'я, появою психосоматичних симптомів, зокрема шкірних захворювань, функціональних порушень у роботі органів та систем організму.

Крім того, неадекватно занижена або наближена до заниженої самооцінка створює значні труднощі в навчальній діяльності, перешкоджає самоствердженню, ускладнює процес встановлення дружніх і партнерських стосунків. Такий рівень самооцінки стримує розвиток особистісної активності, знижує здатність до постановки цілей і досягнення їх, формує стійку невпевненість у собі та відчуття власної неповноцінності.

Таким чином, саме неадекватно занижена самооцінка є найбільш руйнівною для формування цілісної, впевненої в собі особистості, оскільки вона гальмує активність, блокує потенціал до самореалізації та унеможлиблює досягнення внутрішньої гармонії.

Наукові дослідження свідчать про існування тісного взаємозв'язку між неадекватною самооцінкою та схильністю до порушень харчової поведінки. Зокрема, особи з нестійкою, заниженою або завищеною самооцінкою виявляють вищу вразливість до розвитку залежнісних форм поведінки, у тому числі до розладів, пов'язаних із прийомом їжі [45].

Адекватна самооцінка виконує важливу регуляторну функцію в діяльності особистості, сприяючи ефективному самоконтролю та гнучкості у прийнятті рішень. Вона забезпечує відкритість до зовнішніх впливів, дозволяючи людині об'єктивно сприймати зворотний зв'язок і коригувати власну поведінку відповідно до ситуації. Натомість неадекватна самооцінка може ускладнювати процес засвоєння нових форм діяльності, створювати психологічні бар'єри для прийняття критики чи допомоги, що, у свою чергу, негативно впливає на особистісний розвиток і соціальну адаптацію [29, с. 99].

Існує також поняття адекватної високої самооцінки - коли людина має високу думку про себе, однак це базується на об'єктивних досягненнях, реальному досвіді та самоприйнятті [1, с. 99].

Самооцінка складається із двох компонентів:

1. Когнітивна самооцінка (знання про себе, які людина отримує від інших людей).

2. Емоційна самооцінка (рівень самовдоволення особистості) [7].

Показниками когнітивного компоненту самооцінки виступає:

- 1) міра реалістичності;
- 2) спосіб орієнтації при обґрунтуванні самооцінки;
- 3) різноманітність та широта самооціночних суджень;
- 4) форма (проблематична чи категорична) висловлювання суджень про себе.

Рівень самооцінки суттєво впливає на психічне здоров'я та загальне емоційне благополуччя індивіда. Адекватна самооцінка виступає чинником внутрішньої стабільності, формує позитивне ставлення до себе, сприяє збереженню емоційної рівноваги. Особи з гармонійною самооцінкою, як правило, характеризуються вищим рівнем психоемоційної стійкості, здатністю до саморегуляції та конструктивного подолання стресових ситуацій.

Важливим виміром структури самооцінки є її рівень узагальненості, що дозволяє розрізняти загальну та ситуативну самооцінку. Загальна самооцінка відображає відносно стабільне, інтегроване уявлення особистості про себе, що формується на основі тривалого досвіду, життєвих досягнень та міжособистісних стосунків. Ситуативна ж самооцінка є змінною та залежить від конкретних обставин, контексту діяльності чи міжособистісної взаємодії [1, с. 3].

У контексті професійної освіти особливе значення набуває саме ситуативна самооцінка, що проявляється в умовах практичної діяльності. Учні можуть демонструвати різний рівень самооцінювання залежно від сфери застосування знань: теоретичної чи практичної. Зокрема, особа може виявляти впевненість у виконанні практичних завдань, але сумніватись у власних інтелектуальних можливостях, пов'язаних з теоретичним навчанням, або навпаки [17, с. 57].

Психологічні дослідження підкреслюють значущість гнучкої самооцінки як найбільш адаптивної форми. Така самооцінка дозволяє особистості змінювати уявлення про себе під впливом нових знань, досвіду, успіхів і невдач, при цьому зберігаючи стабільне відчуття власної цінності та внутрішню рівновагу [1, с. 71].

Самооцінка є важливим чинником, що безпосередньо впливає на процес адаптації підлітків до нових соціальних умов, зокрема у період переходу з базової загальноосвітньої школи до закладу професійної (професійно-технічної) освіти. Такий перехід, як правило, супроводжується зміною середовища, соціальних ролей і вимог, що нерідко стає джерелом психологічного стресу.

У цьому контексті рівень сформованості самооцінки виступає значущим регулятором адаптаційного процесу. Від того, наскільки учень здатен об'єктивно оцінювати власні можливості та приймати себе, залежить

ефективність його включення у навчальну діяльність, побудову міжособистісних взаємин у новому колективі, а також участь у групових формах роботи.

Низька самооцінка у новому соціальному середовищі може стати причиною відчуження, соціальної ізоляції, формування почуття меншовартості та уникнення ініціативності. Така позиція створює додаткові труднощі у процесі адаптації та може знижувати навчальну мотивацію [1, с. 72]. У зв'язку з цим педагогам та майстрам виробничого навчання важливо вчасно ідентифікувати ознаки низької самооцінки в учнів, щоб запобігти негативним наслідкам для їхнього особистісного розвитку.

Підвищення рівня самооцінки здобувачів освіти можливе завдяки впровадженню цілеспрямованих педагогічних впливів, серед яких ефективними є позитивне підкріплення, створення ситуацій успіху, диференційована підтримка та залучення до діяльності, яка відповідає можливостям учня. Також важливо підтримувати учнів у досягненні короткострокових і посильних цілей, що формує в них почуття впевненості та суб'єктної значущості.

Таким чином, на основі аналізу наукової літератури у галузі психології, нами були визначені поняття самооцінки, її види та складові. Самооцінка-це частина структури Я-образу, яка містить у собі сукупність установок, які характеризують оцінку та уявлення людини щодо себе як особистості.

Виділяють такі види самооцінки як: адекватна та неадекватна (занижена та завищена). До складу самооцінки входять два компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, емоційний, в свою чергу, є рівнем самовдоволення особистості. Самооцінка зумовлює поведінку людини у повсякденному житті, конфліктній ситуації, продуктивність у роботі, може стати причиною розладів харчової поведінки, психічних та емоційних проблем.

1.2. Роль батьків та сім'ї у формуванні адекватної самооцінки

Формування адекватної самооцінки в підлітковому віці значною мірою залежить від впливу мікросоціального середовища, насамперед сім'ї, яка виконує важливу психологічну функцію у становленні особистості. Саме в родинному контексті формуються базові уявлення дитини про власну цінність, значущість, а також розвиваються механізми саморефлексії та внутрішньої саморегуляції, що є підґрунтям для подальшого самосприйняття. [36, с. 35]. Сім'я є провідною соціальною інституцією, з якої розпочинається процес соціалізації дитини, забезпечуючи емоційно-психологічне підґрунтя її розвитку та формуючи первинні уявлення про власне «Я» і навколишню дійсність. Наукові дослідження засвідчують, що характер взаємодії з батьками, стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки або наявність критики в ранньому дитинстві суттєво впливають на формування базових компонентів «Я-концепції» особистості. [35, с. 17].

Наявність емоційного тепла в родинних взаєминах сприяє формуванню позитивного «Я-образу» та впевненості у собі. Схвалення дій дитини з боку батьків виконує функцію позитивного зворотного зв'язку, який зміцнює самооцінку. Водночас надмірна або неконструктивна критика з боку батьків здатна призвести до зниження самооцінки та формування негативного образу себе.

У сучасній психології поширеною є класифікація стилів виховання, яка передбачає такі типи: авторитарний, ліберальний (потураючий), демократичний та індіферентний. Кожен з них по-різному впливає на процес становлення самооцінки. Зокрема, демократичний стиль забезпечує найсприятливіші умови для формування адекватної самооцінки, тоді як авторитарний стиль, який вирізняється жорстким контролем, обмеженням автономії дитини та недостатнім рівнем емоційної підтримки або

індиферентний - спричиняють формування заниженої або нестійкої самооцінки [4, с. 29].

У сім'ях з ліберальним стилем виховання, підлітки часто стають невпевненими у собі, нездатними протистояти щоденним проблемам, схильними до різних психологічних негараздів та агресивної поведінки.

Важливою умовою для гармонійного розвитку особистості в сімейному середовищі є почуття психологічної безпеки. Коли дитина відчуває емоційну підтримку, прийняття та захищеність, спостерігається тенденція до формування стабільної й здорової самооцінки.

Сімейне виховання визначає емоційне самопочуття дитини, її здатність до рефлексії, самоусвідомлення та самоприйняття. «Я-концепція» є підґрунтям самооцінки, яка формується під впливом сім'ї, де дитина вперше переживає прийняття, любов, підтримку або, навпаки, відторгнення, байдужість і критику [44, с. 85].

Батьки виконують функцію первинного «дзеркала» для дитини, через яке вона починає формувати уявлення про власне «Я». У межах концепції «дзеркального Я» Ч. Кулі, що зберігає актуальність у сучасному психологічному дискурсі, підкреслюється вирішальна роль відображення особистості у ставленні значущих інших, передусім батьків, у процесі становлення самооцінки. Систематичне отримання дитиною схвалення, підтвердження її важливості, значущості та унікальності сприяє закріпленню позитивного самосприйняття та формуванню стабільної самооцінки.

Натомість, як зазначено в монографії С. Скиби та М. Дмитришин, коли у батьків сформовані негативні батьківські концепції, а стиль взаємодії сповнений критики, контролю або байдужості, велика ймовірність формування у дитини заниженої самооцінки й негативного «Я-образу». В таких умовах дитина сприймає себе як неспроможну, недостатньо хорошу або навіть небажану, що веде до тривалих психологічних наслідків [51, с. 54].

Суттєвим аспектом є також реакція батьків на досягнення дитини. А. Качинська зазначає, що «безумовне прийняття дитини, незалежно від її успіхів чи невдач, створює фундамент стабільної самооцінки. У протилежному випадку- якщо дитина відчуває, що її люблять лише «за щось»- виникає схильність до перфекціонізму, страх помилки, занижене відчуття власної цінності» [21, с. 106].

У підлітковому віці відбувається трансформація характеру сприйняття дитиною думки батьків: вона більше не сприймається як абсолютний авторитет, а піддається критичному аналізу. Це свідчить про зміну характеру впливу родини- він втрачає свою безумовність, проте залишається суттєвим, особливо за наявності довірливих, відкритих і шанобливих стосунків. Зменшення авторитарності у вихованні та перехід до діалогічної взаємодії не лише сприяють формуванню адекватної самооцінки, а й посилюють емоційну згуртованість родини.

Отже, роль батьків у процесі становлення самооцінки підлітка є визначальною. Саме крізь призму батьківського ставлення, обраного стилю виховання, характеру комунікації та емоційного клімату в родині формуються базові елементи впевненості в собі, самоповаги, адаптивності та соціальної активності. Поєднання позитивного емоційного ставлення з адекватною вимогливістю, постійною участю в житті дитини та підтримкою створює сприятливі умови для становлення зрілої, гармонійно розвиненої особистості.

1.3. Вплив професійного освітнього середовища у становленні особистості підлітка

У сучасних умовах професійна освіта розглядається не лише як засіб підготовки кваліфікованих фахівців, а й як вагомий чинник соціалізації та

особистісного становлення підлітків. В закладах професійної освіти створені умови для самореалізації підлітка, в якому здобувачі можуть усвідомити власну цінність, отримати соціальне визнання та емоційну підтримку як з боку педагогічного колективу, так і з боку ровесників. Такий мікроклімат сприяє утвердженню позитивного «Я-образу», підвищенню рівня віри у власні здібності й актуалізації особистісного потенціалу.

Зміст освітніх програм, методи викладання, а також характер взаємодії з педагогами та ровесниками формують соціально-психологічне середовище, у межах якого відбувається становлення особистісних новоутворень підлітка. У підлітковому віці особи демонструють підвищену чутливість до ставлення з боку педагогів, виявляючи потребу у визнанні та емоційній підтримці. У цьому контексті роль викладача виходить за межі функції передавання знань і набуває особливого значення у процесі формування самооцінки та самоповаги здобувачів освіти. [10, с.235].

Освітній процес у закладі професійної освіти сприяє реалізації принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії, коли здобувач освіти виступає не лише об'єктом педагогічного впливу, а рівноправним учасником навчального середовища. Така взаємодія стимулює розвиток особистісної автономії, відповідального ставлення до навчання та самоконтролю – рис, що є ключовими показниками формування психологічної зрілості.

Згідно з дослідженнями І. Семенюк, А. Рябоконт., молодь, яка відчуває підтримку в навчальному середовищі, демонструє вищий рівень адаптивності, соціальної активності, а також стійкості до стресових впливів. У закладах професійної освіти це можливо за рахунок індивідуалізації підходу, взаємоповаги в колективі та орієнтації на розвиток сильних сторін кожного здобувача освіти [11, с. 93]. Водночас негативний досвід - неуспішність, конфлікти, неприйняття - може призвести до фрустрації, зниження самооцінки, відчуження та девіантної поведінки. Дисфункціональне освітнє

середовище часто є пусковим механізмом у формуванні ризикованих стратегій поведінки [50, с. 215].

У підлітковому віці закладаються норми етичної поведінки, відповідальності, ставлення до праці, співпраці, взаємоповаги. Підліток проходить шлях від зовнішнього дотримання правил до внутрішньої моральної позиції.

Формування моральної самосвідомості виступає визначальним індикатором особистісного розвитку, що інтенсивно розгортається в процесі соціальних взаємодій, насамперед у контексті освітньої діяльності [16, с. 12].

У процесі навчання в освітньому закладі підліток набуває первинного досвіду участі в колективних формах діяльності, що сприяє формуванню почуття належності до соціальної спільноти, розвитку навичок взаємодопомоги та відіграє важливу роль у становленні його соціальної ідентичності [8, с. 103].

Професійне освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні кар'єрної ідентичності підлітка. Завдяки ознайомленню з особливостями обраної професії, виконанню практико-орієнтованих завдань і проходженню стажування в умовах реального виробничого середовища, здобувач освіти поступово вибудовує уявлення про власне професійне майбутнє. Такий досвід сприяє узгодженню особистісних інтересів, здібностей та очікувань із соціальними вимогами та реаліями ринку праці.

Таким чином, професійне освітнє середовище виступає не лише платформою для здобуття фахових знань, а й середовищем розвитку особистості, формування її соціальних, емоційних і поведінкових установок. Адекватна організація цього середовища, педагогічна підтримка та визнання значущості кожного учня є критично важливими умовами становлення зрілої, впевненої у собі особистості в підлітковому віці.

1.4. Значення соціальних мереж на самооцінку підлітків

Засоби масової комунікації відіграють вагомую роль у житті сучасної людини та суспільства загалом. Вони стали невід'ємною складовою інформаційного прогресу, забезпечуючи нові можливості передачі знань, формування поглядів та міжособистісної взаємодії. Особливо значущим етапом розвитку масової комунікації є поява мережі Інтернет, що кардинально змінила характер інформаційного обміну завдяки інтерактивності та зворотному зв'язку. Ці трансформації мають глибокий вплив на внутрішній світ індивіда, сприяючи переосмисленню його життєвих орієнтирів і трансформації системи цінностей.

У контексті підліткового розвитку засоби масової комунікації набувають особливої значущості, адже виступають потужним соціалізуючим чинником. Інформаційний простір стає платформою, на якій молода особа засвоює соціальні норми, моделі поведінки та отримує первинний досвід взаємодії з соціумом. Водночас, беручи участь у медіапросторі, підліток сам активно відтворює соціальні зв'язки, інтегруючись у соціокультурний контекст. Контент, який продукують засоби масової інформації, часто відповідає актуальним інтересам молоді, завдяки чому він легко засвоюється і має вплив навіть на підсвідомому рівні. Це, у свою чергу, формує певну систему цінностей, яка не завжди є конструктивною або гуманістично орієнтованою. У деяких випадках йдеться про нав'язування хибних, спотворених життєвих орієнтирів, що призводить до деформації особистісних смислів.

Одним із провідних психологічних конструктів, що зазнає значного впливу з боку соціальних мереж, є самооцінка. У підлітковому віці цей феномен набуває особливої чутливості внаслідок специфіки вікового розвитку, що включає активні процеси формування ідентичності, емоційну

лабільність та високу залежність від оцінок і схвалення з боку соціального оточення [46, с. 63]. У підлітковому віці соціальні мережі виступають не лише засобом розваги чи комунікації, але й інструментом соціального порівняння. Здобувачі освіти схильні співвідносити власний зовнішній вигляд, досягнення або стиль життя з ідеалізованими образами, що транслуються блогерами чи однолітками. Така практика нерідко призводить до формування почуття власної неадекватності, заниження самооцінки та виникнення внутрішньої напруги.

Згідно з результатами дослідження психологів М. Єгоренко, О. Гречановська, О. Ліщун, показники активності у цифровому середовищі, зокрема кількість вподобань, коментарів та підписників, виконують функцію зовнішніх маркерів соціальної значущості та особистісної цінності індивіда [47, с. 150]. Вони впливають на емоційний стан підлітка та формують залежність від соціального схвалення. Соціальні мережі трансформувалися у нове середовище для прояву кібербулінгу, що проявляється у формі погроз, принижень, образ та участі у небезпечних «челенджах». Такі деструктивні впливи негативно позначаються на психоемоційному стані підлітка, сприяючи порушенню емоційної стабільності та формуванню неадекватної самооцінки.

Демонстрація у соціальних мережах образів так званого «ідеального» життя формує у підлітків ілюзію повноцінності та безпроблемності існування інших, що, у свою чергу, сприяє знеціненню власного досвіду. Як наслідок, у підлітків може знижуватися рівень внутрішньої мотивації, зростає ризик формування комплексів та почуття неуспішності [24, с. 445]. Надмірне перебування у віртуальному середовищі, особливо за умов емоційної нестабільності, може спричиняти розвиток хронічного стресу, підвищеного рівня тривожності та депресивних станів, що безпосередньо корелюють із деформаціями самооцінки особистості.

