

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Здобувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко



2025 р.

**«ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ
В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

Рощіна Тетяна Олександрівна

(підпис)

Науковий керівник: докторка педагогічних наук, професорка кафедри
педагогіки, психології та менеджменту БІНПО

Мамчур Лідія Іванівна

(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: Рощіна Тетяна Олександрівна, група ПС-23-14-зМ

Назва: Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Керівник: Мамчур Лідія Іванівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 7.5%

Мікропробіли: 25

Заміна букв: 4

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: *Валір рідне повертає ТО має високі рівні оригінальності серед тексту, містить речень, власних висловлювань. Використання цитат, речень, мовних зворотів мають позитивне на відношення до тексту*

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 ПП та М
д.е.н., доцент Герасименко Ю.С.

«03» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ОСВІТИ

Рошійній Тетяні Олександрівни

1. Тема роботи Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.
керівник роботи Мамчур Лідія Іванівна, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, затверджена 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: закони, постанови, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених досліджуваних питань, власні спостереження.
4. Перелік питань, які потрібно розробити.

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. Розділ 1 - Теоретичні основи формування самооцінки підлітків – складається з 4 підрозділів: 1.1 Психологічні основи дослідження самооцінки особистості: 1.2 Теоретичні підходи до вивчення самооцінки підлітків: 1.3 Чинники формування самооцінки підлітків в освітньому середовищі: 1.4 Психологічні методи корекції самооцінки підлітків. Розділ 2 - Експериментальні дослідження рівня самооцінки підлітків в освітньому середовищі – складається з 3 підрозділів: 2.1 Методологія дослідження самооцінки підлітків: 2.2 Обґрунтування методики дослідження самооцінки, проведення дослідження та аналіз результатів дослідження в навчальному закладі: 2.3 Засоби формування позитивної самооцінки

підлітків в освітньому середовищі. Розділ 3 - Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі – складається з 3 підрозділів: 3.1 Розробка та впровадження програми формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі: 3.2 Оцінка ефективності впливу програми формування позитивної самооцінки підлітків: 3.3 Рекомендації щодо вдосконалення формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі. Результати експериментального психологічного дослідження.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Мамчур Л. І., докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.01.2025	14.01.2025
2	Мамчур Л. І., докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	15.02.2025	15.02.2025
3	Мамчур Л. І., докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	15.03.2025	15.03.2025

6. Дата видачі завдання 14.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Т. О. Роштіна

(підпис)

Керівник роботи _____ Л. І. Мамчур

(підпис)

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

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК
керівника на кваліфікаційну роботу магістра
РОЩІНОЇ Тетяни Олександрівни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

Формування позитивної самооцінки в освітньому середовищі сприяє підвищенню психологічного благополуччя підлітків, зменшенню рівня стресу, тривожності та депресії. Освітнє середовище є важливим фактором у формуванні самооцінки підлітків. Взаємодія з педагогами, однолітками, навчальна діяльність та загальна атмосфера в навчальному закладі можуть як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку підлітків.

В умовах воєнного стану значення емоційного інтелекту та соціальних навичок, серед яких важливу роль відіграє самооцінка, стає все більш очевидним. Вивчення процесів формування позитивної самооцінки в освітньому середовищі дозволяє розробляти ефективні методики для запобігання цим проблемам і сприяти гармонійному розвитку підлітків.

Порушена тема дослідження характеризується **актуальністю і своєчасністю**.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у вивченні особливостей формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі та розробленні практичних рекомендацій щодо її покращення. Експериментальна частина дослідження успішно апробована на базі Рубіжанського професійного хіміко-технологічного ліцею, зареєстрованого в м. Бердичів (Житомирська область).

Відповідно до об'єкта і предмета визначену мету і завдання дослідження повністю реалізовано здобувачем.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

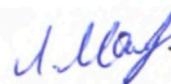
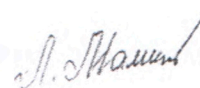
В цілому проведене автором дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Є самостійним та завершеним. Робота відповідає вимогам щодо написання кваліфікаційних робіт магістра. Кваліфікаційна робота Роштіна Т.О. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 92,5 %.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків дослідження переконують, що, за умови успішного захисту, кваліфікаційна робота Роштіної Т.О. на тему: **«Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі»** заслуговує на позитивну оцінку (90 б., за шкалою ЄКТС – А).

08.05.2025 р.

Науковий керівник –
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки,

психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти» НАПН України

Лідія МАМЧУР

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 119 стор., 7 рисунків, 8 таблиць, 5 додатків, 63 літературних джерела.

Мета дослідження: вивчити особливості формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі та розробити практичні рекомендації щодо її покращення.

Об'єктом дослідження є процес формування самооцінки підлітків як психологічне явище, що відображає їхній особистісний розвиток, з урахуванням позитивних і негативних чинників, які впливають на перебіг процесу.

Предметом дослідження є педагогічні умови формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

Основні методи дослідження: теоретичні з аналізом теорій і моделей формування самооцінки, педагогічних підходів до формування самооцінки підлітків; емпіричні з використанням анкетування, тестування, спостереження, бесіди, статистичної обробки та аналізу результатів, експериментальні з розробкою і впровадженням програми формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали з вітчизняної і зарубіжної практики про особливості самооцінки підлітків; розкрито особливості формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі; розроблена і науково обґрунтована програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі; надані практичні рекомендації щодо визначення оптимальних методів і форм впливу на формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Програма соціально-психологічного тренінгу впроваджена і апробована у навчально-виховному процесі Рубіжанського професійного хіміко-технологічного ліцею, що сприятиме успішному формуванню позитивної

самооцінки підлітків в освітньому середовищі (довідка від 27.03.2025 №56-35/1).

Основні положення, найважливіші висновки і результати дипломної роботи викладено у 3 наукових працях.

Ключові слова: самооцінка, самовизначення, підлітки, освітнє середовище, позитивна психотерапія.

ABSTRACT

Master's thesis: 119 pages, 7 figures, 8 tables, 5 appendices, 63 literary sources.

The purpose of the study: to study the features of the formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment and develop practical recommendations for its improvement.

The object of the study is the process of forming self-esteem of adolescents as a psychological phenomenon that reflects their personal development, taking into account positive and negative factors that influence the course of the process.

The subject of the research is the pedagogical conditions for the formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment.

The main research methods: theoretical with the analysis of theories and models of self-esteem formation, pedagogical approaches to the formation of self-esteem of adolescents; empirical with the use of questionnaires, testing, observation, interviews, statistical processing and analysis of results, experimental with the development and implementation of a program for the formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment.

The main scientific result of the work is as follows: materials from domestic and foreign practice on the features of adolescents' self-esteem are summarized; the features of the formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment are revealed; a socio-psychological training program has been developed and scientifically substantiated to form positive self-esteem of adolescents in the educational environment; practical recommendations are provided to determine the optimal methods and forms of influence on the formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment.

The socio-psychological training program has been implemented and tested in the educational process of the Rubizhansky Professional Chemical-Technological Lyceum, which will contribute to the successful formation of positive self-esteem of adolescents in the educational environment (certificate dated 03/27/2025 No. 56-35/1).

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ	
ПІДЛІТКІВ.....	16
1.1 Психологічні основи дослідження самооцінки особистості.....	16
1.2 Теоретичні підходи до вивчення самооцінки підлітків.....	22
1.3 Чинники формування самооцінки підлітків в освітньому середовищі.....	30
1.4 Психологічні методи корекції самооцінки підлітків.....	39
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ	
ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	46
2.1 Методологія дослідження самооцінки підлітків.....	46
2.2 Обґрунтування методики дослідження самооцінки, проведення дослідження та аналіз результатів дослідження рівня самооцінки підлітків в навчальному закладі.....	53
2.3 Засоби формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.....	66
Висновки до розділу 2.....	71
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В	
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	72
3.1 Розробка та впровадження програми формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.....	72
3.2 Оцінка ефективності впливу програми формування позитивної самооцінки підлітків	78
3.3 Рекомендації щодо вдосконалення формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.....	83
Висновки до розділу 3.....	86

ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	92
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Підлітковий вік є періодом активного розвитку особистості, в якому самооцінка відіграє важливу роль у визначенні самоідентичності, побудові відносин з оточуючими людьми та формуванні ставлення до світу. Позитивна самооцінка допомагає підліткам налагоджувати здорові стосунки, адаптуватися до змін та досягати успіхів у різних сферах життя.

Формування позитивної самооцінки в освітньому середовищі сприяє підвищенню психологічного благополуччя підлітків, зменшенню рівня стресу, тривожності та депресії. Низька самооцінка може стати причиною соціальної ізоляції, агресії, депресивних станів та інших проблем, які впливають на загальний розвиток особистості.

Освітнє середовище є важливим фактором у формуванні самооцінки підлітків. Взаємодія з педагогами, однолітками, навчальна діяльність та загальна атмосфера в навчальному закладі можуть як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку підлітків.

У сучасному світі значення емоційного інтелекту та соціальних навичок, серед яких важливу роль відіграє самооцінка, стає все більш очевидним. Освіта має на меті не лише оволодіння знаннями, а й підтримку особистісного розвитку, сприяючи формуванню здорової самооцінки.

В Україні, як і в багатьох інших країнах, існують виклики, пов'язані з негативним впливом соціальних стереотипів, булінгу, тиску з боку однолітків, що можуть призводити до зниження самооцінки підлітків. Вивчення процесів формування позитивної самооцінки в освітньому середовищі дозволяє розробляти ефективні методики для запобігання цим проблемам і сприяти гармонійному розвитку підлітків.

Дослідження цієї теми дасть змогу розробити рекомендації та стратегії для педагогів, спрямовані на підтримку позитивної самооцінки підлітків, а також покращити методи взаємодії з підлітками в освітньому процесі.

В ході дослідження обраної теми варто зазначити, що проблема формування самооцінки відображена в роботах авторів класичних теорій З. Фрейд [51], Ерік Еріксон [57], А. Маслоу, Ж. Піаже [30]. У їх роботах йдеться про дослідження процесу формування самооцінки, дослідження когнітивного розвитку, які пояснюють, як підлітки формують уявлення про себе. Роботи цих вчених стали основою для подальших досліджень розвитку самооцінки в підлітковому віці. В сучасних дослідженнях зарубіжних вчених, таких як К. Двек [15], М. Селігман [63], С. Хартер [58], йдеться про теорію мислення та її вплив на мотивацію і самооцінку підлітків і вплив оптимізму на самооцінку. Із сучасних досліджень вітчизняних вчених вагомий внесок в цю тематику додають І. Бех [4], Н. Гончарова [12], О. Гуменюк [14], Ж. Гордєєва [13], Т. Дуткевич [16], А. Лукіяничук [22], С. Максименко [23], М. Сергієнкова [43], Т. Титаренко [47] та інші. В роботах названих вчених також проводяться дослідження особливостей становлення самосвідомості та самооцінки у підлітків, вплив педагогічних методів на розвиток позитивної самооцінки.

Самооцінка у підлітковому віці має важливе значення у формуванні особистості. Сучасні дослідження показують, що психологічне благополуччя, вплив освітнього середовища, розвиток позитивної самооцінки у підлітків може бути сприятливою умовою для їхнього успіху і щасливого життя в майбутньому. Формування позитивної самооцінки є актуальним для сучасної освіти. Зміни, які проходять в суспільстві в наш час: розширений вплив соціальних мереж на свідомість підлітків, дистанційне навчання та ізоляція, як постпандемічні реалії, війна в країні, міграція, вплив сучасних освітніх технологій та інтерактивного навчання, ведуть і до значних соціальних і психологічних трансформацій особистості.

Прогнозовані результати досліджень можуть вплинути на подальші дослідження, розвиток теорії або практичні застосування, розробку нових підходів до вирішення існуючих проблем.

У зв'язку з постійною соціальною динамікою ця тема потребує додаткового дослідження, вивчення та адаптації до умов сьогодення життя людини. Саме це й зумовило вибір представленої теми дослідження: «Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі».

Мета дослідження: вивчити особливості формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі та розробити практичні рекомендації щодо її покращення.

Завдання роботи:

- проаналізувати наукові підходи до поняття самооцінки, її структури, функцій та механізмів формування в підлітковому віці;
- дослідити вплив соціальних змін в сучасному суспільстві на формування самооцінки підлітків;
- визначити роль освітнього середовища та умови формування позитивної самооцінки підлітків;
- провести діагностику рівня самооцінки підлітків із використанням відповідних методик та проаналізувати отримані результати;
- розробити й апробувати педагогічні стратегії, програми та рекомендації для педагогів, шкільних психологів і батьків із метою формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

Об'єктом дослідження є процес формування самооцінки підлітків як психологічне явище, що відображає їхній особистісний розвиток, з урахуванням позитивних і негативних чинників, які впливають на його перебіг.

Предметом дослідження є педагогічні умови формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

Методологічна основа дослідження базується на особистісно орієнтованому, діяльнісному, системному, компетентнісному підходах та наукових принципах розвитку, гуманізації та цілісності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з теми самооцінки, педагогічних підходів до формування самооцінки підлітків, порівняння різних теорій і моделей формування самооцінки підлітків;
- емпіричні: анкетування, тестування, спостереження, бесіда, статистична обробка та аналіз результатів, експериментальні.

Експериментальна база дослідження – Рубіжанський професійний хіміко-технологічний ліцей, зареєстрований в м. Бердичів (Житомирської області). У дослідженні брали участь 40 здобувачів освіти віком 15-16 років.

Для проведення емпіричних досліджень були використані методики діагностики особистості: опитувальник «Шкала М. Розенберга», тест Дембо-Рубінштейн та тест двадцяти тверджень на самоставлення М. Кун, Т. Мак-Партланд.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості самооцінки підлітків;
- розкриті особливості формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі;
- розроблена науково обґрунтована, психокоректуюча програма соціально-психологічного тренінгу щодо формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Теоретична значимість виконаної роботи полягає в теоретичному аналізі досліджуваної проблеми класичних і сучасних теорій розвитку самооцінки особистості, обґрунтуванні порівняльного підходу до дослідження різних аспектів самооцінки. Сформульоване положення про самооцінку як об'єктивну характеристику ступеня успішності підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що обраний спосіб діагностики дозволяє зробити оцінку психологічного здоров'я та успішності підлітків в навчальних і професійних закладах освіти, та сприяє

створенню підтримуючого освітнього середовища. Отримані результати і висновки дозволяють визначати оптимальні методи впливу на формування позитивної самооцінки підлітків, а також намітити шляхи подальших експериментальних досліджень в цьому напрямі. Розроблена програма допомагає підліткам підвищити адекватну самооцінку та забезпечує їх емоційний і психологічний розвиток.

Результати можуть бути застосовані у роботі практичних психологів і педагогів для корекційно-розвивальної, консультативної, просвітницької діяльності, а також для розробки тренінгових програм по формуванню позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Апробація досліджуваної теми здійснена у вигляді опублікування тез доповідей учасників в матеріалах IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Біла Церква, 15 травня 2025р. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*, а також у впровадженні психокорекційної програми по формуванню позитивної самооцінки підлітків в Рубіжанському професійному хіміко-технологічному ліцеї (довідка від 27.03.2025 №56-35/1).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох основних розділів теоретичного та практичного змісту, висновків та списку використаної літератури, а також включає 5 додатків, 8 таблиць, 7 рисунків. Використано 63 літературних джерела, з них 9 англомовних. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічні основи дослідження самооцінки особистості

Самооцінка є одним із важливих компонентів самосвідомості особистості, який відображає здатність оцінювати власні якості, здібності та соціальні ролі, а також проявлення у ставленні до себе, впевненості у собі та взаємодії із соціальним середовищем.

Самооцінка особистості – це центральна психологічна категорія, що має ключове значення у формуванні та розвитку особистості. Вона відображає суб'єктивне ставлення людини до самої себе, своїх здібностей, якостей, досягнень і місця в суспільстві. Як показують численні дослідження, самооцінка визначає поведінкові стратегії, мотивацію, міжособистісні стосунки, а також емоційний стан особистості.

Вивчення самооцінки є важливим для розуміння багатьох психологічних процесів, таких як адаптація, розвиток професійної ідентичності, успішність у навчанні та роботі. У психології виділяють різні аспекти самооцінки, включаючи її рівень (високий, середній, низький), адекватність (реалістична чи завищена/занижена) та динаміку змін протягом життя людини.

Наукові дослідження базуються на різних теоретичних концепціях, що пояснюють природу самооцінки. Вони включають біологічні, соціокультурні та когнітивні підходи, кожен з яких надає унікальну перспективу на механізми формування самооцінки та її вплив на розвиток особистості.

Теоретичне дослідження психологічних основ самооцінки передбачає не лише аналіз основних концепцій, але й розгляд практичної значимості цієї теми.

Для успішного впливу на самооцінку особистості необхідно дослідити природу її формування, як вона впливає на особистість в різних сферах життєдіяльності, які методи існують для її корекції.

На основі багатьох психологічних досліджень було встановлено, що самооцінка виконує важливі функції в процесах адаптації, самореалізації та розвитку особистості.

Самооцінка починає формуватися ще в дитинстві, але справжня її сутність починає розвивається в підлітковому віці. У цей період людина починає оцінювати себе через призму власного внутрішнього світу, де провідним стає її власне «Я». Важливою ознакою підліткової самооцінки є перехід до нової соціальної ролі, в рамках якої активно розвиваються свідомість і самосвідомість. Це супроводжується поступовим відходом від впливу оцінок дорослих і збільшенням значення внутрішніх критеріїв.

Самооцінка має ряд характеристик, вивчаючи та аналізуючи які, можна оволодіти засобами її корегування та виробити нові стратегії корекції відповідно до сучасних соціальних змін в суспільстві.

Структура самооцінки складається з трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового.

Когнітивний компонент самооцінки пов'язаний із знаннями та уявленнями людини про себе, про усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, вміння аналізувати свої можливості та потенціал та сформувати уявлення про своє власне «Я».

Емоційний компонент визначає, як людина ставиться до самої себе на рівні почуттів та емоцій. Це почуття задоволення/незадоволення собою, відчуття впевненості/невпевненості у власних силах, емоційні реакції на успіхи/невдачі.

Поведінковий компонент проявляється у поведінкових стратегіях людини, до яких можна віднести рівень активності в досягненні цілей, здатність до соціальної взаємодії та вирішення конфліктів, і поведінкові моделі у стресових або складних ситуаціях.

Ці три компоненти впливають на всі сфери життя особистості.

Функції самооцінки – це механізми, які визначають спосіб життєдіяльності та виступають внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності людини. Функціями самооцінки є оцінювальна, регулятивна, захисна, розвивальна та соціальна.

Оцінювальна функція допомагає людині усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони, забезпечує аналіз особистих досягнень і можливостей, а також формує реалістичну картину власних якостей.

Регулятивна функція впливає на формування цілей і мотивацію до їх досягнення, допомагає у прийнятті рішень і подоланні труднощів.

Захисна функція сприяє збереженню психічної рівноваги, підтримує емоційний комфорт через підтримку впевненості у собі.

Розвивальна функція мотивує до вивчення нових навичок і розвитку своїх здібностей, сприяє самовдосконаленню та особистісному зростанню.

Соціальна функція допомагає адаптуватися до суспільних норм і вимог, впливає на формування міжособистісних стосунків, визначає рівень активності та впевненості у соціальних взаємодіях.

Ці функції формують основу самооцінки як важливого психологічного механізму, що забезпечує гармонійний розвиток та успішну адаптацію особистості в суспільстві.

Формування самооцінки складається з зовнішніх психологічних характеристик та внутрішніх.

До зовнішніх факторів відносяться соціальне середовище, сім'я і міжособистісні стосунки.

Соціальне середовище встановлює стандарти поведінки та успіху, які особистість порівнює зі своїми досягненнями. Вплив культурних цінностей визначає критерії оцінки себе. Соціум може надихати людину на досягнення чи, навпаки, створювати бар'єри через критику або несприйняття.

Самооцінювання закладається у дитинстві через взаємодію з батьками та іншими членами родини. Емоційна підтримка з боку сім'ї сприяє

формуванню позитивного ставлення до себе, і, навпаки, критика чи надмірні вимоги можуть знижувати самооцінку.

Самооцінка залежить від порівняння себе з іншими, особливо у найближчому соціальному оточенні. Люди, з якими особистість взаємодіє, формують її почуття власної значущості через підтримку чи ставлення. Позитивні взаємини підтримують самооцінку, а конфлікти можуть її підірвати.