Разом із цим, соціальні мережі можуть виступати як засіб сприяння формуванню адекватної самооцінки у підлітків, за умови отримання ними позитивної зворотної реакції на власну діяльність, креативність чи досягнення. Такий досвід слугує підґрунтям для розвитку впевненості у собі та зміцнення особистісної ідентичності.

Соціальні мережі впливають і на когнітивні процеси, змінюючи механізми формування «Я-образу». Підліток починає бачити себе крізь призму чужих реакцій, що перетворює внутрішню оцінку на суто зовнішню. Цей феномен пояснюється концепцією «дзеркального Я», запропонованою Ч. Кулі: людина будує уявлення про себе на основі того, як, на її думку, її сприймають інші [39, с. 187].

Підлітки втрачають здатність до самоаналізу, замінюючи рефлексію кількісними показниками соцмереж – лайками, підписниками, репостами. Це призводить до поверхневої самооцінки, що залежить від «цифрової популярності». Важливо ще й то, який контент споживають підлітки. Образи «ідеального тіла», «успішного життя» формують недосяжні стандарти, що підривають самоприйняття.

Деякі підлітки вдаються до трансформації зовнішнього вигляду, стилю життя та способу мислення не з метою самореалізації, а задля відповідності штучно сформованим «цифровим» еталонам. Така тенденція становить загрозу втрати особистісної автентичності. Подібна адаптаційна поведінка може зумовити формування адиктивних проявів - зокрема, залежності від зовнішніх оцінок, нав'язливої потреби в постійному перегляді інформаційних стрічок, а також схильності до самознецінення. Але, соціальні мережі можуть слугувати інструментом формування адекватної самооцінки, якщо підліток отримує позитивні реакції на свої дії, творчість або досягнення. Це створює платформу для розвитку впевненості в собі [5, с. 196].

Формування основ самооцінки відбувається ще в сімейному середовищі, яке виступає первинним джерелом ціннісних орієнтацій особистості. Соціальні мережі, у свою чергу, переважно актуалізують або підсилюють уже сформовані установки, тому профілактика низького рівня самооцінки має розпочинатися в умовах реального соціального взаємодійного середовища.

У підлітків необхідно розвивати навички критичного мислення, цифрової грамотності та емоційного саморегулювання, щоб вони могли безпечно взаємодіяти з віртуальним середовищем. В учбових закладах рекомендовано проводити профілактичну роботу, яка має включати тренінги, інтерактивні заняття та індивідуальні консультації. Наприклад, групи підтримки для підлітків можуть стати ефективним засобом подолання негативного впливу соцмереж. Також доцільним є впровадження курсів медіаграмотності, які навчають учнів аналізувати інформацію, виявляти фейковий контент і протистояти маніпуляціям у соціальних мережах.

Батьки мають виконувати роль медіаментора - підтримувати, цікавитися цифровим життям дитини, обговорювати побачене у соцмережах без осуду та моралізаторства [39, с. 188].

Таким чином, самооцінка підлітків формується у складному перетині реального та віртуального світів. Соціальні мережі - це не лише виклик, а й ресурс для розвитку за умови усвідомленого користування.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто психологічну сутність самооцінки, її структуру, динаміку, види, а також чинники, що впливають на її формування в підлітковому віці. Узагальнення наукових джерел дало змогу виокремити самооцінку як ключовий елемент самосвідомості особистості, що

безпосередньо впливає на її поведінку, успішність, соціальні зв'язки та психоемоційне благополуччя. Самооцінка - це складне психічне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент включає уявлення людини про себе, емоційний - ставлення до власного «Я», поведінковий – реальні дії, що ґрунтуються на внутрішній оцінці.

Визначено, що самооцінка є не статичною, а динамічною характеристикою особистості, яка змінюється під впливом соціального досвіду, успіхів і невдач, зовнішніх оцінок та життєвих подій.

Важливим аспектом є розмежування між адекватною та неадекватною самооцінкою. Адекватна самооцінка забезпечує гармонійний розвиток, впевненість у собі, здатність до самокритики та гнучкість у поведінці.

Неадекватна самооцінка може бути як заниженою, так і завищеною. У першому випадку домінує невпевненість, тривожність і пасивність, у другому - переоцінка себе, агресивність, несприйняття критики.

У підлітковому віці самооцінка особливо вразлива. Підлітки перебувають у пошуку себе, схильні до порівняння з іншими, емоційно залежні від думки значущих осіб. Підлітковий вік є періодом активного формування «Я-концепції», і тому саме в цей час основи самооцінки можуть як закладатися, так і коригуватися. Одним із найсуттєвіших факторів впливу на самооцінку в підлітковому віці є родина. Саме в сім'ї дитина вперше отримує досвід оцінювання себе через ставлення батьків.

Стиль батьківського виховання, рівень підтримки, наявність прийняття та безумовної любові або ж критика, байдужість і надмірний контроль - усе це напряму формує базове уявлення дитини про свою цінність.

Встановлено, що авторитарний стиль виховання найчастіше формує занижену самооцінку або агресивність, ліберальний - нестабільність і тривожність, індіферентний - емоційну відстороненість, а демократичний -

впевненість у собі, відкритість і самоповагу. Вплив родини трансформується з віком, однак не зникає. У підлітковому віці важливою умовою стає діалогічність спілкування, взаємна повага й залучення дитини до прийняття рішень.

У розділі підкреслено роль професійного освітнього середовища у становленні особистості підлітка. Це середовище не лише передає знання, а й виконує соціалізуючу, моральну та емоційно підтримувальну функції.

Умови навчання, ставлення викладачів, інтеграція в колектив, можливості самореалізації-все це сприяє або, навпаки, гальмує формування здорової самооцінки.

Позитивне професійне середовище стимулює розвиток відповідальності, ініціативності, критичного мислення, а також формує адекватне уявлення про власні професійні перспективи.

Значну увагу в розділі приділено впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Соцмережі є як джерелом підтримки й самовираження, так і джерелом порівняння, зовнішнього тиску та кібербулінгу. Надмірна орієнтація підлітка на оцінку оточення в соцмережах призводить до поверхневого уявлення про себе, залежності від схвалення та загострює емоційну нестабільність. Негативний вплив соцмереж може бути зменшено за допомогою розвитку критичного мислення, медіаграмотності, навичок саморефлексії, а також підтримки з боку батьків і педагогів.

Формування адекватної самооцінки підлітка можливе лише за умови поєднання позитивного впливу родини, професійного середовища та цифрового простору.

Отже, самооцінка підлітка формується внаслідок взаємодії внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних впливів. Її формування-це безперервний і багаторівневий процес, що потребує уваги з боку дорослих.

Теоретичний аналіз першого розділу створює ґрунтовну базу для подальшого емпіричного дослідження особливостей самооцінки підлітків у системі професійної освіти та обґрунтування шляхів її психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація дослідження: вибірка, етапи, методи

Питання формування адекватної самооцінки в осіб юнацького віку посідає провідне місце у дослідженнях свідомості, особистісного розвитку та життєвої активності молоді. Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка може стати джерелом негативних проявів, що перешкоджають гармонійному становленню особистості. Вона здатна спричинити підвищену підозрілість, недовіру до оточення, агресивність, невпевненість у собі, тривожність, а також стати чинником розвитку депресивних станів. У деяких випадках така деформація самооцінки спонукає юнаків до реалізації надто амбітних або нереалістичних цілей, що веде до фрустрації, а іноді — до серйозних психоемоційних наслідків, включно з ризиком суїцидальної поведінки.

З огляду на це, надзвичайно важливо досліджувати особливості формування самооцінки в юнацькому віці та своєчасно здійснювати її психологічну корекцію у разі виявлення порушень.

Самооцінка є центральним компонентом особистісної структури й виконує регулятивну функцію у поведінці та діяльності юнака. Вона включає в себе оцінювання індивідом власних можливостей, якостей і соціальної ролі. Водночас самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань — тобто зі складністю цілей, які особистість ставить перед собою. Таким чином, рівень домагань можна вважати практичним виявом сформованої самооцінки.

У науковій літературі широко висвітлено проблематику становлення самооцінки й рівня домагань у контексті розвитку свідомості та

самосвідомості особистості. Однак, незважаючи на наявну теоретичну базу, зв'язок між самооцінкою, рівнем домагань та навчальною успішністю здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти залишається дослідженим недостатньо.

У зв'язку з цим метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування й експериментальне вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки, навчальною успішністю та рівнем домагань серед здобувачів професійно-технічної освіти.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що існує пряма залежність між рівнем самооцінки, навчальними досягненнями та рівнем домагань учнів професійно-технічної освіти: підвищення одного з цих показників супроводжується зростанням інших.

У межах дослідження провести емпіричне дослідження взаємозв'язку зазначених психологічних характеристик серед здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Дослідження самооцінки підлітків проводилося в Миколаївському професійному промисловому ліцеї.

У дослідженні брали участь 45 здобувачів освіти за професіями «Кухар-кондитер», «Кухар-бармен». В відсотковому співвідношенні:

- дівчат (55 %),
- хлопців (45 %).

За віком:

- 17 років (44 %),
- 16 років (33 %),
- 18 років (20 %),
- одна особа має вік 20 років (2 %).

У контексті розгляду успішності, половина здобувачів освіти, 50 %, показує середній результат, 36 % - достатній, та по 7 % здобувачів освіти мають високий та початковий рівень знань.

Для дослідження використовувалися методики: «Дослідження самооцінки підлітка» та «Методика Дембо-Рубінштейн»

1. Методика «Дембо-Рубінштейн»

Мета: дослідження рівня домагань та самооцінки.

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 символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе [54].

Стимульний матеріал: сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапки і середини шкали

Час: 10-12 хвилин.

Обробка результатів.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;

б) висоту самооцінки – від «0» до знаку «х»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Інтерпретація результатів

Рівень домагань

Менше 60 – низький.

60-74 – середній.

75-89 – високий.

90-100 – дуже високий.

Рівень самооцінки.

Менше 45 – низький.

45-59 – середній.

60-74 – високий.

75-100 – дуже високий [54].

2. Методика загальної самооцінки підлітка.

Використовується для дослідження дітей підліткового віку.

Мета: визначення рівня самооцінки.

Інструкція: «Вам будуть зачитані деякі положення. Вам потрібно записати номер положення і проти нього один з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), Вибравши той варіант, який найбільшою мірою відповідає вашим власним поведінки в аналогічній ситуації.

Відповідати потрібно швидко, не замислюючись» [55].

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з двадцяти тверджень.

Обробка результатів

Підраховується кількість згод («так») під непарними номерами, потім – кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація результатів

від -10 до -4 – низький рівень самооцінки

від -3 до +3 – середній рівень самооцінки.

від +4 до +10 – високий рівень самооцінки.

2.2. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку самооцінки здобувачів освіти

Формувальний етап емпіричного дослідження було здійснено з метою сприяння розвитку самооцінки в осіб підліткового віку та перевірки ефективності впровадження корекційних занять, спрямованих на формування адекватної самооцінки особистості в підлітковому періоді

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Дослідження самооцінки підлітка», більшість здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти мають адекватний рівень самооцінки-60 %. Водночас у

22 % респондентів виявлено завищену самооцінку, а в 18 %- занижену. Виявлені крайні варіанти оцінювання себе свідчать про наявність психологічного дисбалансу, що потребує фахового втручання з боку психологічної служби закладу освіти.

Здобувачі з завищеним рівнем самооцінки зазвичай демонструють високі домагання, що, у разі невідповідності очікувань і результатів, може зумовлювати підвищений рівень емоційної напруги, фрустрацію та труднощі у міжособистісній взаємодії, зокрема в колективі однолітків. Імовірним наслідком таких розбіжностей є зниження навчальної мотивації та психологічний дискомфорт.

Натомість здобувачі освіти із заниженою самооцінкою характеризуються низьким рівнем домагань. Вони, як правило, не формулюють амбітних цілей і демонструють обмежену ініціативність у навчальній діяльності. Відсутність прагнення до досягнень може стримувати особистісний та професійний розвиток, а також знижувати рівень включеності в освітній процес.

З огляду на зазначене, важливим завданням практичного психолога в системі ЗП(ПТ)О є сприяння формуванню адекватної самооцінки у здобувачів обох груп. Для осіб із завищеною самооцінкою доцільно застосовувати корекційні заходи, спрямовані на усвідомлення меж власних можливостей, а для здобувачів із заниженою самооцінкою-заходи підтримки, мотиваційні стратегії та формування віри у власні сили.

Методика вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн була використана для комплексної оцінки рівнів домагань і самооцінки за такими шкалами: «Розум, здібності», «Характер», «Авторитет у однолітків», «Умілі руки», «Зовнішність» та «Впевненість у собі». Ця методика дозволяє оцінити, наскільки реалістичними є уявлення підлітка про себе в різних сферах життєдіяльності.

Крім того, застосована методика загальної самооцінки підлітка забезпечує кількісне визначення рівня самооцінки, що дозволяє здійснити зіставлення результатів обох досліджень і виявити динаміку показників у різних групах.

Розподіл здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти за рівнями самооцінки та домагань, визначених за методикою Дембо-Рубінштейн, надає можливість виявити типові профілі особистісної саморегуляції, а також розробити рекомендації щодо індивідуального психолого-педагогічного супроводу.

Результати випробування здобувачів освіти за рівнями домагань та самооцінки (у %):

Таблиця 2.2.1.

Шкали	Рівень домагань				Рівень самооцінки			
	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже високий	Високий	Середній	Низький
Розум-здібності	49	24	22	5	11	33	34	22
Характер	29	31	13	27	20	15	33	32
Авторитет	37	13	20	30	22	20	31	27
Умілі руки	55	31	12	2	29	20	35	16
Зовнішність	40	24	26	10	24	31	18	27
Впевненість у собі	52	24	22	2	40	20	16	24
Сумарна	29	40	29	2	15	33	33	19

Аналіз показників рівня домагань за шкалою «Розум-здібності» (за методикою Дембо–Рубінштейн) дозволив встановити, що серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти переважають особи з дуже високим рівнем домагань-49 %. Частка респондентів із високим рівнем становить 24 %, із середнім-22 %, тоді як лише 5 % опитаних продемонстрували низький рівень інтелектуальних домагань (див. табл. 2.2.1).

На наш погляд, отримані результати свідчать про наявність позитивної динаміки в особистісному розвитку більшості здобувачів П(ПТ)О. Зокрема, 73 % респондентів орієнтовані на зростання власного інтелектуального потенціалу, що вказує на високу значущість для них інтелектуальних цінностей та саморозвитку в цій сфері.

У Миколаївському професійному промисловому ліцеї створені сприятливі умови для реалізації цих домагань. Здобувачі освіти мають вільний доступ до Інтернет-ресурсів, електронних освітніх платформ, бібліотечного фонду, систематично отримують індивідуальні консультації від викладачів загальноосвітніх та фахових дисциплін, а також можуть брати участь у діяльності предметних гуртків. Наявність 5 % учнів із низьким рівнем інтелектуальних домагань потребує особливої уваги з боку педагогічного колективу. Така категорія здобувачів, ймовірно, має знижену мотивацію до інтелектуальної діяльності, що може бути наслідком як особистісних, так і соціальних або освітніх чинників.

У зв'язку з цим постає завдання активізації мотиваційної сфери зазначених учнів. Доцільним вбачається використання індивідуального підходу, запровадження форм і методів, що підвищують зацікавлення до навчання, а також залучення учнів до освітньо-пізнавальних та проектних форм роботи, які сприяють формуванню стійкої позитивної мотивації до інтелектуального саморозвитку.

Аналіз показників самооцінки здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти за шкалою «Розум-здібності» методики Дембо–Рубінштейн засвідчує, що майже половина респондентів (44 %) характеризується дуже високим або високим рівнем самооцінки. Частка осіб із середнім рівнем самооцінки є дещо меншою–34 %, тоді як низький рівень самооцінки спостерігається у 22 % опитаних (табл. 2.2.1).

Отже, за результатами аналізу, частка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з низьким рівнем самооцінки за шкалою «Розум-здібності» становить 22 %, що удвічі перевищує кількість респондентів із дуже високою самооцінкою (11 %) (табл. 2.2.1). Зазвичай особи з низьким рівнем самооцінки демонструють знижений рівень інтелектуальних домагань і характеризуються низькими показниками навчальної успішності як у закладі загальної середньої освіти, так і в закладі професійної (професійно-технічної) освіти. У зв'язку з цим педагогічним працівникам доцільно застосовувати стратегії позитивного підкріплення-зокрема, похвалу та авансоване заохочення-з метою підвищення інтелектуальної самооцінки таких здобувачів. Це, у свою чергу, сприятиме зростанню рівня домагань і покращенню навчальних досягнень.

Також встановлено, що лише 11 % здобувачів мають дуже високий рівень інтелектуальної самооцінки (табл. 2.2.1). Такі здобувачі зазвичай демонструють високий рівень домагань і успішності в навчальній діяльності. Водночас вони можуть бути психологічно вразливими у разі невідповідності результатів очікуванням (наприклад, при отриманні нижчих балів), тому психологічній службі закладу доцільно проводити з ними профілактичну роботу щодо формування стійкості до помилок та зниження тривожності, пов'язаної з оцінюванням.

Порівняльний аналіз показників рівня домагань і самооцінки здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти за шкалою «Розум-здібності» засвідчує суттєвий розрив між цими характеристиками. Зокрема, частка осіб з дуже високим рівнем інтелектуальних домагань становить 49 %, тоді як респондентів з відповідно високою самооцінкою в чотири рази менше-лише 11 %. Водночас лише 5 % учнів продемонстрували низький рівень інтелектуальних домагань, тоді як осіб з низькою інтелектуальною самооцінкою виявлено значно більше -22 % (табл. 2.2.1). Таким чином, можна

зробити висновок про наявність тенденції до переоцінювання бажаного рівня розвитку порівняно з реальним уявленням про власні інтелектуальні можливості.

У психологічній науці ідеальним вважається співвідношення, за якого рівень самооцінки відповідає рівню домагань. У досліджуваному випадку за шкалою «Розум-здібності» спостерігається істотне відставання самооцінки від рівня домагань, що свідчить про наявне прагнення до самовдосконалення, але водночас-про невпевненість у власних можливостях. Такий дисбаланс може мати як позитивні, так і негативні наслідки: у разі досягнення бажаних результатів самооцінка може зрости, тоді як повторні невдачі здатні поглибити внутрішню невпевненість та знизити самооцінку.

Щодо шкали «Характер», було виявлено, що значна частина здобувачів П(ПТ)О демонструє високий рівень моральних домагань. Так, 29 % респондентів мають дуже високий рівень домагань щодо формування характеру, ще 31 % високий, а 13 % середній. Водночас у 27 % учнів зафіксовано низький рівень домагань (табл.2.2.1), що свідчить про недостатню зацікавленість у розвитку морально-вольових якостей. Така тенденція є характерною для юнацького віку, коли відбувається активний процес самовизначення, але водночас може сигналізувати про потребу в цілеспрямованій виховній роботі.

З метою стимулювання морального розвитку у цієї категорії здобувачів доцільним є застосування спеціально розроблених програм психолого-педагогічного спрямування, зокрема тренінгів формування моральних цінностей, які сприяють усвідомленню значущості характеру у побудові власної життєвої стратегії.

Щодо рівня самооцінки за шкалою «Характер», 35 % здобувачів мають дуже високі та високі показники, середні показник-33 %, а низькі - 32 % (табл. 2.2.1). Це свідчить про те, що лише менше половини респондентів (48

%) мають адекватну самооцінку щодо власного характеру, тоді як наявність третини учнів з низькою самооцінкою вказує на потребу в психологічній допомозі та підтримці у процесі самопізнання і прийняття себе.

Для здобувачів з недостатньо сформованою позитивною самооцінкою характеру доцільно реалізовувати індивідуальні та групові психокорекційні заходи, спрямовані на розвиток таких якостей, як впевненість у собі, цілеспрямованість, емоційна стійкість, відповідальність та комунікативні вміння.

Аналіз співвідношення рівня домагань та самооцінки за шкалою «Характер» засвідчив їх відносну відповідність: 29 % учнів мають дуже високі домагання, тоді як дуже високу самооцінку мають 20 %, 27 % мають низький рівень домагань, а 32 % низький рівень самооцінки (табл. 2.2.1). Таким чином, за цією шкалою спостерігається відносна гармонія між прагненнями та уявленням про себе.

У юнацькому віці прагнення до соціального визнання посідає особливе місце, що зумовлює значущість шкали «Авторитет у однолітків». Згідно з результатами дослідження, 37 % здобувачів П(ПТ)О мають дуже високі домагання щодо соціального статусу серед ровесників. Ще 13 % респондентів продемонстрували високий рівень, 20 % середній, а 30 % низький рівень домагань за цією шкалою (табл. 2.2.1).

Отримані дані підтверджують, що орієнтація на зовнішнє соціальне схвалення є актуальною потребою юнацького віку, але також виявляють і частину учнів, які демонструють пасивність у прагненні до соціального визнання. Це може бути обумовлено як особистісними особливостями, так і міжособистісним досвідом, зокрема випадками соціального виключення або невдалих спроб налагодити комунікацію.

У навчальних групах лише незначна кількість осіб посідає високий соціометричний статус (так звані «соціометричні зірки»), тоді як більшість

здобувачів має помірний або низький рівень соціометричного визнання. У випадках, коли здобувач виявляє надмірну мотивацію до досягнення високого соціального статусу, але не отримує очікуваного схвалення з боку групи, це може призводити до емоційної фрустрації та розвитку психологічних труднощів.

Водночас здобувачі з низьким рівнем домагань щодо авторитету зазвичай виявляють байдужість до групової взаємодії, що ускладнює їх соціальну інтеграцію. У зв'язку з цим педагогічним працівникам доцільно цілеспрямовано залучати таких осіб до соціально значущої діяльності з урахуванням їхніх інтересів та індивідуальних здібностей, що сприятиме підвищенню рівня соціальної включеності та розвитку навичок міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів за шкалою «Авторитет у однолітків» засвідчив, що майже половина здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти (42 %) характеризується дуже високим або високим рівнем самооцінки, 31 % мають середній рівень, тоді як у 27 % зафіксовано низький рівень самооцінки у цій сфері (табл. 2.2.1). Отже, лише близько половини опитаних (51 %) демонструють адекватне уявлення про власний авторитет серед ровесників. Водночас показники значної частки здобувачів із заниженою соціальною самооцінкою викликають занепокоєння та вказують на необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Здобувачі з дуже високою самооцінкою власного авторитету, як правило, займають лідерські позиції у міжособистісній взаємодії та мають високий соціометричний статус. Натомість респонденти з низьким рівнем соціальної самооцінки зазвичай посідають маргінальне становище у групі (наприклад, належать до категорій «ізольованих» чи «відторгннутих»). У зв'язку з цим з метою розвитку соціальної активності та покращення міжособистісних взаємин доцільним є залучення здобувачів із лідерським

потенціалом до органів учнівського самоврядування, а осіб із низьким рівнем соціальної включеності-до індивідуальної психологічної роботи та участі в колективних, соціально значущих видах діяльності.

Порівняння рівнів домагань і самооцінки за шкалою «Авторитет» демонструє тенденцію до переважання рівня домагань над самооцінкою: частка здобувачів з дуже високим рівнем домагань становить 37 %, тоді як осіб із дуже високою самооцінкою лише 22 % (табл. 2.2.1). Це свідчить про те, що здобувачі прагнуть мати авторитет серед ровесників, але не всі впевнені у його наявності.

Щодо шкали «Умілі руки», яка є важливою в контексті формування професійної компетентності, більшість учнів демонструють високий рівень домагань: 55 %-дуже високий, 31 %-високий, тоді як лише 12 % мають середній рівень, і лише один респондент виявив низький рівень домагань (табл. 2.2.1). Така динаміка засвідчує значущість практичної підготовки у свідомості здобувачів освіти, що є позитивним чинником їх професійного зростання.

Водночас наявність навіть поодиноких випадків низького рівня домагань щодо розвитку практичних умінь вимагає додаткової уваги з боку педагогічного колективу. Майстру виробничого навчання доцільно спільно з практичним психологом і класним керівником виявити причини зниження мотивації до професійного зростання та розробити індивідуальну стратегію її підвищення.

Аналіз результатів за шкалою «Умілі руки» в аспекті самооцінки засвідчив, що майже половина респондентів (49 %) мають дуже високу або високу самооцінку, 35 % середню, а 16 % низьку (табл. 2.2.1). Це свідчить про наявність у значної частини учнів адекватного уявлення про власні професійні компетентності, однак наявність майже п'ятої частини осіб із заниженою самооцінкою вимагає психолого-педагогічного супроводу.

Досвід показує, що здобувачі з високою самооцінкою у сфері професійних умінь зазвичай демонструють успішність у професійно-практичній підготовці. Натомість особи з низькою самооцінкою частіше мають складнощі в навчанні, що потребує додаткової уваги з боку майстрів виробничого навчання та організації корекційної роботи через участь у позааудиторній діяльності.

Порівняння рівнів домагань і самооцінки за шкалою «Умілі руки» свідчить про помітний дисбаланс: осіб з дуже високим рівнем домагань виявлено 55 %, тоді як із відповідною самооцінкою-лише 29 %. Водночас респондентів з низьким рівнем домагань лише 2 %, що у вісім разів менше, ніж осіб з низькою самооцінкою (16 %) (табл. 2.2.1). Така динаміка свідчить про те, що більшість здобувачів прагнуть до професійного самовдосконалення, однак усвідомлюють, що процес оволодіння професійними навичками є тривалим і потребує часу та зусиль.

Особливу роль у системі самооцінювання у юнацькому віці відіграє шкала «Зовнішність», оскільки саме у цьому віковому періоді зовнішній вигляд часто сприймається як важливий чинник соціального визнання. Майже 40 % опитаних мають дуже високі домагання щодо зовнішності, ще 24 %-високі, 26 %-середні, і лише 10 %-низькі (табл.2.2.1). Наявність останньої категорії може свідчити про знижену самоцінність у цій сфері, що особливо характерно для юнаків, які, як показує досвід, часто демонструють меншу зацікавленість у сприйнятті власної зовнішності іншими.

Щодо рівня самооцінки зовнішності, більшість здобувачів (55 %) вважають свою зовнішність привабливою (високий та дуже високий рівень), 18 % мають середню самооцінку, а 27 % занижену (табл.2.2.1). Таким чином, лише приблизно половина учнів (49 %) мають адекватну самооцінку у цій сфері. Значна частка осіб із низькою самооцінкою зовнішності потребує

психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до власного тіла.

Як свідчать результати дослідження, дуже високий рівень самооцінки щодо зовнішності, як правило, притаманний дівчатам і хлопцям, які мають високий соціометричний статус у навчальній групі (так звані «соціометричні зірки»). Такі здобувачі відзначаються комунікабельністю, широким колом міжособистісних контактів та високим рівнем прийняття з боку однолітків. Натомість низький рівень самооцінки зовнішності переважно спостерігається у здобувачів із низьким соціометричним статусом (категорії «ізольованих» та «відторгнутих»), які мають обмежені соціальні зв'язки, характеризуються зниженою комунікативною активністю та недостатнім рівнем соціальної включеності. Представники цієї категорії потребують психолого-педагогічної підтримки, зокрема участі у тренінгах з формування асертивної поведінки, розвитку комунікативної компетентності, а також залучення до освітніх, виховних і громадських заходів, спрямованих на підвищення рівня самооцінки та соціалізації.

Порівняльний аналіз рівнів домагань і самооцінки за шкалою «Зовнішність» виявив деякий дисбаланс: частка здобувачів із дуже високим рівнем домагань (40 %) удвічі перевищує частку осіб із дуже високою самооцінкою (24 %), тоді як респондентів із низьким рівнем домагань (10 %) утричі менше, ніж здобувачів із низьким рівнем самооцінки (27 %) (табл. 2.2.1). Така динаміка свідчить про те, що здобувачі прагнуть відповідати еталонним уявленням про привабливу зовнішність, однак критично оцінюють свої можливості, розуміючи обмеженість ресурсів для її суттєвої трансформації в короткостроковій перспективі.

Оскільки впевненість у собі є центральною складовою самооцінки осіб юнацького віку, аналіз результатів за шкалою «Впевненість у собі» показав, що 52 % респондентів мають дуже високий рівень домагань, 24 %-високий,

22 %- середній, і лише 2 % (один здобувач) продемонстрували низький рівень домагань у цій сфері (табл. 2.2.1). Окрему увагу слід приділити здобувачеві з низьким рівнем домагань щодо впевненості у собі, оскільки саме така особа найбільшою мірою потребує індивідуального психологічного супроводу.

Аналіз рівня самооцінки за шкалою «Впевненість у собі» свідчить, що більшість здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти (60 %) мають високий або дуже високий рівень самооцінки, 16 % демонструють середній рівень, а у 24 % виявлено низький рівень (табл. 2.2.1). Таким чином, лише близько третини респондентів (36 %) характеризуються адекватною самооцінкою в цій сфері. Водночас привертає увагу суттєва частка здобувачів із заниженою самооцінкою, що свідчить про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Порівняння рівнів домагань і самооцінки за шкалою «Впевненість у собі» виявило певний дисбаланс: частка осіб із дуже високим рівнем домагань (52 %) вдвічі перевищує частку респондентів із відповідно дуже високою самооцінкою (40 %), тоді як осіб із низьким рівнем домагань-лише 2 %, що у 12 разів менше, ніж кількість здобувачів із низькою самооцінкою (24 %) (табл. 2.2.1). Це свідчить про тенденцію до завищених очікувань щодо впевненості у собі при недостатньому рівні її усвідомленого прийняття. Іншими словами, здобувачі прагнуть бути впевненими у собі, проте водночас усвідомлюють, що радикальна зміна характеру є процесом тривалим і поступовим.

Результати аналізу узагальнених показників домагань за методикою Дембо–Рубінштейн свідчать, що 40 % опитаних мають середній рівень домагань, 29 % дуже високий, ще 29 % високий, і лише 2 % продемонстрували низький рівень (табл. 2.2.1). Зазвичай здобувачі з дуже високим рівнем домагань демонструють також високу самооцінку та значні успіхи у навчанні. Однак у разі невідповідності реальних результатів

завищеним очікуванням, можливе виникнення психологічної напруги, що потребує втручання психологічної служби закладу. Здобувач із низьким рівнем домагань потребує підтримки у формуванні стійкої навчальної та професійної мотивації.

Аналіз середніх показників самооцінки показав, що 33 % респондентів мають високий рівень самооцінки, ще 33 % середній, 15 % дуже високий, а 19 % низький рівень (табл. 2.2.1). Отже, дві третини здобувачів (66 %) характеризуються адекватним рівнем самооцінки. Водночас у респондентів з дуже високим рівнем самооцінки можуть виникати труднощі в разі, коли очікування не відповідають реальним досягненням (наприклад, при отриманні незадовільних оцінок, відсутності схвалення з боку однолітків, викладачів чи батьків). Натомість здобувачі з низькою самооцінкою потребують цілеспрямованої психологічної допомоги, спрямованої на виявлення причин заниженої самооцінки, її корекцію, а також на активне включення до видів діяльності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал (навчальна, культурна, спортивна, громадська діяльність тощо).

Порівняльний аналіз загальних рівнів домагань і самооцінки свідчить про перевищення домагань над самооцінкою: осіб із дуже високим рівнем домагань-29 %, тоді як відповідний рівень самооцінки мають лише 15 % респондентів. У той же час лише 2 % опитаних мають низький рівень домагань, що у 9 разів менше, ніж кількість здобувачів із низькою самооцінкою (19 %) (табл. 2.2.1). Таким чином, результати методики Дембо-Рубінштейн свідчать про переважання бажаного образу себе над реалістичним його усвідомленням.

Аналогічна динаміка спостерігається і за результатами методики «Дослідження самооцінки підлітка»: більшість здобувачів (64 %) мають адекватну самооцінку, 20 % завищену, а 16 % занижену. Це підтверджує загальну тенденцію до домінування реалістичного уявлення про себе у

здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти, водночас окрема категорія респондентів потребує індивідуальної психолого-педагогічної підтримки.

Таким чином, серед досліджуваних здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти переважали особи з високим та середнім рівнем домагань (69 %) та самооцінки (66 %). При цьому частка респондентів із дуже високим рівнем домагань була вдвічі більшою, ніж частка осіб з відповідним рівнем самооцінки (29 % і 15 % відповідно), тоді як частка здобувачів із низькою самооцінкою у десять разів перевищувала кількість осіб з низьким рівнем домагань (19 % і 2 %). Таке співвідношення свідчить про загалом адекватний рівень самооцінки більшості досліджуваних та її незначне відставання від рівня домагань. Водночас окремі респонденти з низькою самооцінкою потребують цілеспрямованої психологічної підтримки.

За шкалою «Розум-здібності» було виявлено переважання осіб із дуже високим та високим рівнем домагань (73 %) над відповідним рівнем самооцінки (44 %). Зокрема, здобувачів з дуже високим рівнем домагань було у чотири рази більше, ніж з такою самооцінкою (49 % і 11 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем самооцінки була вчетверо вищою порівняно з респондентами з низьким рівнем домагань (22 % і 5 %). Ці дані вказують на в цілому адекватну інтелектуальну самооцінку більшості опитаних та її часткову відповідність рівню домагань.

За шкалою «Характер» більшість респондентів також продемонстрували високий або дуже високий рівень домагань (60 %) та самооцінки (35 %). Частка здобувачів з дуже високим рівнем домагань дещо перевищувала кількість осіб із такою самооцінкою (29 % і 20 %), тоді як респондентів із низькою самооцінкою виявилось дещо більше, ніж із низьким рівнем домагань (32 % і 27 %). Ці результати свідчать про загалом адекватне самосприйняття особистісних рис більшістю здобувачів.

За шкалою «Авторитет» також спостерігалось переважання високих і дуже високих рівнів домагань (50 %) і самооцінки (42 %). Частка респондентів з дуже високим рівнем домагань дещо перевищувала частку осіб з аналогічною самооцінкою (37 % і 22 %), тоді як рівень низької самооцінки був трохи меншим за рівень низьких домагань (27 % і 30 %). Це вказує на в цілому адекватну соціометричну самооцінку досліджуваних та її відносну відповідність рівню домагань.

За шкалою «Умілі руки», що відображає рівень професійної впевненості, 86 % здобувачів продемонстрували дуже високий або високий рівень домагань, а 49 %-відповідний рівень самооцінки. Зокрема, здобувачів з дуже високим рівнем домагань було вдвічі більше, ніж з такою самооцінкою (55 % і 29 % відповідно), тоді як частка осіб з низьким рівнем самооцінки у вісім разів перевищувала кількість осіб з аналогічним рівнем домагань (16 % і 2 %). Ці дані свідчать про переважно адекватну професійну самооцінку досліджуваних за певного відставання реального рівня самоусвідомлення від професійних прагнень.

За шкалою «Зовнішність» домінували респонденти з високим та дуже високим рівнем домагань (64 %) і самооцінки (55 %). Частка осіб з дуже високим рівнем домагань була вдвічі більшою за відповідну самооцінку (40 % і 24 %), тоді як респондентів з низьким рівнем самооцінки було утричі більше, ніж з таким рівнем домагань (27 % і 10 %). Це свідчить про переважно адекватну естетичну самооцінку, яка, однак, в окремих випадках не узгоджується з рівнем прагнень.

Аналіз за шкалою «Впевненість у собі» показав переважання високих і дуже високих рівнів домагань (76 %) та самооцінки (60 %). При цьому частка осіб із дуже високим рівнем домагань (52 %) дещо перевищує кількість респондентів із відповідною самооцінкою (40 %). Водночас рівень осіб із низькою самооцінкою був у 12 разів вищим за частку респондентів з низьким

рівнем домагань (24 % і 2 % відповідно). Це свідчить про загалом адекватну асертивну самооцінку, однак виявляє потребу в індивідуальній підтримці окремих здобувачів з її заниженим рівнем.