Соціальні мережі значно впливають на самооцінку через постійне соціальне порівняння. Люди часто оцінюють себе, порівнюючи власне життя з ідеалізованими образами, представленими в мережі, що може викликати почуття незадоволення собою. Позитивний вплив полягає в можливості отримати підтримку та схвалення, але надмірна залежність від «лайків» і коментарів може формувати нестійку самооцінку, яка залежить від зовнішньої оцінки. Це чутливо впливає на емоційний стан і поведінку людини з нестійкою самооцінкою.

До внутрішніх психологічних факторів відносяться генетичні, когнітивні здібності і особисті якості людини.

Кожна людина має вроджені особливості нервової системи, які визначають реакції людини на зовнішні стимули, біологічні основи темпераменту, які задають базовий рівень активності та впевненості та генетичну схильність до певного рівня емоційної стабільності, що впливає на сприйняття себе.

Когнітивні здібності особистості визначають рівень інтелекту, уміння ставити реалістичні цілі і оцінювати результати своєї діяльності та оволодіння навичками саморефлексії, які допомагають краще зрозуміти власні сильні та слабкі сторони.

До особистих якостей відноситься рівень впевненості в собі, емоційна стабільність, воля і наполегливість, що дозволяють досягати поставлених цілей і підтримувати позитивну самооцінку.

Такі зовнішні і внутрішні характеристики самооцінки створюють унікальний психологічний профіль кожної особистості.

Самооцінка є динамічною протягом усього життя. В кожному періоді життя людина має свої вікові особливості формування самооцінки.

Так, ці періоди умовно поділяють на дошкільний вік (3-6 років), молодший шкільний вік (6-12 років), підлітковий вік (12-18 років), рання дорослість (18-25 років), зрілість (25-60 років), пізній вік (60+).

В кожному періоді життя особистість залежить від внутрішніх факторів і зовнішнього оточення. В дошкільному віці основи самооцінки закладаються через взаємодію з батьками, дитина ще не сприймає себе критично і дуже залежить від підтримки дорослих. В молодшому шкільному віці з'являється соціальний досвід і соціальне порівняння, самооцінка стає більш об'єктивною через сприймання успіхів і невдач, змінюється ставлення до себе. Підлітковий вік являється періодом найбільш інтенсивного формування самооцінки: зростає критичність до себе через активне порівняння з однолітками та соціальними ідеалами, часто спостерігається нестійка самооцінка. В періоді ранньої дорослості самооцінка стабілізується, формується на основі особистих досягнень, вибору професії, стосунків. Людина починає більше орієнтуватися на власні цінності, а не лише на думку інших. Зрілий період характеризується більш стабільною та адекватною самооцінкою, яка формується на основі життєвого досвіду, досягнень, соціального статусу. В пізньому віці самооцінка може залежати від стану здоров'я, взаємодії із сім'єю та суспільством, від внутрішнього прийняття себе, часто відбувається зниження самооцінки через почуття втрати своєї значущості.

Самооцінка, на протязі життя людини, має важливе значення у визначенні поведінкових стратегій та життєвих цілей особистості. Люди з високою самооцінкою зазвичай діють впевнено, проявляють ініціативу, беруть на себе ризики й готові до нових викликів. Низька самооцінка веде до уникання ризиків, пасивності чи нерішучості. Адекватна самооцінка

допомагає особистості ставити реалістичні цілі й досягати їх, керуючись власними цінностями та внутрішніми переконаннями.

Самооцінка прямо впливає на емоційне благополуччя та рівень мотивації особистості. Люди з позитивною самооцінкою відчують емоційну стабільність, задоволення собою та впевненість, а також висока самооцінка стимулює досягнення цілей, підтримує амбіції та наполегливість. Низька самооцінка часто супроводжується тривожністю, відчуттям неповноцінності чи емоційною нестабільністю, і може призводити до втрати мотивації або страху перед невдачами.

Отже, здорова самооцінка важлива для емоційного балансу та визначення поведінкових стратегій до життєвих досягнень.

Психологічні основи дослідження самооцінки особистості базуються на теоретичних і практичних підходах, в яких вивчають формування самооцінки, її структуру та динаміку розвитку в різні періоди життя людини.

До теоретичних основ дослідження самооцінки відновиться психоаналіз, де простежується, як формування самооцінки пов'язане з дитячими переживаннями, взаєминами з батьками та соціальним середовищем. Таке дослідження проводилися в роботах З. Фрейда, Е. Еріксона.

В основу теоретичних досліджень лягли когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс), біхевіористичний підхід (Б. Ф. Скіннер, А. Бандура) та гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс).

В практичному дослідженні самооцінки використовують опитувальники, тести, проєктивні методи, спостереження, інтерв'ю, бесіди, анкетування та ін. Існує багато класичних і сучасних адаптованих методик вивчення та корегування самооцінки. Це методика Дембо-Рубінштейн, опитувальник Розенберга, тести Лірі, М. Кун, Т. Мак-Партланд, а також різні проєктивні методи, Арт-терапія. За допомогою цих методик можливо зробити аналіз поведінки, реакцій на ситуації, визначити уявлення особистості про себе.

Використання теоретичних і практичних підходів має важливе практичне значення в дослідженні самооцінки для своєчасної психологічної допомоги, освіти, профорієнтації і подальшого повноцінного розвитку особистості.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення самооцінки підлітків

Передумовами дослідження самооцінки є філософські теорії Сократа і Платона, які вважали, що самопізнання є шляхом до розуміння свого місця в житті.

Існують класичні теорії вивчення і визначення самооцінки особистості. Це роботи З. Фрейда, В. Джеймса, А. Маслоу, К. Роджерса, Ж. Піаже, А. Бандури, Ч. Кулі, М. Селігмана.

Психоаналітична теорія З. Фрейда говорить про те, що внутрішні конфлікти впливають на стабільність самооцінки, яка формується через взаємодію трьох компонентів психіки: «Я», «Воно» і «Над-Я».

А. Маслоу розглядав самооцінку як одну з базових потреб людини, що визначає її прагнення до самоактуалізації.

К. Роджерс наголошував на важливості позитивного ставлення до себе, через досвід безумовного прийняття.

В. Джеймс вважав, що самооцінка залежить від успіхів людини у значущих для неї сферах, співвіднесених із рівнем її прагнень, а у Ч. Кулі була введена концепція соціального підходу - «дзеркального Я», за якою самооцінка формується через сприйняття себе очима інших.

В теорії дослідження самооцінки підлітків визначені наступні підходи:

- психоаналітичний;
- когнітивно-поведінковий;
- соціальний- когнітивний;
- біхевіористичний;
- гуманістичний;
- екологічний.

Батьком психоаналітичного підходу є З. Фрейд. Він розробив теорію психоаналізу, яка базується на вивченні несвідомого психічного життя

людини та ввів поняття «Воно», «Я» і «Над-Я», які описують різні аспекти особистості.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в цих аспектах, які можуть впливати на самооцінку. Підлітки переживають внутрішні конфлікти між своїми бажаннями «Ід» (Воно), реальністю «Его» (Я) і моральними стандартами «СуперЕго» (Над-Я). Вирішення цих конфліктів може вплинути на те, як вони оцінюють себе:

- «Ід» (Воно) – інстинкти та базові бажання.
- «Его» (Я) – свідоме «я», що приймає рішення.
- «СуперЕго» (Над-Я) – моральні норми та ідеали.

З. Фрейд стверджує, що людина не в змозі повністю контролювати власне життя за допомогою розуму, навпаки, люди – іграшка в руках несвідомих сил, непідвладних контролю свідомості. [51].

Звичайно, є багато видатних українських учених, які зробили внесок у розвиток психоаналізу. Це С. Бaley. М. Великодна, Т. Мельничук, Н. Наливайко, Є. Нелін, В. Палій.

Видатний українсько-польський психолог С.В. Бaley розвив ідеї психоаналізу, розглянувши ширше вчення З. Фрейда, схилиючись до «глибинної» психології А. Адлера і К. Г. Юнга. Його теорія стала ґрунтовною науковою теорією особистості в Україні і Польщі і не втратила своєї цінності і в наші дні. [37].

Когнітивно-поведінковий підхід є одним з найбільш впливових і широко застосовуваних методів у сучасній психології та психотерапії.

Цей підхід вивчає, як думки і поведінка впливають на самооцінку. Підлітки формують свої переконання і автоматичні думки на основі свого досвіду. Негативні думки можуть призводити до низької самооцінки, тоді як позитивні - до високої. Основна увага приділяється зміні негативних переконань і розвитку позитивних стратегій мислення.

Ключові дослідження і концепції когнітивно-поведінкового підходу проведені в роботах А. Бека, А. Бандури, Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, К. Двек.

А. Бек розробив і перевіряв когнітивну терапію для лікування депресії і соціальної тривожності. В основі лікування лежить ствердження, що заміна негативних думок допомагає знижувати тривожність і підвищувати самооцінку.

Сучасні українські вчені Агаєв Н., Кокун О., Божук Б., Пінчук І., Шевченко В., Ярошок Ю. продовжують розвивати і адаптувати концепцію когнітивно-поведінкової терапії. Дослідження в когнітивно-поведінковій терапії є невід'ємною частиною сучасної, цілісної, ефективної моделі турботи про психічне здоров'я.

Програми адаптовані до різних вікових категорій, в тому числі і підлітків, та використовуються для створення навичок, що дозволяють їм ефективно справлятися з труднощами і підтримувати позитивну самооцінку.

Підлітків навчають навичкам справлятися зі стресом, тривогою та іншими емоціями, які можуть негативно вплинути на їхню самооцінку, ставити реалістичні цілі, досягнення яких дає відчуття власної гідності.

Формування соціальних навичок допомагає підліткам покращити їхню взаємодію з іншими. Навчання підлітків відстежувати свій прогрес у покращенні своїх думок, поведінки та самооцінки посилює позитивні зміни та допомагає їм зберегти свої досягнення з часом.

Ці навички можуть включати техніки релаксації, стратегії вирішення проблем і навчання самовпевненості.

В книзі «Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал» за твердженням К. Двек: «Від типу мислення залежить наш успіх і якість життя». [15].

У ході своїх досліджень автор виявила, що люди мають два типи мислення: це фіксоване мислення і віра у зростання.

На думку К. Двек: «...розібравшись із двома способами мислення, Ви збагнете, що з чого виплаває. Ви розумієте, як віра в закарбовані якості

створює ланцюг переконань і вчинків та як віра у розвиток умінь створює зовсім інший ланцюг і відкриває людині новий, зовсім відмінний шлях. Психологи називають відповідний ефект ага!-моментом. Навчаючи й спрямовуючи людей на зростання, я переконалася в дієвості нового способу мислення». [15].