Результати кореляційного аналізу, проведеного з використанням коефіцієнтів парної кореляції Пірсона, виявили статистично значущі зв'язки між рівнем самооцінки та домагань здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти. Зокрема, високий рівень кореляції було зафіксовано за шкалами: «Авторитет серед однолітків» (0,59), «Зовнішність» (0,70), «Впевненість у собі» (0,57), що свідчить про тісний взаємозв'язок між показниками самооцінки та рівнем домагань: підвищення одного чинника супроводжується зростанням іншого, і навпаки.

Крім того, виявлено значущі кореляційні зв'язки між самооцінкою за окремими шкалами: «Умілі руки» та «Розум і здібності» (0,62), «Умілі руки» та «Характер» (0,63), «Впевненість у собі» та «Розум і здібності» (0,61), а також «Впевненість у собі» та «Умілі руки» (0,63). Отримані результати свідчать про наявність комплексної структури самооцінки, в якій професійні, інтелектуальні та особистісні характеристики взаємопов'язані. Високий рівень самооцінки за шкалою «Умілі руки» може відображати сформованість професійних компетентностей, набутих під час виробничого навчання, а також корелювати з високою самооцінкою за шкалою «Розум і здібності», що опосередковано вказує на розвиток відповідних професійних і когнітивних навичок. Водночас зниження рівня самооцінки в одній з цих сфер супроводжується аналогічним зниженням в інших.

Тісний зв'язок між самооцінкою за шкалами «Умілі руки» та «Характер» (0,63) дозволяє припустити, що сформовані професійні навички можуть бути опосередковані низкою особистісних якостей, зокрема наполегливістю, дисциплінованістю, працьовитістю, відповідальністю тощо. Крім того, кореляційні зв'язки між шкалами «Впевненість у собі» та «Розум і

здібності» (0,61), а також «Впевненість у собі» та «Умілі руки» (0,63) вказують на взаємозалежність між рівнем впевненості у собі та розвитком інтелектуальних, організаторських і професійних компетентностей.

Аналіз кореляційних зв'язків рівня домагань респондентів виявив високі коефіцієнти між шкалами «Умілі руки» та «Розум і здібності» (0,58), «Умілі руки» та «Характер» (0,57), а також «Впевненість у собі» та «Умілі руки» (0,72). Отримані дані підтверджують аналогічні залежності, виявлені при аналізі самооцінки, і свідчать про тісні зв'язки між рівнем домагань та самооцінкою здобувачів П(ПТ)О.

Статевий склад вибірки, яка включала 55 % дівчат і 45 % хлопців, дав змогу здійснити гендерний аналіз показників самооцінки, домагань і навчальної успішності. У віковому аспекті спостерігаються деякі відмінності: серед хлопців переважають респонденти віком 17 років (48 %), а серед дівчат-16 років (50 %). При цьому 29 % хлопців мають вік 18 років, тоді як серед дівчат 38 % -17 років.

Щодо рівня академічної успішності, як серед хлопців, так і серед дівчат переважає середній рівень (54 % та 46 % відповідно). Частка осіб з достатнім рівнем становить 36 % у хлопців і 46 % у дівчат. Лише по одному респонденту з кожної групи виявлено високий (5 % та 8 %) і початковий (5 % та 0 %) рівень. Таким чином, статистично значущих відмінностей між статями за цим показником не виявлено.

Результати, отримані за методикою «Дослідження самооцінки підлітка», свідчать, що більшість хлопців (68 %) та дівчат (58 %) мають адекватний рівень самооцінки. Завищену самооцінку продемонстрували 18 % хлопців і 25 % дівчат, занижену-14 % і 17 % відповідно. Отже, і за цим критерієм між статями не виявлено суттєвих відмінностей. На думку авторів, психологічного супроводу потребують як респонденти із заниженою, так і з завищеною самооцінкою. Адже у разі розбіжності між рівнем домагань і

можливістю їх реалізації можуть виникати фрустраційні стани. З іншого боку, занижена самооцінка може стримувати особистісне й професійне саморозвиття здобувачів.

Отже, узагальнений аналіз рівнів домагань і самооцінки за гендерною ознакою (хлопці/дівчата), рівнем навчальної успішності та результатами методик дозволяє стверджувати про відсутність статистично значущих гендерних відмінностей між досліджуваними. Також не виявлено суттєвих відмінностей за середніми показниками рівнів домагань за методикою Дембо–Рубінштейн (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Розподіл хлопців та дівчат за рівнями домагань (у %)

Шкали	Рівень домагань							
	Дуже високий (хлопці)	Дуже високий (дівчата)	Високий (хлопці)	Високий (дівчата)	Середній (хлопці)	Середній (дівчата)	Низький (хлопці)	Низький (дівчата)
Розум-здібності	50	50	32	25	18	25	0	0
Характер	41	36	32	36	18	14	9	14
Авторитет	36	38	18	13	28	21	18	28
Умілі руки	64	46	27	33	9	17	0	4
Зовнішність	36	42	27	21	32	21	5	16
Впевненість у собі	55	46	27	21	18	29	0	4
Сумарна	41	38	41	29	18	29	0	4

Гендерний аналіз здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти також виявив певні розбіжності між юнаками та дівчатами за окремими шкалами та середніми показниками рівнів самооцінки, визначеними за методикою Дембо–Рубінштейн (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3.

Розподіл хлопців та дівчат за рівнями самооцінки (у %)

Шкали	Рівень самооцінки
-------	-------------------

	Дуже високий (хлопці)	Дуже високий (дівчата)	Високий (хлопці)	Високий (дівчата)	Середній (хлопці)	Середній (дівчата)	Низький (хлопці)	Низький (дівчата)
Розум- здібності	19	5	27	41	27	27	27	27
Характер	27	18	23	18	36	32	14	32
Авторитет	23	17	18	21	32	29	27	33
Умілі руки	32	25	27	13	27	42	14	20
Зовнішність	32	17	27	38	18	21	23	25
Впевненість у собі	46	33	27	17	0	29	27	21
Сумарна	18	8	32	21	27	55	23	17

Гендерний аналіз здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти дозволив виявити певні відмінності між юнаками та дівчатами за низкою шкал і середніх показників рівнів самооцінки, визначених за методикою Дембо-Рубінштейн (табл. 2.2.3). Зокрема, за шкалами «Розум і здібності» та «Зовнішність» частка хлопців із дуже високим рівнем самооцінки істотно перевищує відповідні показники у дівчат (19 % проти 5 % та 32 % проти 17 %). Подібна тенденція спостерігається і за шкалою «Характер», де частка респондентів із низьким рівнем самооцінки у хлопців удвічі менша (14 %) порівняно з дівчатами (32 %). За шкалою «Умілі руки» кількість хлопців з високим рівнем самооцінки також удвічі більша, ніж у дівчат (27 % та 13 % відповідно). За інтегральним показником самооцінки частка хлопців із дуже високим рівнем самооцінки вдвічі перевищує аналогічний показник серед дівчат (18 % проти 8 %), тоді як частка хлопців із середнім рівнем самооцінки удвічі менша (27 % проти 55 %). Таким чином, за більшістю шкал методики Дембо-Рубінштейн спостерігаються статистично значущі відмінності, що свідчать про вищу самооцінку у хлопців.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона не виявив значущих відмінностей між самооцінкою та рівнем домагань серед здобувачів різної статі. Разом із тим встановлено наявність тісних позитивних кореляцій

між шкалами: «Розум і здібності» та «Характер» (0,59 у хлопців і 0,54 у дівчат), «Характер» та «Умілі руки» (0,71 і 0,59), «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,62 і 0,61). Подібні зв'язки виявлено і між рівнем домагань: «Розум і здібності» та «Умілі руки» (0,61 і 0,57), «Характер» та «Умілі руки» (0,61 і 0,56), а також між домаганнями та самооцінкою за шкалою «Зовнішність» (0,76 у хлопців та 0,58 у дівчат). Високі кореляції також зафіксовано між сумарними показниками рівнів домагань та самооцінки за шкалами «Характер» (0,81 і 0,77), «Умілі руки» (0,55 і 0,82), «Зовнішність» (0,68 і 0,64), «Впевненість у собі» (0,54 і 0,78).

Водночас виявлено певні специфічні відмінності. Так, у хлопців зафіксовано тісні зв'язки між самооцінкою за шкалами: «Розум і здібності» та «Авторитет» (0,58), «Характер» та «Авторитет» (0,62), «Розум і здібності» та «Умілі руки» (0,75), «Розум і здібності» та «Впевненість у собі» (0,88). У дівчат аналогічні кореляційні зв'язки встановлено між шкалами: «Розум і здібності» та «Зовнішність» (0,50), «Характер» та «Зовнішність» (0,54). Це може свідчити про те, що у хлопців інтелектуальна самооцінка тісно пов'язана з рівнем авторитету в групі, професійними навичками та впевненістю у собі, тоді як у дівчат значну роль відіграє самооцінка зовнішності, що, у свою чергу, корелює з самооцінкою характеру та інтелектуальних здібностей.

Також встановлено тісний зв'язок між сумарними показниками рівня домагань і самооцінки за шкалою «Авторитет» у хлопців (0,76), а у дівчат – між шкалами «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,84), а також між сумарними показниками самооцінки та шкалою «Зовнішність» (0,63). Отримані дані підтверджують значущість авторитету в групі для хлопців та важливість зовнішньої привабливості й професійних компетентностей для дівчат у формуванні впевненості у собі.

Щодо рівня академічної успішності, респонденти були умовно поділені на дві групи: із середнім (50 %) та достатнім (36 %) рівнем навчальних досягнень. Серед здобувачів із середнім рівнем успішності переважають особи віком 17 років (48 %), а серед тих, хто має достатній рівень-віком 16 років (44 %). Частка осіб віком 16 та 18 років у групі з середнім рівнем становить 26 % та 22 % відповідно, тоді як у групі з достатнім рівнем-33 % та 23 %. Ці відмінності не є статистично значущими, що дозволяє зробити висновок про відсутність залежності між академічною успішністю здобувачів та їх віком. У загальному, респонденти з початково низьким рівнем навчальних досягнень і низькою професійною мотивацією схильні зберігати невисокий рівень академічної успішності впродовж усього періоду навчання.

У гендерному розрізі серед здобувачів із середнім рівнем успішності частка хлопців і дівчат є приблизно рівною (52 % і 48 %), тоді як серед осіб із достатнім рівнем дещо переважають дівчата (61 % проти 39 %). Це може свідчити про дещо нижчу академічну успішність дівчат, що, ймовірно, зумовлено особливостями їх мотиваційної сфери-зокрема, перевагою мотивації до сімейного життя над професійною самореалізацією.

Аналіз рівня самооцінки за методикою «Дослідження самооцінки підлітка», показав, що як серед здобувачів з середнім, так і з достатнім рівнями академічної успішності переважають особи з адекватною самооцінкою (65 % та 61 % відповідно). Частка осіб із завищеною самооцінкою становила 13 % і 28 %, із заниженою-22 % і 11 % відповідно. Незважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей, спостерігається тенденція: у групі з достатнім рівнем успішності вдвічі більша частка респондентів із завищеною самооцінкою, тоді як у групі з середнім- заниженою. Це свідчить про те, що особи з нижчим рівнем успішності частіше переоцінюють свої можливості, тоді як учні з вищими досягненнями мають схильність до заниженої самооцінки.

Узагальнений аналіз рівнів домагань здобувачів із різними рівнями академічної успішності засвідчив наявність статистично значущих відмінностей за більшістю шкал і середніх показників (за винятком шкал «Характер» і «Авторитет») (табл.2.2. 4).

Таблиця 2.2.4.

Розподіл здобувачів МППЛ різного рівню академічної успішності за рівнями домагань (у %)

Шкали	Рівень домагань							
	Дуже високий (середній)	Дуже високий (достатній)	Високий (середній)	Високий (достатній)	Середній (середній)	Середній (достатній)	Низький (середній)	Низький (достатній)
Розум-здібності	57	40	22	22	17	19	4	19
Характер	35	39	35	33	13	16	17	12
Авторитет	39	28	17	17	17	33	27	22
Умілі руки	61	11	26	28	13	39	0	33
Зовнішність	39	12	30	44	17	22	14	22
Впевненість у собі	61	28	26	22	13	17	0	33
Сумарна	52	22	22	56	26	17	0	5

За результатами аналізу шкали «Розум і здібності» виявлено, що частка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з дуже високим рівнем домагань є дещо більшою серед осіб із середнім рівнем академічної успішності порівняно з тими, хто має достатній рівень навчальних досягнень (57 % і 40 % відповідно). Водночас частка респондентів з низьким рівнем домагань виявилася вчетверо вищою серед здобувачів із достатнім рівнем

успішності (19 % проти 4 %) (табл. 2.2.4). Це свідчить про те, що респонденти з вищими академічними досягненнями демонструють вищий рівень домагань у сфері інтелектуального розвитку.

Аналогічна тенденція спостерігається й за іншими шкалами, зокрема: «Умілі руки», «Зовнішність», «Впевненість у собі» та інтегральною шкалою домагань. Зокрема, за шкалою «Умілі руки» частка здобувачів із дуже високим рівнем домагань у групі з середнім рівнем успішності вшестеро перевищує аналогічний показник серед осіб із достатнім рівнем (61 % проти 11 %), тоді як частка здобувачів з низьким рівнем домагань у групі з достатнім рівнем академічної успішності перевищує аналогічний показник у групі з середнім рівнем у 33 рази (33 % проти 0 %) (табл. 2.2.4). Це підтверджує, що здобувачі з вищими результатами у навчанні мають сформовані прагнення до розвитку професійних компетентностей.

За шкалою «Зовнішність» частка респондентів з дуже високим рівнем домагань серед здобувачів із середнім рівнем успішності є утричі більшою порівняно з групою з достатнім рівнем (39 % і 12 % відповідно) (табл. 2.2.4). Це свідчить про вищу значущість естетичного самосприйняття для осіб, які мають нижчі академічні досягнення.

За шкалою «Впевненість у собі» частка респондентів із дуже високим рівнем домагань у групі з середнім рівнем успішності удвічі перевищує аналогічний показник серед здобувачів із достатнім рівнем (61 % і 28 % відповідно), тоді як частка осіб із низьким рівнем домагань серед осіб із достатнім рівнем успішності перевищує аналогічну серед осіб із середнім рівнем у 33 рази (33 % і 0 %) (табл. 2.2.4). Це може свідчити про те, що впевненість у собі є важливою особистісною рисою для здобувачів з вищими навчальними досягненнями.

Інтегральний аналіз за сумарною шкалою також показав, що частка здобувачів із дуже високим рівнем домагань у групі з середнім рівнем

академічної успішності удвічі перевищує аналогічний показник у групі з достатнім рівнем (52 % і 22 %), тоді як частка осіб із високим рівнем домагань, навпаки, вдвічі вища серед осіб із достатнім рівнем успішності (52 % і 22 %) (табл. 2.2.4). Таким чином, здобувачі з вищими академічними результатами виявляють загалом вищі рівні домагань.

Водночас аналіз рівнів самооцінки здобувачів з різними рівнями академічної успішності виявив наявність статистично значущих відмінностей між ними майже за всіма шкалами та середніми показниками рівнів самооцінки, за винятком шкал «Розум і здібності» та «Умілі руки» (табл. 2.2.5).

Таблиця 2.2.5.

Розподіл здобувачів МППЛ різного рівню академічної успішності за рівнями самооцінки (у %)

Шкали	Рівень самооцінки							
	Дуже високий (середній)	Дуже високий (достатній)	Високий (середній)	Високий (достатній)	Середній (середній)	Середній (достатній)	Низький (середній)	Низький (достатній)
Розум-здібності	9	6	35	28	26	38	30	28
Характер	30	17	17	17	39	28	14	38
Авторитет	26	50	13	38	35	6	26	6
Умілі руки	43	39	13	17	35	39	9	5
Зовнішність	35	39	17	22	17	33	31	6
Впевненість у собі	52	28	14	22	17	17	17	33
Сумарна	17	11	39	11	30	56	14	22

Аналіз шкали «Характер» показав, що частка здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з дуже високим рівнем домагань у групі з середнім рівнем академічної успішності удвічі перевищує відповідний показник серед осіб із достатнім рівнем успішності (30 % і 17 % відповідно). Водночас частка респондентів з низьким рівнем домагань серед здобувачів із

достатнім рівнем успішності також у два рази перевищує відповідний показник у групі з середнім рівнем (38 % і 14 %) (табл.2.2.4). Це свідчить про вищий рівень прагнень до самовдосконалення характерологічних рис у респондентів з кращими навчальними досягненнями.

За шкалою «Авторитет» частка здобувачів із дуже високим рівнем домагань, навпаки, є у два рази нижчою серед осіб із середнім рівнем успішності порівняно з групою з достатнім рівнем (26 % і 50 % відповідно). Частка респондентів з низьким рівнем домагань у групі з середнім рівнем успішності вчетверо перевищує аналогічний показник у групі з достатнім рівнем (26 % і 6 %) (табл. 2.2.4). Це може свідчити про те, що здобувачі з вищими навчальними досягненнями меншою мірою орієнтовані на підвищення власного авторитету в групі, тоді як респонденти з нижчим рівнем успішності намагаються компенсувати нестачу академічних результатів підвищенням соціометричного статусу в середовищі однолітків.

Щодо шкали «Зовнішність», то частка осіб із середнім рівнем домагань серед здобувачів з середнім рівнем успішності вдвічі нижча, ніж у групі з достатнім рівнем (17 % і 33 % відповідно). Натомість частка осіб з низьким рівнем домагань серед респондентів із середнім рівнем успішності перевищує аналогічний показник у групі з достатнім рівнем у п'ять разів (26 % і 6 %) (табл. 2.2.4). Це може свідчити про більшу значущість зовнішньої привабливості для здобувачів із нижчим рівнем академічних досягнень, які, ймовірно, прагнуть компенсувати неуспіхи в навчанні зовнішніми якостями.

За шкалою «Впевненість у собі» частка здобувачів із дуже високим рівнем домагань у групі з середнім рівнем успішності удвічі перевищує відповідний показник у групі з достатнім рівнем (52 % і 28 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем домагань у групі з достатнім рівнем успішності також удвічі вища (33 % проти 17 %) (табл. 2.2.4). Це підтверджує, що впевненість у

власних силах є більш притаманною тим здобувачам, які досягають вищих результатів у навчанні.

Інтегральна оцінка домагань показала, що частка респондентів з високим рівнем домагань серед здобувачів з середнім рівнем успішності утричі перевищує відповідний показник у групі з достатнім рівнем (39 % і 11 %). Натомість частка осіб із середнім рівнем домагань була удвічі більшою серед респондентів із достатнім рівнем успішності (56 % проти 30 %) (табл. 2.2.4). Отже, респонденти з кращими академічними показниками загалом виявляють вищий рівень особистісних прагнень.

Кореляційний аналіз, здійснений із використанням коефіцієнта парної кореляції Пірсона, свідчить про наявність тісних взаємозв'язків між показниками самооцінки за окремими шкалами серед здобувачів із середнім рівнем академічної успішності. Зокрема, зафіксовано статистично значущі зв'язки між шкалами: «Розум і здібності» та «Характер» (0,54), «Розум і здібності» та «Умілі руки» (0,54), «Розум і здібності» та «Зовнішність» (0,52), «Характер» та «Зовнішність» (0,58), «Розум і здібності» та «Впевненість у собі» (0,59), «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,58). Сумарна самооцінка також тісно корелює з окремими шкалами: «Розум і здібності» (0,80), «Характер» (0,69), «Умілі руки» (0,75), «Зовнішність» (0,67), «Впевненість у собі» (0,68). Отримані результати свідчать про інтегративний характер самооцінки та її взаємозв'язок із різними аспектами особистісного розвитку здобувачів П(ПТ)О.

У процесі дослідження встановлено наявність тісних кореляцій між рівнями домагань здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти за шкалами: «Характер» та «Умілі руки» (0,57), «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,55), а також між сумарною шкалою домагань і шкалами «Розум і здібності» (0,55), «Характер» (0,79), «Авторитет» (0,53), «Умілі руки» (0,65), «Зовнішність» (0,64), «Впевненість у собі» (0,52). Ці дані вказують на тісний

взаємозв'язок між домаганнями у сферах характеру, професійних навичок і впевненості у собі.

Також встановлено статистично значущі зв'язки між самооцінкою та рівнем домагань за шкалами «Характер» (0,79), «Зовнішність» (0,77) та «Впевненість у собі» (0,51), що свідчить про взаємозалежність: висока самооцінка зумовлює високий рівень домагань, і навпаки.

Кореляційний аналіз серед здобувачів П(ПТ)О з достатнім рівнем академічної успішності засвідчив наявність тісних зв'язків між самооцінкою за шкалами: «Розум і здібності» та «Характер» (0,70), «Розум і здібності» та «Умілі руки» (0,85), «Характер» та «Умілі руки» (0,75), «Розум і здібності» та «Впевненість у собі» (0,74), «Характер» та «Впевненість у собі» (0,54), «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,60), а також між сумарною шкалою самооцінки та шкалами «Розум і здібності» (0,91), «Характер» (0,76), «Умілі руки» (0,79) та «Впевненість у собі» (0,89). Це свідчить про високий рівень інтеграції самооцінки у сферах інтелектуального, характерологічного, професійного розвитку та особистісної впевненості.

Також виявлено тісні кореляційні зв'язки між рівнями домагань у групі здобувачів з достатнім рівнем успішності за шкалами: «Розум і здібності» та «Характер» (0,78), «Розум і здібності» та «Умілі руки» (0,81), «Характер» та «Умілі руки» (0,68), «Розум і здібності» та «Впевненість у собі» (0,63), «Характер» та «Впевненість у собі» (0,53), «Умілі руки» та «Впевненість у собі» (0,78), а також між сумарною шкалою домагань і шкалами «Розум і здібності» (0,83), «Характер» (0,82), «Умілі руки» (0,84), «Зовнішність» (0,56), «Впевненість у собі» (0,83). Отримані дані свідчать про високий рівень взаємопов'язаності домагань у зазначених сферах.

Крім того, виявлено тісний зв'язок між самооцінкою за шкалами «Зовнішність» та «Впевненість у собі» (0,53), що підтверджує взаємозалежність між сприйняттям власної привабливості та рівнем

особистісної впевненості. Високий рівень самооцінки за шкалою «Впевненість у собі» корелює з відповідним рівнем домагань (0,52), що свідчить про узгодженість у сприйнятті власних можливостей і цілей.

Порівняльний аналіз результатів кореляційного аналізу для груп здобувачів із середнім і достатнім рівнем академічної успішності виявив подібні тенденції: у обох категоріях встановлено тісні зв'язки між самооцінкою за шкалами «Розум і здібності» та «Характер», «Розум і здібності» та «Умілі руки», «Розум і здібності» та «Впевненість у собі», «Умілі руки» та «Впевненість у собі», а також між сумарною шкалою самооцінки і вищезазначеними показниками. Це свідчить про високий рівень інтеграції особистісної самооцінки незалежно від рівня академічної успішності.

Подібні закономірності виявлено і щодо рівнів домагань: між шкалами «Характер» та «Умілі руки», «Умілі руки» та «Впевненість у собі», сумарною шкалою домагань та шкалами «Розум і здібності», «Характер», «Умілі руки», «Зовнішність» і «Впевненість у собі». Також виявлено значущі кореляційні зв'язки між самооцінкою та рівнем домагань за шкалою «Впевненість у собі» в обох групах респондентів.

У межах дослідження було здійснено аналіз особливостей здобувачів П(ПТ)О з різними рівнями самооцінки: адекватною, завищеною та заниженою. За методикою «Дослідження самооцінки підлітка» переважають респонденти з адекватною самооцінкою (60 %), тоді як осіб із завищеною 22 %, із заниженою 18 %.

Аналіз вікової структури показав, що серед респондентів із різними рівнями самооцінки переважають особи віком 17 років (43 % із адекватною, 40 %- із завищеною, 57 %-із заниженою самооцінкою). Частка осіб віком 16 років становить 39 %, 20 % та 29 % відповідно, а найменше респондентів віком 18 років (18 %, 30 % та 14 %). Отже, за віковими характеристиками не

виявлено статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем самооцінки.

У контексті гендерного аналізу встановлено, що серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з адекватним рівнем самооцінки незначну перевагу мають хлопці (54 %), тоді як серед респондентів із неадекватною самооцінкою (завищеною або заниженою) домінують дівчата (60 % та 57 % відповідно). Однак, на нашу думку, виявлені розбіжності не мають статистичної значущості, що дозволяє зробити висновок про відсутність істотного впливу статевої належності на рівень самооцінки респондентів.

Аналіз рівня академічної успішності свідчить про те, що серед здобувачів з адекватною та заниженою самооцінкою переважають особи з середнім рівнем навчальних досягнень (54 % та 71 % відповідно), тоді як частка респондентів з достатнім рівнем академічної успішності становить 43 % та 29 % відповідно. У той же час серед здобувачів із завищеною самооцінкою домінують особи з достатнім рівнем академічної успішності (50 %), а частка осіб з середнім рівнем становить 30 %. Таким чином, простежується обернено пропорційна залежність між рівнем самооцінки та академічною успішністю: здобувачі з завищеною самооцінкою, як правило, мають нижчі показники успішності порівняно з респондентами, які характеризуються адекватною або заниженою самооцінкою. Імовірно, вони компенсують низькі навчальні досягнення шляхом реалізації в інших сферах: міжособистісному спілкуванні, соціальних стосунках, спортивній або громадській активності.

Оцінка рівнів домагань здобувачів із різними рівнями самооцінки не виявила статистично значущих відмінностей за всіма шкалами. Однак за окремими показниками рівня домагань були зафіксовані відмінності, які

можуть мати діагностичну цінність і потребують подальшого аналізу (табл. 2.2.6).

Таблиця 2.2.6.

Розподіл здобувачів П(ПТ)О з різною самооцінкою за рівнями домагань (у %)

Шкали	Рівень домагань											
	Дуже високий	Дуже високий	Дуже високий	Високий (адекватна)	Високий (завищена)	Високий (занижена)	Середній (адекватна)	Середній (завищена)	Середній (занижена)	Низький (адекватна)	Низький (завищена)	Низький (занижена)
Розум-здібності	46	60	57	29	10	14	25	10	29	0	20	0
Характер	29	50	57	39	20	29	18	0	14	14	30	0
Авторитет	25	70	43	19	0	29	25	20	14	31	10	14
Умілі руки	43	80	71	39	10	0	18	0	14	0	10	14
Зовнішність	29	50	57	32	10	14	25	30	14	14	10	14
Впевненість у собі	46	70	43	21	20	43	33	0	14	0	10	0
Сумарна	36	40	71	36	40	29	28	10	0	0	10	0

Аналіз результатів за шкалою «Розум і здібності» не виявив статистично значущих відмінностей у рівні домагань серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з різними типами самооцінки. Водночас серед осіб із завищеною самооцінкою зафіксовано помітно вищу частку респондентів з низьким рівнем домагань (20 %), тоді як у групах з адекватною та заниженою самооцінкою такі випадки були відсутні (0 %) (табл. 2.2.6). Це свідчить про те, що здобувачі з завищеною самооцінкою мають нижчі інтелектуальні домагання порівняно з іншими групами, можливо через орієнтацію на досягнення в інших сферах-міжособистісних стосунках, зовнішності, спорті тощо.

Подібна динаміка простежується і за шкалою «Характер», де статистично значущих відмінностей між рівнями домагань не виявлено,

однак серед осіб із завищеною самооцінкою виявлено вищу частку респондентів з низьким рівнем домагань (30 %) і відсутність осіб із середнім рівнем домагань (0 %) (табл. 2.2.6). Це може свідчити про недостатнє усвідомлення потреби в розвитку характерологічних якостей або про переоцінку власного характеру.

За шкалою «Авторитет» суттєві відмінності простежуються серед респондентів із завищеною самооцінкою: частка осіб із дуже високим рівнем домагань становить 70 %, що істотно перевищує аналогічні показники серед інших груп (табл. 2.2.6). Це свідчить про прагнення осіб із завищеною самооцінкою до високого соціального статусу та лідерства в групі однолітків.

На відміну від зазначених тенденцій, за шкалою «Умілі руки» спостерігається вища частка здобувачів з дуже високим рівнем домагань серед осіб із неадекватною самооцінкою-завищеною (80 %) і заниженою (71 %), порівняно з групою з адекватною самооцінкою (43 %). Водночас частка респондентів з високим рівнем домагань є вищою саме серед осіб з адекватною самооцінкою (39 %) проти 10 % (завищена) та 0 % (занижена) (табл. 2.2.6). Це може свідчити про більш реалістичне самосприйняття власних професійних компетентностей у респондентів з адекватною самооцінкою.

Аналіз за шкалою «Впевненість у собі» засвідчив, що переважна більшість респондентів із завищеною самооцінкою мають дуже високий рівень домагань (70 %), тоді як у групах з адекватною та заниженою самооцінкою відповідні показники становлять 46 % та 43 % (табл. 2.2.6). Це підтверджує орієнтацію осіб із завищеною самооцінкою на досягнення особистісної впевненості.

За сумарною шкалою рівнів домагань встановлено, що більшість респондентів із заниженою самооцінкою демонструють дуже високий рівень домагань (71 %), тоді як серед осіб із адекватною та завищеною самооцінкою

ці показники становлять 36 % та 40 % відповідно (табл. 2.2.6). Така динаміка може свідчити про наявність нереалізованих прагнень у респондентів із заниженою самооцінкою, які потребують психологічної підтримки.

Додатковий аналіз рівнів самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн серед здобувачів, класифікованих за рівнями самооцінки відповідно до методики Г. Казанцевої, не виявив статистично значущих відмінностей між групами за всіма шкалами. Проте за окремими показниками були виявлені відмінності, що можуть мати практичну значущість у контексті подальших досліджень і психологічної діагностики (табл. 2.2.7).

Таблиця 2.2.7.

Розподіл здобувачів П(ПТ)О з різною самооцінкою за її рівнями (у %)

Шкали	Рівень самооцінки											
	Дуже високий	Дуже високий	Дуже високий	Високий (адекватна)	Високий (завищена)	Високий (занижена)	Середній (адекватна)	Середній (завищена)	Середній (занижена)	Низький (адекватна)	Низький (завищена)	Низький (занижена)
Розум-здібності	11	20	0	25	30	57	36	20	29	28	30	14
Характер	18	10	57	18	40	0	43	20	20	21	30	14
Авторитет	11	40	43	18	30	14	43	10	14	28	20	29

Умілі руки	25	40	29	18	40	0	39	10	57	18	10	14
Зовнішність	18	30	43	29	40	29	32	0	0	21	30	29
Впевненість у собі	32	60	43	25	10	14	18	0	29	25	30	14
Сумарна	7	30	14	32	10	43	43	40	29	18	20	14

Аналіз результатів за шкалою «Розум і здібності» методики Дембо-Рубінштейн не виявив статистично значущих відмінностей у рівні самооцінки серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти з різними типами самооцінки за методикою («Дослідження самооцінки підлітка»). Водночас серед осіб із заниженою загальною самооцінкою було зафіксовано вищу частку респондентів із високим рівнем інтелектуальної самооцінки (57 %), ніж серед осіб із завищеною (30 %) та адекватною (25 %) самооцінкою (табл. 2.2.7). Це може свідчити про компенсаторний механізм, коли респонденти, не реалізуючи себе в інших сферах, акцентують увагу на власному інтелектуальному потенціалі.

Подібну тенденцію зафіксовано і за шкалою «Характер», де також не виявлено значущих розбіжностей між групами. Проте серед осіб із заниженою загальною самооцінкою зафіксовано вищу частку респондентів із дуже високим рівнем самооцінки власного характеру (57 %) у порівнянні з респондентами з адекватною (18 %) та завищеною (10 %) самооцінкою (табл. 2.2.7). Це може вказувати на переоцінку власних морально-вольових якостей або небажання визнавати необхідність їх удосконалення.

За шкалою «Авторитет» також не встановлено статистично значущих відмінностей між групами, однак виявлено певні відхилення: серед респондентів із адекватною загальною самооцінкою частка осіб із дуже високим рівнем самооцінки авторитету є найнижчою (11 %) порівняно з тими, хто має завищену (40 %) або занижену (43 %) самооцінку. Натомість осіб із

середнім рівнем самооцінки авторитету найбільше саме серед респондентів із адекватною самооцінкою (43 %) (табл. 2.2.7). Це може свідчити про схильність осіб з неадекватною самооцінкою до переоцінки власного статусу серед однолітків.

У контексті шкали «Умілі руки» встановлено, що найбільша частка здобувачів із завищеною самооцінкою мають дуже високий (40 %) і високий (40 %) рівень професійної самооцінки, що не спостерігається серед інших категорій респондентів (табл. 2.2.7). Отже, здобувачі з завищеною самооцінкою демонструють вищу впевненість у своїх професійних здібностях.

Аналогічну тенденцію зафіксовано і за шкалою «Впевненість у собі»: більшість респондентів із завищеною самооцінкою характеризуються дуже високим рівнем відповідної самооцінки (60 %), що суттєво перевищує аналогічні показники інших категорій (табл. 2.2.7). Це свідчить про високий рівень впевненості у собі серед здобувачів із завищеною загальною самооцінкою.

За інтегральним показником (сумарна шкала) методики Дембо-Рубінштейн майже третина респондентів із завищеною самооцінкою (30 %) мають дуже високий рівень загальної самооцінки, що не характерно для інших категорій респондентів (табл. 2.2.7). Таким чином, хоча істотних відмінностей між рівнями самооцінки за методиками Дембо-Рубінштейн і методики «Дослідження самооцінки підлітка» не виявлено, результати свідчать про дещо вищі показники самооцінки у здобувачів із завищеним її рівнем за методикою «Дослідження самооцінки підлітка».

Висновки до другого розділу

У дослідженні, проведеному серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти Миколаївського професійного промислового ліцею, переважали дівчата віком 17 років із середнім рівнем академічної успішності. З метою оцінки рівня самооцінки було використано методики «Дослідження самооцінки підлітка» та «Дослідження (на основі методики Дембо-Рубінштейн).

За результатами методики «Дослідження самооцінки підлітка», більшість респондентів продемонстрували адекватну самооцінку (60 %), тоді як частка осіб із завищеною та заниженою самооцінкою становила відповідно 22 % та 18 %. Крім того, встановлено, що більшість здобувачів характеризуються високим або середнім рівнем домагань та самооцінки (69 % та 66 % відповідно), що вказує на загалом адекватну самооцінку з незначним відставанням від рівня домагань. При цьому окремі здобувачі з низьким рівнем самооцінки потребують індивідуальної психологічної підтримки.

Результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта парної кореляції Пірсона засвідчили наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та домагань. При цьому за віком, рівнем академічної успішності, рівнем самооцінки та домагань не зафіксовано статистично значущих відмінностей між юнаками та дівчатами. Зокрема, серед хлопців переважали особи віком 17 років (48 %), тоді як серед дівчат-16 років (50 %). За рівнем успішності як серед юнаків, так і серед дівчат домінували респонденти із середнім рівнем академічних досягнень (54 % та 46 % відповідно). За методикою Г. Казанцевої в обох групах переважає адекватна самооцінка (68 % у хлопців та 58 % у дівчат). Водночас за більшістю шкал методики Дембо-Рубінштейн спостерігалось підвищення рівня самооцінки у хлопців.