Люди другого типу мислення вміють визначати свої сильні і слабкі сторони і обертати життєві невдачі на майбутні успіхи.

« Ви маєте вибір. Спосіб мислення – це лише переконання. Впливові переконання, та все одно це ж тільки думки у вашій голові, а їх можна змінювати», - за твердженням К. Двек. [15].

Когнітивно-поведінкова терапія доволі широко використовується для підвищення самооцінки підлітків шляхом усунення негативних моделей мислення і поведінки та заміни їх на позитивні.

Також цей підхід значно розвинувся і став основою для багатьох сучасних терапевтичних технік. Когнітивно-поведінкова терапія є однією з найпоширеніших методів лікування депресії, тривоги та інших психічних розладів. Вона фокусується на зміні негативних думок і поведінки для покращення самооцінки та загального благополуччя.

Соціально-когнітивний підхід дає можливість простежити взаємодію між особистістю і соціальним середовищем. Важливим є розвиток самоефективності - віри у власні здібності досягати цілей і впливати на події у своєму житті.

Самоефективність особистості - це усвідомлена здатність людини впоратись із специфічними і складними ситуаціями.

В теорію соціально-когнітивного підходу вагомий внесок зробив видатний американський психолог Альберт Бандура.

Дослідження А. Бандури показали, що поведінка людини мотивується і регулюється відчуттям своєї відповідності внутрішнім переконанням. Люди з високою самоефективністю легше контролюють свою поведінку і дії оточуючих та більш успішні в кар'єрі й спілкуванні. Люди з низькою

самоефективністю, навпаки, не можуть долати перешкоди і впливати на оточуючих. А. Бандура вперше ввів поняття самоефективності. За твердженням вченого: «Очікування ефективності виступає як переконання в тому, що індивідуум здатен успішно здійснити поведінку, необхідну для досягнення очікуваних результатів». [56].

У соціально-когнітивній теорії передбачається, що розвиток самоефективності особистості забезпечується за допомогою формування когнітивних умінь будувати свою поведінку, вербальне спілкування, що й забезпечує успіх діяльності.

Сучасні дослідження продовжують розглядати роль соціальних взаємодій у формуванні самооцінки. Це роботи таких вчених як К. Левіна, С. Тетерук, С. Бубенова, Л. Поцікайло, Є. Тимощук, О. Ткачук.

Виходячи із конкретних психологічних положень, на думку вченого С. П. Тетерука, самореалізацію можна охарактеризувати як «цілісне особистісне утворення, яке забезпечує побудову й реалізацію дій особистості згідно з поставленою метою». [46].

Поняття самоефективності Альберта Бандури стало важливою концепцією в освіті, роботі та інших сферах, де віра у власні можливості впливає на результати діяльності.

Біхевіористичний підхід, або біхевіоризм є найпоширенішою течією у психологічній науці двадцятого століття. Цей підхід вважається відгалуженням соціально-когнітивного підходу. Біхевіористичний підхід зосереджується на вивченні поведінки, яка є об'єктивно вимірюваною та спостережуваною. Основною ідеєю цього підходу є те, що поведінка людини формується під впливом оточення, і що на неї можна впливати за допомогою навчання та підкріплення. Ідеї теорії зосереджені на зовнішній поведінці людини.

Засновниками теорії біхевіоризму вважаються Б. Уотсон, Б. Скіннер та Е. Толмен. Б. Уотсон ввів термін «біхевіоризм» і створив основи класичного біхевіоризму, а Б. Скіннер розвинув теорію оперантного

обумовлення, що поведінка людини може змінюватися за допомогою підкріплень (позитивних чи негативних).

Сучасні вчені-«біхевіористи» О. В. Бондаренко, Ю. Л. Слюсаренко, С. Пінкер, О. В. Киричук, І. М. Михайлов продовжують розвивати та адаптувати біхевіористичні підходи до сучасних психологічних досліджень та практик.

Біхевіористичний підхід широко застосовується в психотерапії, навчанні та вихованні, оскільки він надає конкретні методики для корекції небажаної поведінки та формуванню нових навичок.

Методи сучасної терапії, що базуються на біхевіористичному підході, зосереджені на корекції небажаної поведінки та формуванні нових навичок через різні техніки. Ці методи широко застосовуються для лікування різних психологічних розладів, включаючи тривогу, депресію, посттравматичний стресовий розлад, харчові розлади, розлади навчання та поведінки у дітей та залежності.

Гуманістичний підхід продовжує дослідження самооцінки особистості. Базову теорію такого підходу розробили А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фром, К. Хорні.

А. Маслоу стверджував, що самооцінка є частиною ієрархії потреб і досягнення вищих рівнів (самоактуалізації) сприяє розвитку здорової самооцінки. Розподіл потреб в житті людини відображає піраміда Маслоу на Рис.1.2.1.



Рис.1.2.1. Розподіл потреб в житті людини

Статистика говорить, що тільки 1-2% людей прагне до вершини піраміди А. Маслоу.

К. Роджерс вважав, що самоактуалізація є тенденцією рухатися вперед, до більшої зрілості та незалежності, або самовідповідальності.

Сучасні дослідники самоактуалізації О. І. Артемова, В. О. Гомонюк, М. Г. Ткалич, Л.О. Коростильова, С. І. Кудінов, С. Д. Максименко, І. П. Маноха доповнили та адаптували базові теорії класиків гуманістичного підходу.

Так, на думку вченого І. П. Манохи: «Саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього». [24]. Тобто, самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості.

За твердженням Л.О. Коростильової: «Самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому». [18].

Кожна людина має внутрішню тенденцію до саморозвитку і позитивного зростання. Самооцінка підлітків залежить від їхнього досвіду отримання позитивної уваги та визнання з боку значущих інших.

Екологічний підхід базується на теорії, яка розглядає розвиток особистості через взаємодію з різними рівнями середовища. Підхід сформувався на початку 60-х років 20 століття у зв'язку з виникненням необхідності врахування чинників середовища на людину, при чому в різних вікових категоріях.

Американський психолог Урі Бронфенбреннер першим з психологів, надав цілісний погляд на розвиток людини через свою Теорію біоекологічних систем, яка мала широкий вплив на вивчення людини та її середовища (New World Encyclopedia, 2020). Його робота привела до нових напрямків в дослідженнях і розробці програм, що впливають на добробут дітей і сімей. [8].

Урі Бронфенбреннер розробив модель, яка розглядає розвиток особистості через взаємодію з різними рівнями середовища. Самооцінка підлітків формується під впливом таких категорій як мікросистема,

мезосистема, екзосистема, макросистема і хроносистема. Більш докладно під цими категоріями розуміють:

- мікросистема - сім'я, школа, група однолітків, середовища догляду за дітьми;
- мезосистема - зв'язок між різними мікросистемами: сім'я, друзі, школа;
- екзосистема – робота батьків, громадські організації, клуби, спорт;
- макросистема - культурні цінності, загальні настанови суспільства;
- хроносистема - події та зміни, що відбуваються протягом життя людини.

Біоекологічний підхід до людського розвитку дозволив зробити висновки про те, що в різних суспільствах є життєво важливим для оптимального людського розвитку. Кожен з цих рівнів може сприяти або заважати розвитку здорової самооцінки.

Сучасні вчені психологи Бацилєва О. В., Пузь І. В., Львовичина А. М., Шайгородський Ю., Салтиковський О.І., Пустовіт Н.О. продовжують роботу в екологічній психології, розробляючи нові дослідження та підходи.

На думку вітчизняного науковця, професора Ю. Шайгородського: «Основними напрямками досліджень екологічної психології є: екопсихологія як галузь психологічних наукових пошуків; психологія екологічної свідомості; еколого-психологічні аспекти старіння, еколого-психологічні проблеми Інтернет-мережі, психолого-педагогічні аспекти екологічної освіти тощо». [53].

Головним завданням екологічної психології є розробка дієвих синергетичних моделей співіснування людини і природи, принципів і методів діагностики екологічної свідомості різних верств населення, формування системи умінь і навичок (технологій і стратегій) взаємодії людини з природою.

Багато сучасних досліджень використовують екологічний підхід для вивчення самооцінки підлітків. Програми, що залучають підлітків до

громадської діяльності, показують позитивні результати у підвищенні їхньої самооцінки і почуття приналежності.

Розглянуті класичні теорії є базою для сучасної психології, хоча вони еволюціонували за час свого існування і були інтегровані з новими дослідженнями та адаптовані до реалій сучасного світу.

1.3 Чинники формування самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Підлітковий період є важливим та визначальним у розвитку та становленні особистості. З 12-14 років у підлітків посилюється нахил до самоспостереження, порівняння себе з однолітками, знижується самоповага разом з самооцінкою, приходить рефлексія власного досвіду. Пізніше зростає роль саморегуляції та самоактуалізації. У самосвідомості відбуваються значні зміни: виникає почуття дорослості, підліток намагається уникнути контролю батьків, викликаючи цим конфлікти в сім'ї; підвищується потреба в спілкуванні з однолітками, намагаючись виділитися в групі і заслужити повагу серед них; виникають різні захоплення, що часто змінюються.

Різкий ріст і статеве дозрівання впливають на самосприйняття. Виникає посилена увага до зовнішності, що часто впливає на самооцінку. Підлітки починають порівнювати себе з іншими, аналізувати свої сильні та слабкі сторони. Друзі і однолітки стають основним джерелом підтримки або, навпаки, критики. Порівняння себе з «успішними» однолітками може як мотивувати, так і викликати занижену самооцінку. Підлітки часто переживають перепади настрою, емоційні кризи через недосвідченість у вирішенні проблем, що робить самооцінку нестійкою. Підліток «шукає себе».

Батьки та педагоги можуть підтримати формування адекватної самооцінки через емпатію, обговорення досягнень і помилок без критики. Психологи та педагоги можуть допомагати підліткам навчатися рефлексії та конструктивному мисленню.

Сучасні соціальні трансформації такі як війна в країні, постковідний період і, як наслідок, введення дистанційного навчання, що обмежило «живе» спілкування, а також соціальні мережі, значно впливають на самооцінку підлітків, викликаючи як позитивні, так і негативні тенденції. Самооцінка все частіше залежить від міжкультурних впливів і загальноприйнятих критеріїв.