У порівнянні за рівнем академічної успішності статистично значущих відмінностей за віком, статтю, рівнем самооцінки та домагань також не

виявлено. Серед здобувачів із середнім рівнем успішності переважали особи віком 17 років (48 %), а серед здобувачів із достатнім-віком 16 років (44 %). У гендерному розрізі у групі з середнім рівнем успішності хлопці й дівчата були представлені майже рівномірно (52 % та 48 %), тоді як серед здобувачів з достатнім рівнем успішності переважали дівчата (61 %). За методикою Казанцевої в обох категоріях домінує адекватна самооцінка (65 % і 61 % відповідно).

Аналіз показників домагань і самооцінки виявив наявність статистично значущих відмінностей між здобувачами різного рівня академічної успішності. Особи з вищими навчальними досягненнями, як правило, демонстрували вищі рівні домагань і самооцінки.

Щодо вікових і статевих особливостей, статистично значущих відмінностей серед здобувачів з різними типами самооцінки не виявлено. В усіх категоріях переважають респонденти віком 17 років (43 % серед осіб з адекватною самооцінкою, 40 %-із завищеною, 57 %-із заниженою). У гендерному аспекті серед респондентів з адекватною самооцінкою переважали хлопці (54 %), тоді як серед осіб з неадекватною самооцінкою-дівчата (60 % з завищеною та 57 % із заниженою).

Щодо взаємозв'язку між рівнем академічної успішності та типом самооцінки встановлено, що серед осіб з адекватною та заниженою самооцінкою переважають здобувачі з середнім рівнем успішності (54 % та 71 % відповідно), тоді як серед респондентів із завищеною самооцінкою-особи з достатнім рівнем навчальних досягнень (50 %). Це свідчить про тенденцію до зворотного зв'язку між рівнем самооцінки та академічною успішністю.

Аналіз рівнів домагань і самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн у здобувачів з різною самооцінкою за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» не виявив суттєвих розбіжностей за всіма шкалами. Проте за

сумарною шкалою домагань встановлено, що переважна більшість осіб із заниженою самооцінкою (71 %) мають дуже високий рівень домагань, чого не спостерігалось у групах з адекватною (36 %) та завищеною (40 %) самооцінкою. Крім того, за сумарною шкалою самооцінки зафіксовано, що близько третини здобувачів із завищеною самооцінкою (30 %) мають дуже високий рівень загальної самооцінки, що є вищим, ніж у представників інших категорій. Це дозволяє припустити, що рівень самооцінки у здобувачів із завищеною самооцінкою за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» має тенденцію до перевищення показників інших груп.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

3.1. Психологічна підтримка підлітків у процесі формування самооцінки

Формування самооцінки у підлітків набуває особливого значення в умовах сучасного суспільства, де зростає актуальність духовно-моральних норм. Важливо забезпечити, щоб підліток усвідомлював себе як моральну особистість і відчував відповідальність за власні вчинки та взаємодію з іншими людьми. Адекватна самооцінка формується за умови створення сприятливого соціального середовища, яке передбачає надання підтримки та конструктивного зворотного зв'язку. Заохочення до самовдосконалення, а також позитивна підтримка з боку батьків, педагогів та інших значущих дорослих осіб істотно сприяють розвитку здорової самооцінки. Крім того, важливим чинником є формування у підлітків навичок емпатії та соціальної відповідальності, що дає змогу глибше розуміти емоційні стани й потреби інших людей, усвідомлювати власну роль у суспільстві та здійснювати рефлексію моральної поведінки. На ставлення самооцінки, формуванні самосприйняття підлітків впливає і розвиток «Я-концепції».

Формування здорової самооцінки є поступовим процесом, який вимагає тривалого часу та систематичної підтримки. Важливим компонентом психологічного супроводу виступає розвиток рефлексивних здібностей, що забезпечують підліткові можливість усвідомлювати власні емоційні стани, оцінювати власні дії та поведінкові прояви. Значущим чинником у цьому процесі є участь батьків: їхнє схвалення або неприйняття стають основою для формування первинних уявлень дитини про власну цінність. Негативний

досвід, пов'язаний із неприйняттям або ігноруванням з боку значущих дорослих, може спричинити розвиток заниженої самооцінки.

Формування самооцінки має динамічний характер і значною мірою залежить від успішності діяльності у сферах, які є значущими для підлітка. Суттєвим чинником цього процесу є також вплив ровесників: оцінка підлітка його однолітками стає одним із провідних джерел інформації для самосприйняття [59, с. 47]. У підлітковому віці спостерігається посилення потреби в автономії, що вимагає орієнтації психологічної підтримки на розвиток самостійності у судженнях та поведінці як важливої передумови формування особистісної зрілості.

Наукові напрацювання зарубіжних представників (Harter S) засвідчують, що сфери компетентності (навчальна діяльність, міжособистісні стосунки, фізична привабливість), у яких підліток відчуває успіх, істотно впливають на загальний рівень його самооцінки [57, с. 30].

Психологічна підтримка підлітка ґрунтується на принципах прийняття його особистості, розвитку сильних сторін, наданні емоційної підтримки та забезпеченні реалістичної оцінки досягнень. Ефективною формою такої роботи є заняття з елементами тренінгу з розвитку самооцінки, які включають елементи формування позитивного самосприйняття, постановки реалістичних цілей та розвитку навичок самопідтримки.

Групові заняття з елементами тренінгу допомагають підліткам навчитись захищати свої права без порушення прав інших, що позитивно впливає на їхнє самосприйняття [36, с. 23].

Таким чином, психологічна підтримка у процесі формування самооцінки підлітків має бути системною, орієнтованою на особистісні ресурси та потенціал розвитку кожного підлітка. Формування адекватної самооцінки виступає не лише необхідною умовою особистісного благополуччя, а й важливим чинником успішної соціальної адаптації та

професійного становлення. Застосування комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків у цьому процесі створює надійне підґрунтя для їхнього гармонійного розвитку та ефективної самореалізації в дорослому житті.

3.2. Впровадження корекційних занять з елементами тренінгу «Я і моя самооцінка»

Метою формувального експерименту є проведення корекційних занять з елементами тренінгу «Я і моя самооцінка».

Метою корекційних занять з елементами тренінгу є створення та апробація комплексу засобів, спрямованих на цілеспрямоване формування самооцінки підлітків. Програма передбачає реалізацію заходів, орієнтованих на розвиток усвідомлення предмета самооцінювання, формування навичок самопізнання, саморозуміння, емпатії та рефлексії, а також удосконалення вмінь здійснювати самооцінні дії та ефективно взаємодіяти з ровесниками.

Реалізація корекційних занять з елементами тренінгу щодо підвищення самооцінки підлітків на формувальному етапі дослідження передбачала виконання комплексу взаємопов'язаних завдань, які безпосередньо впливали з поставленої мети. Зміст і структура корекційних занять були спрямовані на забезпечення умов для гармонійного особистісного розвитку здобувачів освіти, посилення їх внутрішніх ресурсів та соціально-емоційної компетентності.

Зокрема, були визначені такі основні завдання:

1. Сприяти формуванню адекватної самооцінки та розвитку впевненості у власному потенціалі, що є важливою умовою саморозкриття, підвищення мотивації до досягнень та позитивної Я-концепції.

2. Розвивати емоційну чутливість, емпатійність і толерантність, шляхом формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, конструктивного спілкування з ровесниками та дорослими, що сприяє налагодженню соціальних зв'язків.

3. Стимулювати розкриття творчого потенціалу підлітків, забезпечуючи простір для самовираження, ініціативи та активної участі в діяльності, що сприяє особистісному зростанню.

Заняття з експериментальною групою проводилися двічі на тиждень по 30-45 хвилин протягом з 20.01.2025 по 31.01.2025 року відповідно до розробленого плану, представленого в таблиці 3.2.1. Загальна кількість проведених занять – 4.

Таблиця 3.2.1.

Тематичний план корекційних занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	«Знайомство»: -Привітання -Вправа «Правила роботи у групі» -Вступне слово про унікальність і неповторність кожної людини. -Вправа «Комплімент» (психологічна розминка) -Рефлексія	Аркуші паперу, фломастери, стікери, проектор, смайлики, зображення пелюсток квітки «Особистість», музикальні фрагменти для супроводу самостійної роботи дітей (створення автопортрету, тестування), скринька з дзеркалом, вкладеним у середину, листівки, розрізані на 2 частини, кількість яких за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп'ютер», «Малювання»	5 хв 2 хв 10 хв 15 5 хв
2	«Чи потрібно знати себе?»: -Привітання -Інтерактивна бесіда «Чи потрібно знати себе?» -Міні-лекція «Що таке самооцінка?» -Тест «Самооцінка» -Рефлексія	Аркуші паперу, фломастери, стікери, проектор, смайлики, зображення пелюсток квітки «Особистість», музикальні фрагменти для супроводу самостійної роботи дітей (створення автопортрету, тестування), скринька з дзеркалом, вкладеним у середину, листівки,	5 хв 10 хв 5 хв 10 хв 5 хв

		розрізані на 2 частини, кількість яких за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп'ютер», «Малювання»	
3	«Я-унікальна особистість»: - Привітання - Дискусія «Яку людину можна назвати унікальною?» - Вправа «5 аспектів людської особистості» - Вправа «Намисто унікальності» - Рефлексія	Аркуші паперу, фломастери, стікери, проектор, смайлики, зображення пелюсток квітки «Особистість», музикальні фрагменти для супроводу самостійної роботи дітей (створення автопортрету, тестування), скринька з дзеркалом, вкладеним у середину, листівки, розрізані на 2 частини, кількість яких за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп'ютер», «Малювання»	5 хв 5 хв 10 хв 10 хв 5 хв
4	«Я і моя самооцінка»: - Привітання - Притча про мудреця - Руханка "Настрій" - Вправа «Я в променях сонця» - Вправа «Чарівне дзеркало» - Підсумки. Метод «Прес»	Аркуші паперу, фломастери, стікери, проектор, смайлики, зображення пелюсток квітки «Особистість», музикальні фрагменти для супроводу самостійної роботи дітей (створення автопортрету, тестування), скринька з дзеркалом, вкладеним у середину, листівки, розрізані на 2 частини, кількість яких за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп'ютер», «Малювання»	5 хв 5 хв 5 хв 15 хв 10 хв 5 хв

Заняття 1. «Знайомство»

1. Привітання.

Здрастуйте ті, хто народився взимку і влітку!

-Хто народився весняної і осінньої днини!

-Хто найдобріші!

-Хто найсильніші!

-Хто любить цукерки!

-У кого гарний настрій!(встають по черзі ті, кого стосується вітання)

Здрастуйте всі!

2. Вправа «Правила роботи у групі»

- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);

- «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);

- Конфіденційність ;

- «Я» - звернення (говорити від себе);

- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);

- «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників);

- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати);

- Мобільний без звуку.

2. Повідомлення теми і мети заняття

Психолог:

Тема нашого заняття: «Я і моя самооцінка»

Мета – формування адекватного рівня самооцінки здобувачів освіти.

Унікальність і неповторність кожної людини: Сьогодні на нашому занятті ми з вами спробуємо пізнати себе як особистість , дізнатися про свої цінності, усвідомити свою індивідуальність чи схожість із ровесниками. Пізнання людиною самої себе, таємниць життя – один із аспектів її духовного пошуку, що сягає вглиб століть. За легендою, багато тисяч років тому сім мудреців зустрілися у храмі Аполлона у Дельфах і написали на стіні храму: «Пізнай самого себе». Що означали ці слова? Кожне нове покоління людей прагне досягнути сенс існування людини, відповісти на запитання згідно з духом свого часу. Чи можна когось із вас назвати унікальною людиною?

Кожна людська особа, як Боже творіння, є унікальною і неповторною. Ніде і ніколи не було, нема і ніколи не буде когось такого самого, як хтось із вас. Кожний із вас – незвичайне диво природи, ви неповторні та єдині. Ви маєте усвідомити свою неповторність і прагнути проявити свої найкращі риси якомога яскравіше і виразніше, щоб бути цікавим і для самих себе, і для оточення. Зараз ви у віці, коли людина робить одне з найважливіших відкриттів – відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знати себе. Але зауважу, що нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця і визначити своє майбутнє. Та все ж кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе. Бажаю вам успіху і гарної та плідної співпраці.

3. Вправа «Комплімент» (психологічна розминка)

Психолог: Як давно кожному з вас говорили компліменти? Тому розпочнемо заняття з психологічної розминки. (Учасники розподіляються на пари, сидячи у півоберта один до одного, дивлячись один на одного)

Зараз кожному з вас необхідно буде сказати партнерові, що вам у ньому подобається. Партнер, вислухавши, повинен сказати «спасибі» й додати: «А крім того, я...» — і продовжити говорити компліменти на свою адресу. Наприклад, Оленка говорить Наталці: «Наталко, ти дуже добра людина, мені подобається, що ти завжди допомагаєш іншим у скруті». Наталка продовжує: «Спасибі. А крім того, я не жадібна й люблю ділитися». Потім Наталка повинна похвалити Олену, а та — продовжити комплімент на свою адресу. Усі люблять компліменти, кожна людина прагне набутти власної значущості. Це дуже важлива властивість людської природи – бажання бути оціненою як належить. Якщо ми не навчимося знаходити в собі позитивні якості характеру, говорити про них оточуючим нас людям, ми не побачимо нічого позитивного й в іншій людині.

4. Рефлексія

- Що ви відчували, коли говорили компліменти своєму партнерові?
- Що ви відчували, коли вам говорили компліменти?
- Чи легко хвалити себе?

Якщо людина не вміє хвалити себе, їй важко побачити гарне в інших людях, а це заважає їй спілкуватись, товаришувати і просто знайомитись з іншими людьми. Робота краще виконується, коли в людини гарний настрій, то ж посміхніться один одному. Я хочу знати, який у вас настрій. Помістіть смайлик на дошці під відповідним записом. (Хочу працювати. Працювати нема настрою. Попрацюємо – побачимо)

Заняття 2. «Чи потрібно знати себе?»

1. Привітання.
2. Інтерактивна бесіда «Чи потрібно знати себе?»

Почнемо нашу бесіду з відповідей на питання.

- Як ви вважаєте, у наш час людина повинна прагнути пізнати себе?
- Що краще: переоцінити або недооцінити себе?
- Як ви думаєте, знаєте ви себе?

(Діти висловлюють свої припущення.)

Психолог:

Пізнати себе необхідно! Адже якщо людина буде знати свої сильні і слабкі сторони, вона зможе розвинути свої таланти, виправити свої недоліки. Їй буде легше спілкуватися з оточуючими людьми, тому що, визначивши свою індивідуальність, вона зможе побачити індивідуальність іншої людини.

Як же дізнатися про себе? Для цього є такі прийоми:

1. Самоспостереження.
2. Самоаналіз.
3. Самодослідження.
4. Самооцінка.

Сьогодні ми будемо вчитися самопізнання. А значить, будемо проводити самоспостереження, самоаналіз, самовипробування і самооцінку.

- Як ви розумієте слова «самоспостереження», «самоаналіз», «самодослідження»?

3. Міні-лекція «Що таке самооцінка?»

Психолог:

Знання власної особистості є необхідним, але недостатнім елементом психологічного саморозвитку; важливо також формувати адекватну самооцінку. Самооцінка — це індивідуальне оцінювання особистістю власних якостей, здібностей, переваг і недоліків. Не кожна людина здатна об'єктивно оцінити себе, що зумовлює існування різних типів самооцінки: завищеної, заниженої та адекватної.

Занижена самооцінка характеризується негативним сприйняттям себе: особи з таким типом оцінювання власної особистості схильні вважати себе нездатними, некомпетентними, меншовартісними. Вони часто демонструють підвищену вразливість, низьку соціальну активність і невпевненість у власних силах.

Особи із завищеною самооцінкою, навпаки, мають надмірно позитивне уявлення про себе, вважаючи себе розумними, привабливими, обдарованими. Такі люди, як правило, є надмірно впевненими, соціально активними, однак часто переоцінюють власні можливості, що призводить до незавершення розпочатих справ або неефективної діяльності.

Адекватна (реалістична) самооцінка полягає у здатності людини об'єктивно усвідомлювати свої сильні й слабкі сторони, сприймати конструктивну критику, зберігати впевненість у спілкуванні та діяльності. Особа з адекватною самооцінкою здатна відповідально виконувати доручені завдання, доводити їх до завершення та викликати повагу з боку соціального

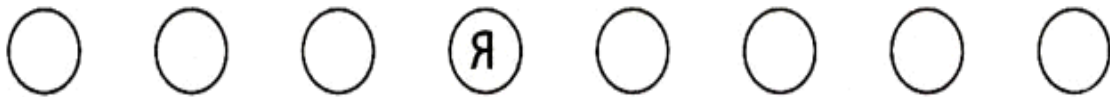
оточення. Такий рівень самооцінки сприяє внутрішній гармонії, особистісному зростанню та збереженню почуття власної гідності.

4. Тест «Самооцінка»

Отже, діти, ми сьогодні вчимося оцінювати самих себе.

Зараз ми пройдемо з вами самовипробування і дізнаємося, яка у кожного з вас самооцінка. У кожного з вас є аркуш паперу. На цих аркушах ви будете виконувати спеціальні завдання, які допоможуть вам трохи розібратися в собі.

Намалюйте на цьому листку 8 кружечків в один ряд. Швидко напишіть в одному з них букву Я.



На цьому етапі учасники мають можливість визначити рівень власної самооцінки. Відповідно до обраного розміщення символу «я», можна зробити орієнтовний висновок: чим ближче позначка розташована до лівого краю, тим нижчою є самооцінка; чим ближче до правого — тим вищою; розміщення в центральній частині свідчить про її відносну адекватність. Отриманий результат не обов'язково підлягає оприлюдненню — він має слугувати особистим джерелом для рефлексії, подальшого самоспостереження й осмислення власного внутрішнього стану. Усвідомлення своїх слабких сторін є важливим кроком на шляху до їх подолання, особистісного зростання та підвищення якості життя загалом.

5. Рефлексія.

Заняття 3. «Я-унікальна особистість»

1. Привітання.

2. Дискусія «Яку людину можна назвати унікальною?»

Психолог:

Для початку пропоную вам в групах провести дискусію. «Яку людину можна назвати унікальним?» Через 1 хвилину представники груп висловляться з цього питання. (Вмикається тиха музика. Діти обговорюють відповіді в групах.)

Хвилина минула. Слухаємо думки груп. Яку людину можна назвати унікальною?

Зразкові відповіді дітей:

- Це яскрава, талановита, непересічна людина.
- Це людина, яка відрізняється від інших людей.
- Це незвичайний, дивний чоловік, дивак.
- Це будь-яка людина, навіть сама звичайна. Вона відрізняється від інших людей навіть відбитками своїх пальців.

Психолог: Чи знаєте ви, що особистість кожного з нас характеризується п'ятьма складовими?

3. Вправа «5 аспектів людської особистості» (прикріпити на дошку велику квітку з 5 пелюстками)

Подивіться на дошку, ви бачите квітку, яка має 5 пелюсток, кожна з яких символізує один з аспектів нашої особистості. Давай розгадаємо ці аспекти разом. Для цього нам треба відривати по одній пелюстці, під якими знаходяться відповіді.

Фізичний аспект – це наше тіло: шкіра і все, що під нею, а також наші фізичні характеристики і дії (сила, витривалість, гнучкість).

Емоційний аспект – наші почуття. Які ви знаєте почуття? (гнів, любов, ревності, сум). Емоційно здорова людина здатна віддавати і отримувати любов, вміє контролювати свої негативні емоції.

Соціальний – це наша взаємодія з іншими людьми. Здатність співчувати, поважати, відстоювати свою точку зору.

Розумовий – наше мислення, здатність розуміти, розмірковувати і вирішувати проблеми, творчість і кмітливість.

Духовний – уявлення про віру, наші переконання та моральні цінності, сенс життя.

Висновок : І ми у кожному з цих аспектів маємо щось своє, унікальне.

Отож, здорова людина – це особистість, яка здатна приймати правильні рішення стосовно кожного з 5 аспектів свого життя.

4. Вправа «Намисто унікальності»

Мета: визначити коло інтересів учнів, розвивати навички групової взаємодії, активізувати творче мислення.

Оснащення: листівки, розрізані на 2 частини. Кількість листівок за числом пар учасників. На звороті обох частинок однієї листівки написи: «Спорт», «Фантастика», «Музика», «Танці», «Комп'ютер», «Малювання» та інші.

Хід вправи.

Учні одержують одну частину листівки і знаходять свою пару. Кожна пара має створити і підписати значок «Любителі...» (те що, зазначено на листівці). Потрібно зробити стільки екземплярів свого значка, скільки учасників є в групі. На створення значків дається 10 хвилин. Після цього кожна група представляє свій значок і пропонує його іншим учням. Той, хто вважає, що таке захоплення притаманне і йому, бере до колекції даний значок. Кожен з учасників вибирає собі не більше 5 значків. Вибрані значки закріплюються на нитку, зв'язуються кінці нитки, отримуємо «намисто», яке кожен одягає на шию. Після цього дітям пропонується зробити коло і подивитися на «намисто» інших. Чи є однакове «намисто»? Треба підвести учасників до висновку, що кожен з них – унікальний (тому, що немає двох однакових «намист»). Але є і те, що об'єднує багатьох, про це свідчать

однакові значки. Виявлення спільного в різноманітності говорить про вміння спілкуватися та взаємодіяти один з одним, що і робить цікавим наше життя.

Обговорення:

- Яке відчуття виникало у вас, коли ви бачили такі ж значки, як у вас, у інших дітей?

- Чи завжди спільні інтереси сприяють нашому спілкуванню та взаємодії один з одним?

Саме унікальні риси вмів розпізнати мудрець, який одного разу вирішив оженитися.

5. Рефлексія.

Заняття 4. «Я і моя самооцінка»

1. Привітання.

2. Притча про мудреця

Мудрець розповів своїм учням, як він вибрав собі дружину. Виходив півсвіту, бачив дивних красунь Півночі, Півдня, Заходу і Сходу. І щоразу говорив собі: «Це вона!» Але в останню хвилину зупиняв себе запитанням: «А може, це ще не вона?»

У кожній він знаходив те, чого не було в іншій. Так і повернувся додому сам. Розчарований, дав собі слово оженитися на першій-ліпшій дівчині, що сподобається. Одружився, і прожив із нею довге і щасливе життя.

У чому зміст моїх пригод? — запитав він учнів.

Давайте ми поспробуємо відповісти на запитання мудреця.

3. Руханка "Настрій"

Психолог:

Подумайте про свій настрій зараз і відобразіть цей настрій ходою. Будь ласка, при цьому не розмовляйте і не звертайте увагу на інших членів групи (15 секунд).

А тепер ви повинні виразити ходою інший настрій. Уявіть собі, що ви зовсім знесилені. Пройдіться, як людина, що дуже втомилася (15 секунд).

А тепер йдіть, як щаслива людина, що одержала приємну звістку (15 секунд).

А зараз йдіть, як геній - ви тільки що одержали Нобелівську премію (15 секунд).

А тепер йдіть, як канатоходець, що йде по дроту (15 секунд).

І на закінчення ви можете самі придумати, що вам хотілося б виразити своєю ходою ...(15 секунд). Зупинитися на хвилину і спробуйте зрозуміти, як ви себе відчуваєте в даний момент. Повертаючи на своє місце, виразіть усім своїм тілом цей настрій.

4. Вправа «Я в променях сонця»

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

5. Вправа «Чарівне дзеркало»

(Всі учасники сідають у коло, закривають очі.) Зараз ви будете передавати один одному скриньку. Той, хто одержує її, повинен відкрити очі, заглянути усередину. Там, на дні, ви побачите найунікальнішу й найнеповторнішу людину на Землі.

Посміхніться їй і передайте скриньку сусідові, а самі знову закрийте очі.

Рефлексія:

- Як ви розумієте значення слова «унікальний»?
- Хто ця найунікальніша й найнеповторніша людина у світі?
- Як відповіла вам ця людина на вашу посмішку?
- Як же ми повинні ставитися до унікальної та неповторної особистості?

Підсумки заняття.

Метод «Прес»

Підсумовуючи роботу на сьогоднішньому семінарі, закінчіть думку:

Сьогодні мене вразило...

Сьогодні мені згадалося...

Мені запам'яталося ...

Мене дратувало ...

Мені було цікаво ...

Мене порадувало ...

Спілкування було ...

Психолог:

Сьогодні ми з'ясували, наскільки особлива та унікальна природа людини. Кожна людина є індивідуальністю, яка не має точних аналогів у світі, що зумовлено, зокрема, унікальністю генетичного коду, закладеного в ДНК. Усвідомлення власної цінності та неповторності є важливим мотиватором у процесі самопізнання й особистісного розвитку.

Необхідною передумовою ефективного самовдосконалення виступає прийняття себе — зі своїми сильними й слабкими сторонами, здібностями, обмеженнями та досвідом. Любов до себе-відповідальне ставлення до власного життя, що передбачає самоповагу, вимогливість до себе, дбайливе ставлення до власного фізичного й психічного здоров'я.

Процес самопізнання й самовдосконалення є безперервним. Усвідомлена віра у власні можливості, готовність до внутрішньої роботи над

собою та прагнення до особистісного зростання — ключові чинники життєвого успіху та психологічного благополуччя.

3.3. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку самооцінки у дітей підліткового віку

Формувальний етап емпіричного дослідження було проведено з метою розвитку самооцінки у підлітків та апробації ефективності розробленої тренінгової програми, спрямованої на формування адекватної самооцінки особистості в підлітковому віці. Для оцінювання результативності впроваджених корекційних занять з елементами тренінгу «Я і моя самооцінка» було поставлено такі завдання:

1. Провести формувальний експеримент шляхом організації та реалізації серії корекційних занять із використанням елементів тренінгової програми «Я і моя самооцінка».
2. Здійснити ретестову діагностику з метою визначення змін у рівні самооцінки підлітків після завершення формувального етапу експерименту.
3. Провести порівняльний аналіз та узагальнення результатів, отриманих на констатувальному та формувальному етапах емпіричного дослідження, з подальшим інтерпретуванням динаміки змін у розвитку самооцінки.

Метою реалізації завдань формувального етапу експериментального дослідження було сформовано контрольну та експериментальну групи, до складу яких увійшли 45 здобувачів освіти Миколаївського професійного промислового ліцею. Тренінгову програму було впроваджено лише в експериментальній групі (17 осіб), тоді як у контрольній групі відповідна робота не проводилась.

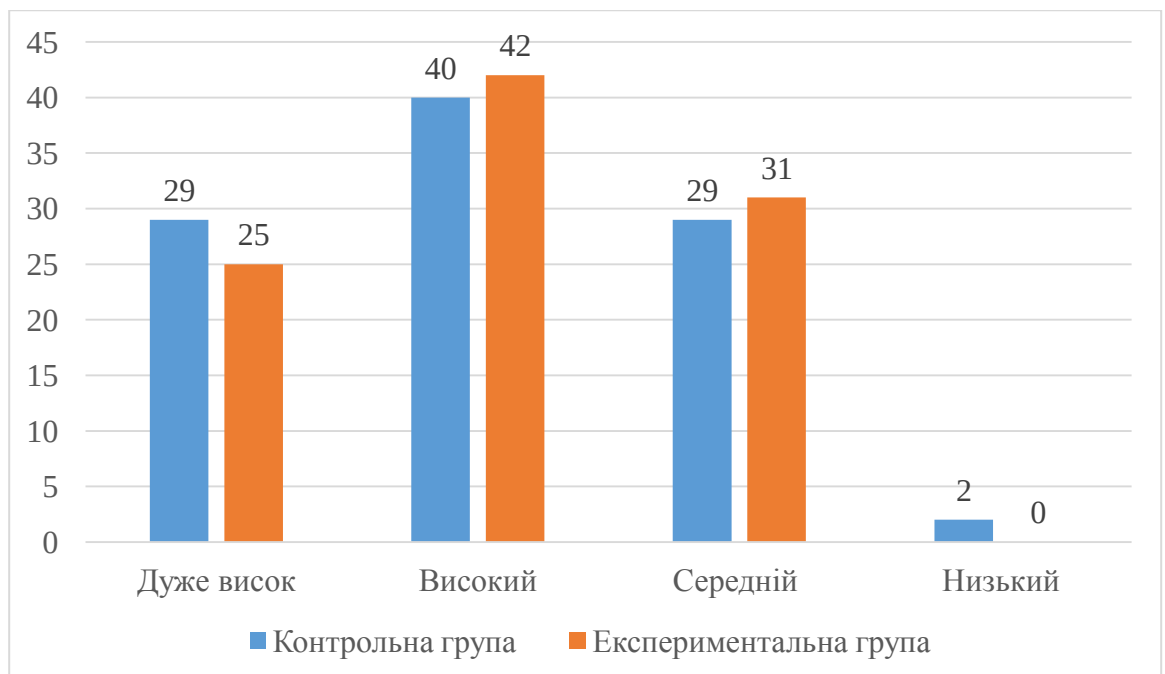
Після завершення тренінгових занять було здійснено ретестову діагностику з використанням таких методик: «Дослідження самооцінки підлітка»; методика Дембо–Рубінштейн.

Здійснене діагностичне обстеження та подальша інтерпретація отриманих емпіричних даних дали змогу сформулювати висновки щодо динаміки змін рівня розвитку самооцінки підлітків у результаті проведення формувального експерименту.

Аналіз сумарних показників рівня домагань у сумарному значенні (за методикою Дембо–Рубінштейн) дозволив встановити, що серед здобувачів професійної освіти переважають особи з високим рівнем домагань-40 %. Частка респондентів із дуже високим рівнем становить 29 %, із середнім-29 %, тоді як лише 2 % опитаних продемонстрували низький рівень. В експериментальній групі рівень домагань у сумарному значенні має вигляд: дуже високий 25%, високий 42%, середній 31%, низького рівня немає.

Рис. 3.3.1.

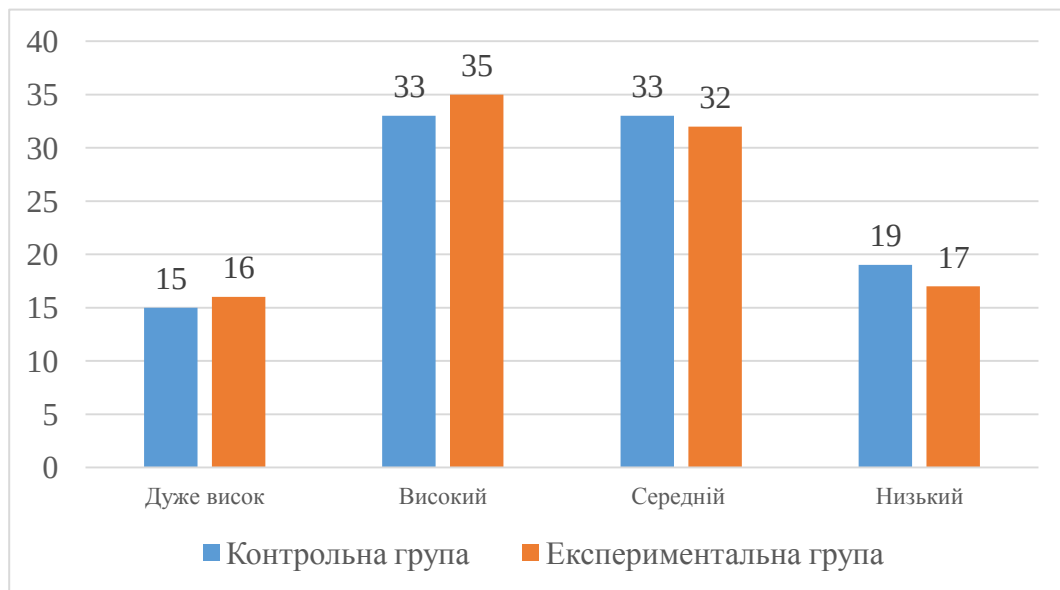
Сумарні показники рівня домагань здобувачів освіти МППЛ (за методикою Дембо–Рубінштейн)



Аналіз показників рівня самооцінки у сумарному значенні (за методикою Дембо–Рубінштейн) дозволив встановити, що серед здобувачів професійної освіти переважають особи з високим та середнім рівнями самооцінки-33 %. Частка респондентів із дуже високим рівнем становить 15 %, із низким-19 %. В експериментальній групі рівень самооцінки у сумарному значенні має вигляд: дуже високий 16%, високий 35%, середній 32%, низький 17%.

Рис. 3.3.2.

Сумарні показники рівня самооцінки здобувачів освіти МППЛ (за методикою



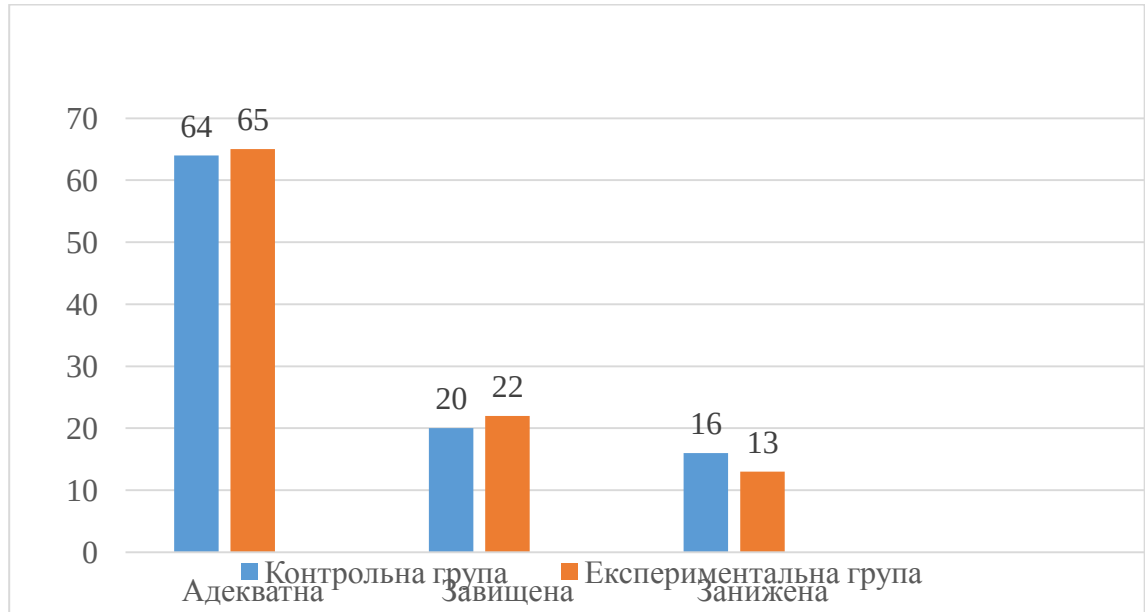
Дембо–Рубінштейн)

За результатами методики «Дослідження самооцінки»: більшість здобувачів (64 %) мають адекватну самооцінку, 20 % завищену, а 16 % занижену (контрольна група). Після проведення занять з елементами тренінгу

маємо результати: адекватна самооцінка- 65 %, 22 % завищену, 13 % занижену.

Рис. 3.3.3.

Рівень самооцінки здобувачів освіти МППЛ (за результатами методики «Дослідження самооцінки підлітків»)



Узагальнення результатів констатувального та формувального етапів емпіричного дослідження розвитку самооцінки підлітків дало змогу зафіксувати статистично достовірну позитивну динаміку досліджуваних показників, що свідчить про ефективність впроваджених корекційних занять, спрямованих на підвищення рівня самооцінки в учнів підліткового віку.

3.4. Рекомендації для підлітків, педагогів та батьків

Одним із ефективних шляхів формування адекватної самооцінки є самостійна робота особистості над власними переконаннями, установками та самосприйняттям. Зокрема, дієвим інструментом у цьому контексті можуть слугувати аутотренінги-вербальні вправи, спрямовані на формування позитивного ставлення до себе. Метод ґрунтується на принципі когнітивної

саморегуляції, відповідно до якого уявлення людини про саму себе безпосередньо впливає на її психологічний стан і поведінкові реакції.