За твердженням О.М. Молчанової: «На основі емпіричних досліджень, проведених у вітчизняній та зарубіжній психології, щодо проблем самооцінки, більшість вчених прийшли до висновку, що рівень самооцінки є настільки важливим аспектом, що всі життєві труднощі, крім біологічних та фізіологічних проблем, в тій чи іншій мірі пов'язані з «поганою» самооцінкою».[27].

Самооцінка не є статичною складовою особистості. Формування самооцінки відбувається в процесі соціалізації підлітків та взаємодії з іншими членами суспільства. Оточення має вагомий вплив на становлення та розвиток самооцінки особистості.

Людина у продовж всього життя постійно навчається, а на початку свого життєвого періоду, особливо в підлітковому віці, проходить дуже активний період навчання, підвищується розумова активність підлітків. Для формування активного, здорового, фізично і психологічно, індивіда, який буде сприяти соціальному розвитку суспільства створено освітнє середовище, яке має градацію відповідно віку людини. Для підлітків – це школа і спеціалізовані навчальні заклади: ліцеї, коледжі, університети. Але крім професійних знань велике значення має виховна робота для формування моральних цінностей підлітків.

«Освітнє середовище - це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні», - так визначає Вікіпедія.

Освітнє середовище є важливим простором у формуванні самооцінки підлітків. Підтримка з боку педагогів, об'єктивна оцінка досягнень та створення позитивної атмосфери допомагають підвищити впевненість у собі. Важливими є взаємодія з однолітками та наявність конструктивного соціального порівняння, яке мотивує до розвитку.

Освітнє середовище повинно сприяти становленню доброчесності, формуванню гармонійних особистостей, здатних до мислення, відчуттів, дій та повноцінного життя. Його метою є створення умов, за яких люди вчаться

любити, проявляти глибоку емпатію, розкривати власне внутрішнє «Я» та постійно розвиватися у процесі безперервного навчання. Тому, мета дослідження чинників впливу полягає у визначенні та аналізі факторів, які формують самооцінку підлітків в освітньому середовищі. Це дозволить зрозуміти, як навчальний процес, взаємодія з педагогами, однолітками та психологічна атмосфера навчального закладу впливають на впевненість у собі та розвиток особистості.

За твердженням К. Д. Ушинського: «Педагог, який прагне виховувати людину, повинен, насамперед, пізнати її у всіх відносинах. Тому варто ретельно вивчати закони тих психічних явищ, якими педагог хоче управляти, і чинити у відповідності із обставинами, у яких є можливість їх використати». [50].

Вихованню достойних громадян суспільства сприяє освітнє середовище, яке створюється згідно традицій, культурних цінностей, технічних можливостей, моралі своєї країни.

Освітнє середовище передбачає створення безпечних умов для навчання; забезпечення емоційного благополуччя учнів, вчителів і батьків; відсутність будь-яких проявів насильства та наявність ефективних ресурсів для їх запобігання; дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника.

Психічна діяльність людини має опосередкований характер. Таким чином, індивідуально-вікові особливості підлітків формуються під впливом культурно-історичного середовища, в якому вони живуть і розвиваються. Навчання і виховання в цьому контексті мають тимчасово-просторові особливості, що впливають з даного середовища.

Підлітковий вік є найважчим для вчителів і батьків, а також одним із критичних періодів у житті підлітків. У цей час часто виникає девіантна поведінка, що створює чимало труднощів не лише для наставників, але й для всіх систем виховання, освіти та правопорядку. Окрім цього, медицина зіштовхується з важливими викликами, такими як нервово-психічні розлади,

наркоманія, ранні сексуальні стосунки та інші проблеми, які потребують серйозної уваги.

Психічні властивості людини формуються через її діяльність, змінюються в її процесі та поступово інтегруються в структуру особистості.

Самооцінка в підлітковому віці має складний процес формування. Підлітки намагаються зрозуміти, хто вони є, що хочуть досягти в житті, які у них цінності та пріоритети, дуже залежать від оцінювання їх однолітками, батьками, вчителями, а також характеризується швидкими змінами настрою та емоційними переживаннями.

На думку Л.І. Божович: «Індивідуально-вікові особливості підлітків обумовлені особливостями біологічного розвитку організму, культурно-історичним середовищем, умовами навчання й виховання, резервами індивідуального розвитку». [6].

Багато внутрішніх і зовнішніх чинників формують самооцінку підлітків, і основними з них є: психологічні особливості індивіда, сім'я, однолітки, друзі, взаємодія з педагогами, освітнє середовище та соціальні медіа. Вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку підлітків, залежно від відношення, контенту та взаємодії.

В освітньому середовищі головну роль у формуванні самооцінки відіграють педагоги. Конструктивна підтримка, навіть у випадку помилок, допомагає підліткам розвиватися та усвідомлювати свої здібності, стимулює впевненість у собі. Педагог акцентує увагу на сильних сторонах учня, створює умови для формування позитивного самосприйняття. Надмірна ж критика або постійне підкреслення недоліків можуть викликати у підлітка втрату віри у свої можливості. Завищені очікування без належної підтримки створюють тиск, який може спричинити тривожність та занижену самооцінку.

Підлітки активно порівнюють себе з однолітками, оцінюючи свої досягнення, зовнішність чи соціальний статус. Такі порівняння можуть стимулювати до розвитку або навпаки викликати невдоволення собою.

Групова підтримка друзів допомагає підвищити впевненість у собі, тоді як дискримінація, образи руйнують самооцінку і провокують почуття ізоляції.

Навчальні досягнення для підлітків є також важливим критерієм: успішні – надають впевненість у власних здібностях; невдачі можуть демотивувати, постійний страх помилок або невдач може знижувати самооцінку.

Освітнє середовище відбудоване таким чином, щоб створювати позитивні умови існування дитини та сприяти її всебічному розвитку. Навчальний заклад, в якому підтримується дружелюбна та інклюзивна культура, створює сприятливі умови для особистісного розвитку. Індивідуальний підхід дозволяє підліткам відчувати, що їхні здібності цінуються, що стимулює саморозвиток і позитивне ставлення до себе. Педагог, який адаптує навчальні завдання до рівня учня, підкреслюючи його досягнення, підтримує зростання самооцінки.

На сьогоднішній день сучасні технології відіграють важливу роль в освітньому середовищі, відкриваючи нові перспективи для розвитку підлітків та вдосконалення навчального процесу. Цифрові інструменти, такі як онлайн-платформи для навчання (Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle), забезпечують швидкий доступ до навчальних матеріалів і розширюють можливості для самостійного навчання та надають додаткові можливості для поглиблення знань через вебінари, відеоуроки або інтерактивні завдання. Сучасні технології навчання сприяють розвитку критичного мислення, творчих здібностей, а також цифрової грамотності, що стало важливим у сучасному суспільстві. За допомогою сучасних цифрових інструментів з'явилася можливість адаптувати навчання до потреб кожного учня. Індивідуальний підхід забезпечують інтерактивні програми, які враховують рівень знань і темп засвоєння матеріалу. Важливим фактором є те, що цифрові технології відкривають можливості для командної роботи через

онлайн-платформи, де учні можуть разом вирішувати задачі, працювати над проектами та комунікувати.

Тотальна комунікація через соцмережі несе в собі подвійне значення: вона може як підвищувати самооцінку так і знижувати. Не маючи достатнього досвіду у критичному оцінюванні інформації, реакція підлітків може мати широкий діапазон сприйняття себе від ідеалізації до повного зниження. Багато підлітків починають оцінювати себе через кількість «лайків» і коментарів, що може зробити самооцінку нестабільною та залежною від зовнішнього підтвердження. Проте участь у спільнотах за інтересами або мотиваційний контент допомагають підліткам зміцнювати впевненість у собі через визнання та похвалу.

Отже, сучасні технології в освітньому середовищі є дієвим засобом, що при правильному застосуванні сприяє гармонійному розвитку підлітків. Водночас важливо уважно відстежувати їхній вплив, особливо в контексті соціальних мереж, для формування стабільної та позитивної самооцінки.

Саме когнітивно-соціальний підхід заохочує поведінкову активацію підлітків: брати участь у позитивних заходах, які їм подобаються або які дають їм відчуття успіху. Беручи участь у цих заходах, вони можуть відчувати позитивні емоції та розвивати почуття компетентності, що, у свою чергу, підвищує їхню самооцінку. Вплив навчальних досягнень, конструктивні взаємовідносини з вчителями та педагогами, участь у позакласних заходах та гуртках, все це має беззаперечний позитивний вплив на підлітків.

Так, на думку відомого українського психолога І.Д. Бега: «Почуття успіху має вирішальне значення у психічному розвитку індивіда, оскільки воно безпосередньо пов'язане з його природною активністю як основою породження всіх майбутніх видів діяльності і подальшого самоствердження особистості. Саме почуття успіху визначає мотиваційну систему як його рушійну силу, бере участь у формуванні особистості загалом». [4].

З метою ефективної розробки та впровадження психологічних та педагогічно-виховних підходів спрямованих на покращення навчального

середовища педагоги повинні активно підтримувати та заохочувати учнів, визнавати їхні досягнення і зусилля, незалежно від рівня їхніх успіхів, вчити технікам самоменеджменту, постановки цілей та позитивному мисленню.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня та адаптувати навчальний процес відповідно до потреб та можливостей. Надавати учням можливості звернутися за допомогою до шкільного психолога, якщо вони переживають важкі емоційні стани. Запрошувати відомих успішних людей, які можуть поділитися своїм досвідом і надихнути учнів. Організація групових занять і заходів, сприяє розвитку комунікативних навичок, співпраці та взаємодії між однолітками.

Взагалі, існування та підтримання позитивного навчального середовища, де помилки розглядаються як можливості для навчання, а не як привід для критики, створює механізми утворення та захисту самооцінки, а також взаємозв'язок між самооцінкою, самосвідомістю, напрямками особистості та ціннісними орієнтаціями.

Серед методів та підходів, які широко застосовуються і допомагають підвищити самооцінку та мотивацію учнів, можна назвати такі, як диференційовані (завдання відповідно до різних рівнів підготовки та здібностей учнів), проектні (інтегрування знань з різних предметів), інтерактивне навчання (дискусії, дебати, робота в групах), ігрові методи (використання ігор для підвищення інтересу до навчання), метод кейсів (вирішення реальних ситуацій для практичного застосування знань), формувальне оцінювання (зворотний зв'язок, самооцінювання та взаємооцінювання), а також використання технологічних інструментів (інтерактивні дошки, інтернет-ресурси).

Таке навчальне середовище створює умови, в якому діти можуть розвивати свої здібності, впевненість у собі та досягати успіхів.