Негативні внутрішні установки, зокрема повторюване самоназивання на кшталт «невдаха» чи «бездарність», сприяють формуванню заниженої самооцінки. Натомість позитивна автокомунікація-вміння хвалити себе, підтримувати в складних ситуаціях, визнавати власні досягнення-сприяє зростанню впевненості у собі та формуванню стійкої позитивної Я-концепції.

У практиці самопідтримки та саморозвитку для підлітків можуть бути корисними такі рекомендації:

1. Самовдосконалення на основі порівняння з власним минулим. Порівнюючи себе з попередніми етапами розвитку, підліток отримує змогу об'єктивно оцінити особистісний прогрес і усвідомити досягнуті результати, що зміцнює віру в себе.

2. Прийняття індивідуальних особливостей. Усі люди мають свої унікальні риси, які не завжди потребують корекції. Усвідомлення й прийняття певних недоліків як елементів особистісної структури-важливий крок до самопізнання та внутрішньої згоди. Це не виключає критичного ставлення до рис, що заважають самореалізації, але сприяє конструктивному переосмисленню їхнього значення.

3. Формування позитивного мислення. Йдеться не про ілюзорне бачення світу, а про здатність знаходити раціональні й конструктивні аспекти навіть у складних ситуаціях. Позитивна когнітивна установка допомагає змінювати ставлення до викликів і шукати ефективні шляхи їх подолання.

4. Залучення до улюбленої діяльності. Хобі та інтереси відкривають простір для самовираження, сприяють особистісному розвитку, розширюють соціальні контакти та зміцнюють впевненість у власних здібностях.

5. Готовність приймати допомогу та надавати її іншим. Усвідомлення того, що звернення по допомогу не є проявом слабкості, а навпаки-ознакою

зрілості, сприяє формуванню відкритості до соціальної взаємодії. Обмін підтримкою є основою для створення здорового мікросоціального середовища.

Особливо актуальним у сучасних умовах є впровадження психологічних тренінгових програм, спрямованих на формування позитивної самооцінки та підвищення стресостійкості підлітків. Такі заняття доцільно організовувати в межах освітнього процесу як факультативні або додаткові освітньо-психологічні компоненти. Вони не лише сприяють становленню особистісної ефективності, а й допомагають здобувачам освіти адаптуватися до умов соціальної нестабільності, зумовленої війною, економічною невизначеністю та глобальними змінами.

Роль батьків та сім'ї залишається надзвичайно вагомою. Емоційна підтримка, демократичний стиль виховання та конструктивне ставлення до успіхів і невдач дитини сприяють формуванню внутрішньої впевненості та стійкої самооцінки. Наявність низького рівня самооцінки може проявлятися через сукупність поведінкових і емоційних маркерів.

Як батькам зрозуміти, що у підлітка наявна занижена самооцінка?

Якщо більшість із наведених нижче тверджень характеризує поведінку вашої дитини, це може свідчити про потребу в психологічній підтримці:

1. Підліток уникає спілкування з ровесниками через страх бути осміяним або неприйнятим.
2. Виявляє підвищену тривожність та схильність до панічних реакцій у стресових ситуаціях.
3. Не виявляє ініціативи щодо участі в нових видах діяльності, уникає змін.
4. При досягненні успіху пояснює його випадковістю або зовнішніми обставинами, а не власними зусиллями.

5. Має виражену залежність від думки оточення, що впливає на її поведінку та рішення.
6. Уникає ситуацій, пов'язаних із підвищеною увагою до своєї персони.
7. Не виявляє бажання брати участь у публічних чи творчих заходах (шкільні виступи, конкурси тощо).
8. Віддає перевагу самотності, уникає активної взаємодії з іншими.
9. Неохоче ділиться з батьками власними емоційними переживаннями або досягненнями.

Виявлення подібних проявів не повинно сприйматися як остаточна діагностика, проте воно може слугувати підставою для звернення до фахівця (практичного психолога) та ініціювання заходів з формування більш позитивної самооцінки.

Рекомендації батькам щодо створення сімейного середовища, сприятливого для формування адекватної самооцінки підлітка:

1. Не заохочуйте постійного порівняння з іншими. Навчіть дитину фокусуватися на власному прогресі, адже завжди знайдеться хтось більш успішний. Порівняння має бути спрямоване на власні досягнення, а не на змагання з оточенням.
2. Формуйте навички позитивної саморефлексії. Поясніть підліткові, що самокритика, спрямована на приниження себе, лише погіршує емоційний стан і знижує самооцінку.
3. Розвивайте здатність приймати компліменти. Навчіть дитину відповідати на похвалу словами вдячності, що допомагає засвоювати позитивне ставлення до себе.
4. Підтримуйте мотивацію через позитивне підкріплення. Заохочуйте навіть незначні успіхи та хваліть за значущі досягнення — це зміцнює віру у власні сили.

5. Використовуйте позитивні афірмації. Допоможіть дитині сформулювати й регулярно повторювати фрази, що сприяють розвитку впевненості та самоповаги.

6. Будьте емоційно відкритими. У щоденному спілкуванні дотримуйтеся оптимістичного тону, підтримуйте ініціативи дитини, навіть якщо вони здаються незначними.

7. Організуйте спільне пізнання теми самооцінки. Разом з підлітком читайте книги, переглядайте відеоматеріали, слухайте подкасти або відвідуйте тренінги, що висвітлюють тему саморозвитку. Позитивно спрямована інформація формує нові конструктивні уявлення про себе.

8. Забезпечуйте довірливу комунікацію. Відкриті розмови «по душах» допомагають підлітку почуватися прийнятим і підтриманим у важливі моменти.

9. Будьте уважними до невербальних сигналів. Вмійте розпізнавати емоційний стан дитини за виразом обличчя чи поведінкою, оскільки підлітки часто приховують внутрішні переживання.

10. Підтримуйте інтерес до хобі та індивідуальних захоплень. Самореалізація в улюбленій справі підвищує відчуття компетентності, що є основою позитивної самооцінки.

11. Ураховуйте соціальну значущість зовнішніх атрибутів. Інколи придбання бажаного гаджета чи елементів модного одягу може посприяти інтеграції дитини у підліткове середовище та зміцненню впевненості в собі.

12. Сприяйте розвитку самостійності в ухваленні рішень. Навчіть підлітка брати відповідальність за власні вчинки, навіть якщо вони супроводжуються помилками, за умови вашої постійної підтримки.

Створення в родині сприятливого емоційного фону, заснованого на підтримці, прийнятті й взаємоповазі, є необхідною умовою формування стійкої, адекватної самооцінки підлітка.

Професійне освітнє середовище має вагомий вплив формування самооцінки підлітків й виступає не лише платформою для здобуття фахових знань, а й середовищем розвитку особистості, формування її соціальних, емоційних і поведінкових установок. Формування адекватної самооцінки в здобувачів освіти потребує системного підходу з боку педагогічних працівників, які відіграють провідну роль у створенні сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

Нижче подано комплекс рекомендацій для учасників педагогічного процесу:

1. Формуйте доброзичливі стосунки з учнями. Відсутність позитивного емоційного контакту між педагогом і здобувачем освіти є однією з причин підвищеного рівня тривожності та психологічного дискомфорту в дитини.
2. Поважайте індивідуальність учня. Ігнорування унікальності особистості може призвести до формування почуття відчуженості, самотності та зниження рівня самоприйняття.
3. Підкреслюйте важливість загальнолюдських цінностей. Їх інтеграція в освітній процес сприяє емоційній стабільності учнів, особливо в ситуаціях втрати соціальних зв'язків або переживання самотності.
4. Регулярно акцентуйте увагу на позитивних якостях учнів. Це допомагає нейтралізувати дію негативних установок, підтримує розвиток конструктивного самосприйняття та запобігає формуванню заниженої самооцінки.
5. Навчайте поваги до власної гідності. Розвивайте в учнів здатність до саморефлексії, розуміння наслідків власних вчинків, формуйте стійке почуття самоповаги, толерантне ставлення до думок і оцінок інших.

6. Сприяйте процесам самореалізації. Заохочуйте самостійну діяльність, спрямовану на особистісне зростання, розвиток здібностей, інтересів і життєвих орієнтацій учнів.

7. Створюйте умови для формування уявлень про власне майбутнє. Усвідомлення майбутньої ролі в суспільстві є потужним чинником мотивації до саморозвитку.

8. Допмагайте учням у формулюванні життєвих цілей. Чітке розуміння ціннісних орієнтирів сприяє внутрішній упорядкованості, стабільності поведінки та ефективному подоланню труднощів у процесі виховання.

Таким чином, позитивне педагогічне спілкування, довірливі стосунки між учасниками освітнього процесу, визнання особистісної цінності кожного учня є важливими чинниками становлення здорової самооцінки. Разом із тим, роль батьків та сім'ї є надзвичайно вагомою.

Отже, формування адекватної самооцінки у підлітків у закладах професійної освіти є результатом комплексної взаємодії особистісних чинників, родинного виховання, педагогічного впливу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було представлено практичні підходи до формування адекватної самооцінки в підлітків, які навчаються у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. На основі аналізу результатів формувального етапу експериментального дослідження підтверджено ефективність впроваджених корекційних занять, спрямованої на розвиток позитивного самосприйняття, підвищення впевненості у собі та стимулювання рефлексивних процесів у здобувачів освіти.

Розкрито значущість участі всіх учасників освітнього процесу-педагогів, психологів, батьків-у створенні сприятливого емоційно-психологічного середовища. Надані практичні рекомендації стосуються як організації корекційної роботи із здобувачами освіти, так і форм родинної взаємодії, що сприяють підвищенню рівня самооцінки. Особливу увагу приділено питанням розвитку емоційної чутливості, самоприйняття, формування життєвих орієнтирів і самореалізації в умовах соціальних викликів.

Узагальнено, що формування адекватної самооцінки підлітків у закладах професійної освіти є результатом цілеспрямованої педагогічної діяльності, особистої активності здобувачів освіти, а також гармонійної взаємодії з родинним оточенням. Комплексний підхід до реалізації цих умов створює надійне підґрунтя для розвитку психологічної стійкості, внутрішньої мотивації та позитивної соціальної адаптації підлітків у сучасному суспільстві.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної магістерської роботи на тему «Формування самооцінки підлітків в закладі професійної (професійно-технічної) освіти» було реалізовано комплекс теоретичних, емпіричних і прикладних завдань, що дозволило досягти поставленої мети дослідження - теоретично обґрунтувати психологічні умови формування самооцінки у підлітків, розробити й апробувати практичні шляхи розвитку адекватної самооцінки здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Самооцінка є складним багатокomпонентним утворенням, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, виконує регулятивну і захисну функції, впливає на процес самореалізації, рівень домагань, мотивацію та міжособистісні взаємини. Виокремлено особливу роль мікросоціального середовища-родини, освітнього середовища та соціальних мереж-у становленні самооцінки підлітків. Визначено, що найбільш сприятливими умовами для формування здорової самооцінки є емоційна підтримка, прийняття, діалогічна взаємодія та позитивне підкріплення.

. Використання психодіагностичних методик, під час емпіричного дослідження, яке проводилось серед здобувачів освіти Миколаївського професійного промислового ліцею, дозволило встановити, що значна частина підлітків має занижену або нестійку самооцінку, що виявляється у невпевненості, тривожності, низькому рівні домагань. Виявлено зв'язок між рівнем самооцінки, успішністю та емоційною стабільністю підлітків. Дані констатувального етапу стали підґрунтям для розробки та впровадження формувальної програми з розвитку самооцінки.

Використані корекційні заняття психологічної підтримки підлітків, спрямовані на розвиток адекватного самосприйняття, засвідчили позитивну динаміку змін рівня самооцінки у підлітків експериментальної групи. Окрему

увагу було приділено профілактиці заниженої або завищеної самооцінки, а також розроблено практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо створення сприятливого психолого-педагогічного середовища.

Таким чином, комплексний аналіз теоретичних положень і практичних даних дослідження підтвердив, що формування адекватної самооцінки підлітків є динамічним процесом, який залежить від якості міжособистісної взаємодії в сім'ї, професійному освітньому середовищі та інформаційному просторі. Розроблені рекомендації та апробовані психокорекційні заходи можуть бути ефективно використані у практиці психологічного супроводу здобувачів професійної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. -3-є вид. К.: Центр учбової літератури, 2015. - 622 с.
2. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.
3. Ловка О. В. та ін. Загальна психологія: Теоретико-методологічні основи науки. -К.: КНЕУ, 2019.- 392 с.
4. Токарева А. Ю. Поради батькам щодо підтримки самооцінки підлітків : метод. рек. – Миколаїв : МОІППО, 2020. – 32 с.
5. Чайкіна Н. О. та ін. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
6. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості : Навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.
7. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкуренто здатності. Київ : Педагогіка, 2015. 142 с.
8. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 343 с.
9. Хоменко О. В., Сорокіна О. А. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. Київ: Кондор, 2017. 121 с
10. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

11. Вплив освітнього середовища на особистість підлітка : аналіт. звіт / І. В. Семенюк, А. М. Рябоконь. – Київ : ІПТО НАПН України, 2022. – 108 с.
12. Формування адекватної самооцінки у здобувачів освіти: психологічний аспект : зб. наук. праць / за ред. І. С. Дмитренко. – Київ : НАІР, 2022. – 104 с.
13. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5-11
14. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214-216.
15. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Київ: Наукова думка, 2012. 121 с.
16. Булах І. С. Психологічний супровід адаптації здобувачів освіти до умов професійного навчання // Професійна педагогіка. – 2021. – № 1. – С. 60–67.
17. Васьянович Г. І. Теоретичні засади становлення самооцінки в юнацькому віці. Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка. 2016. Вип. 2. С. 53–58.
18. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ : ІП НАПНУ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.
19. Давиденко О. С. Я концепція як фактор особистісного самовизначення в ранній юності. Вісник Міжнародного дослідного центру: «Людина, мова, культура». Київ, 2008. Вип. 17. С. 16–22
20. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Психологія. 2017. Вип. 12. С. 13-18.

21. Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці // Освіта та розвиток обдарованої особистості. — 2013. — № 8-9 (15-16). — С. 105–107.

22. Костіна Ю.А. «Роль батьків та сім'ї у формуванні адекватної самооцінки підлітків»// III Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця в освітньому середовищі» (м. Біла Церква, 16 травня 2024 р.) с. 76-82.

22. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22.

23. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.

24. Марченко О. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків // Збірник наукових праць НТУ «ХПІ». 2021. С. 444–446.

25. Меднікова Г. І. Психологічні умови корекції самооцінки підлітків. Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 74–79.

26. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

27. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125.

28. Новікова В. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків у контексті дитячо-батьківських стосунків. Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта, Кропивницький – 2022

29. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101.

30. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396-412.

31. Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 507-519.

32. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 12. С. 79-89.

33. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78.

34. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. С. 74–79.

35. Скиба Л. М. Вплив стилів батьківського виховання на формування самооцінки підлітка // Психологія та особистість. – 2021. – № 2. – С. 17–21.

36. Скрипаєва І. П. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки підлітка // Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. – 2022. – № 42. – С. 33–39.

37. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170.

38. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. Проблеми сучасної психології. 2011. № 13. С. 465-477.

39. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // 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.

40. Усейнова Н. Особливості формування самооцінки підлітків. Психологія і суспільство. 2021. № 7. С. 123–128.

41. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26.

42. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 3. С. 163-165.

43. Пахомов І. В., Костіна Ю. А. Вплив самооцінки здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти на їх академічну успішність та рівень домагань // Психологічні та акмеологічні питання духовно-інтелектуального виховання і навчання : зб. наук. пр. Київ: Університет менеджменту освіти, 2023. С. 155–170.

44. Потапчук Є.М., Качан І.О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-концепції» у дітей підліткового віку // Габітус. — 2022. — Вип. 42. — С. 84–86.

45. Руденко О. О., Головська І. Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. Габітус. 2021. № 26. С. 76-79.

46. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–67.

47. Єгоренко М. В., Гречановська О. В., Ліщун О. Д. Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та психічне здоров'я молоді // 2023. С. 149–152.

48. Впевненість у собі та її соціально-психологічні особливості у підлітків. Психологія і суспільство. 2020. № 7. С. 48–55.

49. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, ОНУ ім. І. І. Мечнікова, 2002. 22 с.

50. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312

51. Скиба С.А., Дмитришин М.В. Вплив батьківських концепцій та поведінки на формування негативного «Я-образу» та заниженої самооцінки у дітей: монографія. — Івано-Франківськ: НАІР, 2023. — 100 с

52. Гуменюк О. Є. Психологія Я–концепції: монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с

53. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2013. 20 с.

54. Психологічні методики та тести.

https://www.eztests.xyz/tests/personality_rubinstein/

55. Робота психолога з підлітками

https://stud.com.ua/82694/psihologiya/doslidzhennya_samootsinki_pidlitka_opituvalnik_gnkazantsevoy

56. Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescents' experiences with and views of narcissism: A qualitative inquiry. *The Journal of Early Adolescence*, 35(7), 957–981.

57. Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem

– A cross-cultural window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396–410.

58. Cingel, D. P., & Krcmar, M. (2017). Predicting adolescents' media use in the context of the self: The role of media self-efficacy, self-esteem and social identity. *Media Psychology*, 20(3), 367–389.

59. Chui M., Ip G. Self-Esteem and Adolescent Adjustment: The Moderating Role of Gender and Age. *Journal of Adolescence*. 2020. № 80. P. 45–54.

60. Orth, U., & Robins, R. W. (2016). The development of self-esteem. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting* (Vol. 1, pp. 661–683). New York: Routledge

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Бланк для відповідей (Методика Дембо-Рубінштейн)

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Група _____

здоров'я



розум, здібності



характер



авторитет у однолітків



умілі руки



зовнішність



впевн. у собі