Сьогодні освітнє середовище виходить за межі навчальних закладів. Поза межами навчальних закладів створено багато програм та тренінгів

offline та online, які спрямовані на розвиток навичок, самооцінки та соціальних компетенцій підлітків.

На вітчизняних освітніх online платформах «Всеосвіта», «На урок» знаходиться ряд лідерських та кар'єрних програм, які включають в себе тренінги, семінари та практичні завдання. Також є достатньо великий вибір програм з емоційної та соціальної компетенції, програми профілактики шкідливих звичок, волонтерські, спортивні та оздоровчі програми.

В Україні активно працює декілька лідерських програм, одна із них, Українська академія лідерства для підлітків і студентів.

В Україні стартував пілот соціально-емоційної програми «Зерна», яка спрямована на попередження та запобігання розвитку шкідливих звичок у дітей та підлітків, а також на підтримку благополуччя дітей і педагогів.

На online платформі «На урок» представлена корекційно-розвивальна програма «Життя без тривожності» та інші програми для подолання стану тривожності через тілесно орієнтовані та арт-терапевтичні блоки.

Програма «Безпечний простір» має кейс фахових програм з формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та підлітків.

В Україні існує ряд проєктів до навчальних програм. Це проєкт "Інтелект України" з авторськими освітніми програмами «Росток», «Інтелект України», «Світ чекає крилатих», «Атмосферна школа», «Оптіма», «DAR», «Jamm School» та багато інших.

Програми надають безкоштовний доступ до медіа-супроводу та PDF-посібників із готовими навчальними матеріалами і спрямовані на розвиток навичок мислення, соціально-емоційних навичок та самооцінки.

Виховні програми є невід'ємною частиною освітнього простору. Наприклад, програма «Майбутні», «Навчаємо для розвитку», «Тренінгові заняття для підлітків на розвиток міжособистісної взаємодії», які допомагають підліткам розкрити свою унікальність, формують навички, необхідні для щасливого та безпечного життя, допомагають вирішувати проблемні ситуації, будувати дружні стосунки та пізнавати себе.

В навчальних закладах, при проведенні основних форм занять по робочим навчальним програмам, паралельно проводяться виховні заходи з морального, етичного, культурного та громадянського виховання. До них відносяться лекції, круглі столи, тренінги, творчі конкурси та фестивалі, а також позакласна робота, яка складається з культурних, спортивних, волонтерських заходів, екскурсій та походів.

Значущим чинником у формуванні самооцінки підлітків є сім'я, таким чином спільна робота з батьками дитини є надзвичайно важливою для підтримки розвитку підлітків і підвищення їхньої самооцінки.

Педагоги та психологи навчальних закладів обов'язково повинні залучати батьків до розвитку самооцінки дітей. Надавати поради батькам у більшому спілкуванні з дітьми, підкреслюючи їхні успіхи й допомагаючи у вирішенні проблем, навчити батьків правильно хвалити, акцентуючи увагу не лише на результатах, але й на зусиллях дитини.

Тому в процесі формування позитивної самооцінки підлітків педагогам та шкільним психологам необхідно організовувати регулярні зустрічі з батьками для обговорення прогресу учнів, їхніх потреб та проблем, проводити навчання батьків методам підтримки та розвитку своїх дітей, навичкам ефективного спілкування та вирішення конфліктів. Ефективним є створення спільних проєктів, в яких батьки можуть активно приймати участь разом зі своїми дітьми, сприяючи розвитку їхніх соціальних навичок і зміцненню родинних зв'язків. І взагалі, батьки, як і педагоги, які демонструють впевненість і самоповагу, допомагають дітям формувати здорову самооцінку.

Зараз широко використовується електронна пошта, онлайн-платформи та соціальні мережі для підтримки постійного зв'язку між вчителями, психологами та батьками.

Такі підходи допомагають створити гармонійне середовище, в якому підлітки отримують всебічну підтримку та можливість для зростання.

Таким чином, всі ці методи, форми, підходи, програми та співпраця спрямовані на формування позитивної самооцінки у підлітків в освітньому середовищі. Вони допомагають підліткам розвивати впевненість у своїх здібностях, навчатися вирішувати проблеми, розуміти свої емоції та будувати здорові відносини з іншими людьми.

1.4 Психологічні методи корекції самооцінки підлітків

Підлітковий вік є особливо важливим для корекції та розвитку комунікативних навичок. Отже, своєчасне виявлення та усунення факторів, що ускладнюють спілкування підлітків, має велике значення, тому і психологічні підходи та прийоми корекції в цьому напрямку мають також важливе значення.

За твердженням вченої Пивоварчик І.М.: «Діяльність психологічної підтримки і супроводу може бути реалізована у вигляді комплексу профілактичних, реабілітаційних заходів, а також шляхом організації різних сфер життєдіяльності дітей і спирається на наступні принципи:

- індивідуально-особистісний підхід до дитини;
- опора на позитивні сторони особистості дитини;
- об'єктивність підходу до дитини;
- конфіденційність». [38].

Індивідуально-особистісний підхід до дитини дає можливість враховувати особливості кожного учня, визнавати його досягнення, навіть найменші, і мотивувати до подальшого розвитку. Заохочувати учнів до участі в проектах, обговореннях чи творчих завданнях, що сприяє розвитку впевненості. Вчити дітей аналізувати свої успіхи та невдачі, акцентуючи увагу на можливостях виправити помилки та формувати здорове ставлення до себе.

Взагалі, педагоги, які демонструють впевненість і доброзичливість, слугують прикладом для учнів.

Опора на позитивні сторони особистості, визнання сильних якостей, досягнень і здібностей допомагає дитині сформувати позитивне самосприйняття та мотивує до подальшого самовдосконалення. Такий підхід створює умови для розкриття потенціалу та зменшує вплив страху невдач, підтримуючи емоційну стабільність і внутрішню силу.

Об'єктивний підхід до дитини означає справедливе і неупереджене ставлення, яке враховує її індивідуальні особливості, здібності та можливості. Це дозволяє уникати порівнянь із іншими, зосереджуючи увагу на особистих досягненнях та прогресі дитини. Об'єктивність допомагає формувати довіру, впевненість у собі та здорове сприйняття власних сильних і слабких сторін.

Дотримання конфіденційності при спілкуванні з дитиною передбачає збереження її особистих даних, інформації про життя та проблеми в межах довірчих стосунків між педагогами, психологами чи іншими дорослими. Це дозволяє створити атмосферу довіри й захищеності, де дитина може відкрито висловлювати свої почуття та думки. Такий підхід сприяє емоційній стабільності та розумінню, що її особистість є цінною й поважною.

В навчальному закладі повинні бути створені зрозумілі правила протидії булінгу з обов'язковим їх дотриманням. Педагоги й адміністрація мають оперативно реагувати на будь-які прояви цькування.

Для підтримки здорової атмосфери в навчальному закладі повинна бути створена програма по організації тренінгів для розвитку співчуття та поваги між учнями та проведення колективних заходів, які сприяють згуртованості учнів і покращенню їхніх взаємин.

Педагоги та психологи навчальних закладів обов'язково повинні залучати батьків до розвитку самооцінки дітей, організовувати семінари, батьківські збори для роз'яснення важливості підтримки у формуванні самооцінки дитини. Надавати поради батькам у більшому спілкуванні з дітьми, підкреслюючи їхні успіхи й допомагаючи у вирішенні проблем, навчити батьків правильно хвалити, акцентуючи увагу не лише на результатах, але й на зусиллях дитини. І взагалі, батьки, як і педагоги, які демонструють впевненість і самоповагу, допомагають дітям формувати здорову самооцінку.

Психокорекцію самооцінки підлітків можна проводити в індивідуальній формі (консультація, бесіда) та в груповій, але групова форма

(лекція, диспут, тренінг, позитивний приклад) виявляється більш ефективною.

Підлітки не завжди готові для індивідуального спілкування з педагогом чи психологом про особистісні проблеми, а через проведення групових заходів можуть знайти відповіді на важливі для них питання.

Підлітки відчують себе комфортно і у безпеці, коли відвідують тренінги у групах однолітків. Саме тому організація роботи підлітків у групах психологічного тренінгу є надзвичайно актуальною у підлітковому віці. Цілі тренінгової роботи можуть бути надзвичайно різноманітними, відображаючи багатогранність процесів, що відбуваються.

При індивідуальній і груповій роботі з підлітками важливо створити сприятливе середовище, забезпечити емоційний комфорт учасників і під час проведення заходу залучати до співпраці у досягненні поставленої мети заходу.

При спілкуванні з підлітком важливо встановити з ним довірливі стосунки, запевнити, що його розуміють, цінують і поважають таким, яким він є. Під час проведення психокорекції основними умовами є конструктивна критика і заслужена похвала, повага, зберігання його особистих кордонів.

Найбільш ефективним і застосовуваним в коректувальній роботі є метод переконання, який може використовуватися в лекціях, бесідах, диспутах та ін. Другим перспективним методом є організація тренінгових груп з підлітків.

Доцільним буде провести з підлітками психоедукацію: пояснити про психічне здоров'я людини, про самооцінку, її значення та вплив на життя, а також про психологічні проблеми та їх наслідки для людини.

Психологами напрацьовано багато методів корекції самооцінки підлітків.

В ході проведення групової або індивідуальної роботи з психокорекції застосовують когнітивно-поведінкову терапію, позитивне підкріплення,

соціальну підтримку (друзі, батьки, вчителі), музичну та арт-терапію, а також медитацію та релаксацію.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найефективніших методів психотерапії, який допомагає змінювати негативні думки, емоції та поведінку. Такий метод терапії зосереджується на вирішенні актуальних проблем, а не на аналізі минулого. Підліток бере активну участь у терапії, виконує домашні завдання та практикує нові навички, вчиться розпізнавати негативні автоматичні думки та замінювати їх на конструктивні, вчиться аналізувати проблеми, знаходити можливі рішення та оцінювати їхню ефективність.

Другим ефективним методом корекції є групова терапія, де підлітки можуть обговорювати свої переживання, отримувати підтримку від однолітків і розвивати соціальні навички.

Тренінги особистого зростання спрямовані на розвиток самопізнання, постановку цілей і формування впевненості у власних силах, на них виконують вправи на визначення своїх досягнень і сильних сторін. Обов'язковою є допомога підліткам у встановленні реалістичних та досяжних цілей. Це дозволить їм відчувати контроль над своїм життям та досягати успіхів, і це буде впливати на формування позитивної самооцінки.

Позитивне підкріплення в спілкуванні з підлітком, використання похвали та заохочень, відзначення, навіть, невеликих успіхів підлітка ефективно діє на формування позитивного ставлення до себе.

Використання творчих занять, таких як малювання, ліплення, музика або танці допомагають підліткам виразити свої емоції, знизити тривожність і, також, розвинути позитивне ставлення до себе.

Тілесно-орієнтована терапія допомагає знизити стрес і покращити зв'язок між тілом і розумом і включає в себе дихальні вправи, йогу або техніки релаксації.

Ведення щоденника, де підліток записує свої думки, емоції та досягнення, сприяє кращому розумінню себе, тобто розвиває саморефлексію.

Моделювання реальних життєвих ситуацій та реакцій на них допомагає підліткам в напрацюванні конструктивних моделей поведінки в реальному житті.

Використання практик, таких як медитації і майндфулнес, допомагає підліткам зосередитися на теперішньому моменті, знизити тривожність і розвинути самоприйняття.

Індивідуальні консультації з психологом допомагають підлітку знайти способи подолання труднощів і працювати над особистими проблемами, такими як страхи, невпевненість або конфлікти.

Психологічні методи корекції самооцінки підлітків обираються психологом залежно від індивідуальних потреб особистості.

Таким чином, впровадження професійного підходу в практичному застосуванні методів психокорекції підлітків має високу ефективність в процесі виховання та формуванні позитивної самооцінки підлітків.

Збалансована взаємодія відіграє ключову роль у гармонійному розвитку підлітків. Вона включає підтримку з боку дорослих, повагу до індивідуальності та створення умов для самореалізації. Такі відносини допомагають підліткам відчувати емоційну безпеку, будувати здорову самооцінку та формувати навички ефективної взаємодії з іншими. Гармонія у відносинах сприяє розвитку їхньої впевненості та здатності вирішувати життєві виклики.

Висновки до розділу 1

Феномен самооцінки розглядається в роботах багатьох зарубіжних і вітчизняних психологів. Всі напрацювання в цій галузі збігаються в тому, що самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до фундаментальних властивостей особистості. Вивчення теоретичних основ самооцінки дозволяє глибше зрозуміти механізми самопізнання, самосприйняття та саморегуляції особистості, а також визначити чинники, що сприяють формуванню позитивного чи негативного образу себе.

Дослідники самооцінки сходяться на тому, що підлітковий вік є найбільш вразливим при реагуванні на зовнішні обставини та різні фактори, але до кінця підліткового періоду самооцінка стає більш стійкою і стабільною.

Період підліткового віку важливий для процесу формування самооцінки. Формування самооцінки можна стимулювати, створюючи відповідне освітнє середовище, заохочувати як педагогами, так і батьками.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Дружні взаємини з учителями та однолітками мають вирішальне значення для розвитку підлітків, тоді як низька самооцінка може стати причиною емоційних труднощів і соціальної ізоляції. Важливо створювати комфортне, інклюзивне і підтримуюче середовище для всіх учасників освітнього процесу.

Позитивна самооцінка підлітків є базою психічного здоров'я. Підтримка самооцінки підлітків має велике значення для їхнього подальшого розвитку, оскільки визначає їхню здатність впоратися з викликами та досягати успіху в житті.

Вивчаючи класичні і сучасні дослідницькі матеріали в галузі самооцінки підлітків, можна визначити, що методи психокорекції, які працюють над формуванням позитивної самооцінки підлітків, сприяють не

лише їх емоційному благополуччю, але й створенню фундаменту для їхнього успішного майбутнього та соціальної адаптації у сучасному світі.

В сучасному суспільстві за допомогою теоретичних методів та підходів до вивчення самооцінки, напрацьованого емпіричного матеріалу створено середовище, яке допомагає підліткам розвивати навички саморефлексії та самоконтролю, які є важливими компонентами зрілої особистості, а також допомагає їм знаходити баланс між власними очікуваннями та реальними можливостями, що сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню життєвого задоволення.

Інтеграція теоретичних підходів і практичних методик дозволяє підліткам розвивати саморефлексію, навички самоконтролю та знаходити баланс між очікуваннями й реальними можливостями, що покращує їхню життєву якість.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Методологія дослідження самооцінки підлітків

Самооцінка є ключовим елементом особистості, впливаючи на поведінку, емоційний стан і соціальні взаємини людини. Вивчення цього феномену потребує комплексного підходу, який об'єднує теоретичні та експериментальні методи дослідження. Кожен із цих підходів виконує свою унікальну роль у формуванні й підтвердженні теорій про самооцінку.

Теоретичні дослідження створюють фундамент для розуміння природи самооцінки. Завдяки аналізу літератури, узагальненню наукових даних і побудові концептуальних моделей дослідники визначають основні аспекти цього явища: як воно формується, які чинники на нього впливають і як змінюється впродовж життя. Наприклад, розроблені теорії, які пояснюють роль сімейного виховання, освітнього середовища та соціального контексту у формуванні самооцінки, є важливою основою для подальших емпіричних досліджень. Без глибокої теоретичної бази експериментальне вивчення могло б бути хаотичним і недостатньо спрямованим.

Експериментальні дослідження, своєю чергою, відіграють критичну роль у підтвердженні та уточненні теоретичних припущень. Вони дозволяють перевіряти гіпотези, формулювати нові висновки й оцінювати ефективність запропонованих теоретичних моделей. Застосування сучасних методик, таких як психодіагностичні тести, опитувальники, спостереження та аналіз експериментальних груп, дає можливість глибше зрозуміти, як різні чинники впливають на самооцінку. Наприклад, завдяки експериментальним дослідженням вдалося довести, що підтримуюче освітнє середовище може

позитивно впливати на самооцінку підлітків, тоді як соціальне відторгнення або приниження здатні її знижувати.

Поєднання теоретичних і експериментальних підходів є надзвичайно важливим для розробки ефективних програм підтримки і корекції самооцінки. Теоретичні моделі допомагають зрозуміти загальні закономірності, тоді як експериментальні дослідження забезпечують практичний інструментарій для оцінки конкретних ситуацій і розробки рекомендацій. Такий синергетичний підхід забезпечує не лише глибше наукове розуміння феномену самооцінки, але й сприяє практичному впровадженню отриманих знань у психологічну, педагогічну та соціальну діяльність.

Найважливішою проблемою у сучасному світі є цілеспрямована підтримка розвитку особистості. Розв'язання цього завдання потребує проведення психолого-педагогічних досліджень, які розкривають закономірності розвитку людини як цілісної особистості, формування її ціннісних орієнтацій, переконань, ставлень та самооцінки.

Дослідники приділяють багато уваги до пошуку механізмів і закономірностей становлення самооцінки та самосвідомості особистості в умовах постійних змін в суспільстві.

Існують різні підходи до визначення сутності та структури самооцінки. Окремі її компоненти стали предметом численних досліджень як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У працях таких психологів, як Н. Анкудінова, В. Асєєв, Р. Бернс, А. Бодальов, Л. Божович, Є. Бондаренко, А. Валлон, В. Левкович, Г. Ліпкіна, П. Чамата, представлені теоретичні положення про взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників становлення самооцінки і самосвідомості особистості, генезис самосвідомості та її складових.

У підлітковому віці самооцінка набуває значної ваги як чинник особистісного благополуччя, і її не можна звести лише до адаптації

відповідно зовнішнім умовам. Адекватна самооцінка впливає на внутрішній психологічний стан підлітків і визначає їх життєві умови та перспективи.

За теорією, підлітковий вік характеризується найбільш суперечливим і конфліктним етапом розвитку самооцінки. У різні періоди підлітки по-різному оцінюють себе. Самооцінка молодших підлітків суперечлива і недостатньо цілісна, що може призводити до багатьох невмотивованих вчинків у їхній поведінці.

На думку Молчанової О. Н.: «Найчастіше у психологічній літературі зустрічається поділ самооцінки на занижену, середню (або адекватну) та завищену. Всі ці рівні самооцінки формуються під впливом оцінок з боку, які згодом переростають у самооцінювання людиною самого себе». [27].

Підліток переглядає багато своїх цінностей, орієнтуючись на референтну групу у своїх смаках і взірцях. Самооцінка підлітків під впливом численних факторів, таких як оточення та темперамент, часто є нестабільною та неадекватною. Неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою, в залежності від того, як особистість оцінює свої якості. Занижена самооцінка проявляється у залежності від чужої думки, невпевненості в собі, страху проявити себе, ревнощах тощо. Самооцінка підлітків є явищем, яке не може бути постійно стабільним, і часто буває або завищеною, або заниженою.

Самооцінка не тільки впливає на внутрішнє сприйняття людиною себе, але й визначає її взаємини з навколишнім світом. Усвідомлення свого «Я» відкриває новий рівень розвитку, допомагаючи людині керувати своїм зростанням, цілеспрямовано вдосконалювати себе і впевнено рухатися до досягнення своїх прагнень.

Експериментальні дослідження надають розуміння складних соціальних і психологічних феноменів, в тому числі і самооцінки.

Методологія експериментальних досліджень дає змогу перевіряти теоретичні гіпотези та отримувати надійні емпіричні дані.

Експериментальний підхід дозволяє виявити причинно-наслідкові зв'язки між явищами та об'єктивно оцінити вплив різних факторів.

У процесі експериментального дослідження дослідники використовують систематичний збір даних, точні методики аналізу і контрольовані умови. Це забезпечує високу достовірність і можливість відтворення результатів. Методологія експерименту охоплює вибірку учасників, опис дизайну, підбір інструментарію та аналіз отриманих результатів.

Вибірка дослідження є першим етапом, який забезпечує репрезентативність отриманих даних. Важливо враховувати вікові особливості, такі як когнітивний розвиток, емоційна зрілість і соціальні навички, щоб забезпечити адекватність інструментів дослідження. Для вивчення самооцінки підлітків зазвичай обирають осіб віком від 12 до 18 років, оскільки цей період є критичним для формування самооцінки. Обов'язково враховується соціальний контекст: сімейний стан, рівень освіти батьків, економічний статус родини, культурні особливості та місце проживання (місто чи село). Вибірка має бути різноманітною, щоб врахувати вплив різних соціальних факторів на самооцінку. Наприклад, підлітки з міських і сільських шкіл можуть мати різні умови формування самооцінки.

Вибірка повинна відображати характеристики всієї групи, яка досліджується, для можливості узагальнення результатів. Для досягнення репрезентативності використовують методи випадкової або стратифікованої вибірки.

Випадкова вибірка - це метод, при якому кожен учасник генеральної сукупності має рівні шанси бути обраним, тобто кожен учасник має однакову ймовірність потрапити до вибірки за допомогою генератора випадкових чисел. Цей метод забезпечує неупередженість і репрезентативність, але не гарантує, що всі підгрупи будуть пропорційно представлені.

Стратифікована вибірка - це метод, при якому генеральна сукупність поділяється на підгрупи за певними характеристиками, такими як вік, стать,

рівень освіти тощо. Для більш збалансованого дослідження основна група поділяється на підгрупи за віком: наприклад, 12-14 років, 15-16 років і 17-18 років. Потім із кожної групи обирається пропорційна кількість учасників. Такий підхід дозволяє отримати точніші дані, оскільки всі підгрупи будуть адекватно представлені.

Обидва методи є ефективними, але їх вибір залежить від мети дослідження. Стратифікована вибірка є більш точним методом, коли важливо врахувати різноманітність підгруп, тоді як випадкова вибірка підходить для загальних досліджень без акценту на підгрупах.

Розмір вибірки залежить від мети дослідження та доступних ресурсів. Зазвичай більша вибірка забезпечує більшу точність результатів, але це також збільшує витрати часу та ресурсів.

Учасники повинні добровільно погоджуватися на участь у дослідженні. Для підлітків необхідно отримати згоду батьків або опікунів. Важливо, також, забезпечити конфіденційність даних і дотримання етичних норм. Виконання перелічених умов для створення вибірки забезпечить надійність і валідність результатів.

Наступним етапом в методології експериментальних досліджень є формулювання гіпотези, яка визначає що саме потрібно перевірити. Гіпотеза формулюється як передбачення, яке можна підтвердити або спростувати.

В методиці експериментальних досліджень існує багато варіантів проведення діагностики: контрольна і експериментальна групи, дослідження за схемою «до і після», лонгітюдні дослідження, поперечні дослідження, факторний експеримент, натуралістичний експеримент, кореляційні дослідження, метааналіз та інші. Кожен вид дослідження має свої переваги та обмеження, і вибір залежить від конкретних завдань дослідження.

Одним із розповсюджених способів є спосіб використання контрольної і експериментальної груп, який забезпечує надійність і валідність отриманих результатів. Учасники контрольної групи не піддаються впливу

експериментальних умов; вони слугують базою для порівняння. Учасники експериментальної групи зазнають вплив дій досліджуваної теми.

Поділ на контрольну та експериментальну групи дає змогу виділити вплив змінної, яку вивчають, і встановити, чи є вона причиною спостережуваних змін.

Порівняння результатів цих груп дозволяє оцінити ефективність впливу та підтвердити або спростувати гіпотезу. Якщо між групами спостерігається значна різниця в результатах, це свідчить про те, що вплив експериментального чинника (наприклад, нової методики корекції самооцінки) був ефективним.

Для збирання даних обираються різні види інструментів збору. До традиційних інструментів збору даних відносяться опитувальники, тести, спостереження, інтерв'ю, індивідуальні бесіди або консультації. Існує велика кількість класичних і сучасних методів збору даних, які обираються відповідно мети дослідження: шкала Розенберга, методика Дембо-Рубінштейн, методика В.А. Соніна, методика С.А. Будасі, опитувальник Г.Н. Казанцевої, тест Айзенка, тест-опитувальник Л.В. Міщенко та інші. Названі інструменти стосуються вивчення самооцінки особистості.

Далі, дослідження має класичні етапи проведення експерименту: підготовчий етап, основний етап, завершальний етап.

На підготовчому етапі проведення експерименту обираються інструменти збору інформації, планується доступ до них обстежуваних учасників, пояснення умов щодо виконання. Основний етап безпосередньо збір даних, і завершальний етап – аналіз результатів.

Аналіз результатів експерименту: статистичні методи обробки даних, порівняння результатів контрольної та експериментальної груп та інтерпретація отриманих даних. До статистичних методів обробки даних відноситься описова статистика, де проводиться узагальнення даних, обчислення середнього значення, стандартного відхилення, отримують загальні характеристики вибірки.

В залежності від завдань дослідження можуть бути виконані відповідні види аналізу: кореляційний, дисперсійний, регресійний, факторний, кластерний, тестування гіпотез. Використання різних статистичних методів дає можливість отримувати від проведеного експерименту обґрунтовані висновки.

Порівняння результатів контрольної та експериментальної груп дозволяє оцінити ефективність впливу досліджуваного чинника. Якщо результати експериментальної групи значно відрізняються від контрольної, це свідчить про ефективність впливу, а якщо відмінності незначні, це може вказувати на слабкий або відсутній вплив досліджуваного чинника.

Після аналізу та порівняння результатів експерименту проводиться інтерпретація результатів: пояснення та осмислення даних, отриманих у ході дослідження. Це включає процес виявлення тенденцій, кореляцій і зв'язків між змінними, оцінки ступеня впливу досліджуваних факторів, перевірку висунутої гіпотези, співвіднесення отриманих даних із існуючими знаннями та теоріями, оцінка практичної значущості результатів.

Завершальним етапом дослідження є формулювання висновків, якими узагальнюються отримані результати, показується їх значущість, вказується відповідність висунутої гіпотези, надаються рекомендації для подальших досліджень або практичного застосування, підкреслюється унікальність отриманих результатів, їхній внесок у відповідну галузь знань.

Окрім опитувальників і тестів, метод спостереження дозволяє оцінити поведінкові прояви самооцінки в реальних умовах, не втручаючись в них, і отримати об'єктивні дані.

За допомогою індивідуальних бесід чи консультацій можна отримати розуміння особистих переживань і факторів, що впливають на самооцінку.

Отже, експериментальні дослідження дозволяють перевіряти гіпотези та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між явищами. Завдяки використанню контрольованих умов і статистичного аналізу, такі дослідження забезпечують об'єктивність і надійність отриманих результатів.

Експериментальні методи важливі не лише для теоретичного пізнання, а й для практичного впровадження інновацій у різних галузях.

2.2 Обґрунтування методики дослідження самооцінки, проведення дослідження та аналіз результатів дослідження рівня самооцінки підлітків в навчальному закладі

Методика дослідження самооцінки обґрунтовується з урахуванням її мети, вікових особливостей учасників та специфіки досліджуваного явища. Самооцінка є важливим регулятором поведінки, що впливає на навчання, спілкування та саморозвиток. Для її оцінки використовуються діагностичні методики, які дозволяють отримати об'єктивне уявлення про рівень самооцінки, її адекватність та динаміку змін.

Систематизація інформації, узагальнення та порівняння класичної і сучасної літератури з вивчення самооцінки надає широкий ряд методів діагностики рівня самооцінки підлітків в навчальному закладі. Це такі методи і прийоми як спостереження за поведінкою підлітків, анкетування, психологічні тести, опитування, інтерв'ю, бесіда, переконання, консультації та інше.

Для вимірювання самооцінки використовуються стандартизовані опитувальники та анкети, які є адаптованими до сучасних реалій життя. Наприклад, такі як «Шкала самооцінки Розенберга»; методика «Шкала виміру самооцінки» Дембо-Рубінштейн; методика «Діагностика міжособистісних відносин», створена Т. Лірі; методика «Впевненість в собі» С. Рейтуса; яка містить шкалу з тридцяти тверджень; тест двадцяти тверджень на самосприйняття «Хто Я?» М. Кун, Т. Мак-Партланд.

За допомогою персонального або групового інтерв'ю можна виявити внутрішні переживання та думки підлітків. Більше інформації надають різні модифікації інтерв'ю (напівструктуровані, відкриті).

Спостереження та вивчення поведінки підлітків у природних або контрольованих умовах дає можливість визначити ознаки самооцінки підлітків. Порівняння з референтними групами, зі шкалою для реєстрації певних поведінкових ознак розширює вивчення самооцінки за певних умов.

Проведення психологічних експериментів з соціального порівняння з різними завданнями на самооцінку, використання спеціальних проєктивних тестів для вимірювання самооцінки, Арт-терапія надають можливості для отримання матеріалу по вимірюванню самооцінки в групах, які спостерігаються в навчальному середовищі.

Для визначення умов формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі обрано дослідження «до і після» впровадження програми. Дослідження за схемою «до і після» має певну логіку і простоту в реалізації і застосовується, якщо доступні ресурси обмежені.

Цей метод дозволяє оцінити прогрес учасників у часовій динаміці, зосереджуючись на змінах до і після втручання. Метод легко адаптується до різних дослідницьких умов, оскільки вся увага зосереджена на одному наборі учасників. За допомогою цього методу перевіряється ефективність корекційної програми, методики чи інтервенції. Вплив втручання має конкретний початок і завершення, що дає змогу легко провести передтестове та післятестове оцінювання, після якого можна побачити прогрес і зміни у учасників після втручання.

У порівнянні з методами, які передбачають контрольну групу, метод «до і після» вважається менш строгим, але водночас дуже практичним. Особливо у випадках, коли необхідно спершу перевірити доцільність програми чи методики перед проведенням більш масштабного експерименту (попередня перевірка гіпотези).

План дослідження складається з підготовчого етапу, первинної діагностики, впровадження корекційної програми, контрольної діагностики; аналізу і висновків.

На підготовчому етапі обираються учасники за певними критеріями, проводиться психоедукація, обираються інструменти дослідження (опитувальники, тести).

При проведенні первинного оцінювання рівня самооцінки учасників використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, аналізуються результати і робляться висновки щодо корекції самооцінки.

По результатам первинного оцінювання розробляється програма, спрямована на підвищення самооцінки (тренінги, арттерапія, рольові ігри, техніки саморефлексії). Програма повинна мати систематичний характер на певний проміжок часу, і підлітки повинні бути залучені до активної участі в програмі. Після завершення програми проводиться контрольна діагностика тими ж методами: повторне проведення тестів для визначення рівня самооцінки. Отримані результати порівнюються з первинними, проводиться статистичний аналіз змін у самооцінці підлітків. На завершальному етапі надаються висновки про ефективність корекційної програми та рекомендації для її покращення.

Цей підхід є простим і ефективним, особливо якщо дослідник має обмежені ресурси або невелику вибірку.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у становленні особистості підлітків та формуванні їхнього емоційного стану. Взаємодія учнів із шкільною спільнотою, включаючи вчителів та однолітків, сприяє умовам для розвитку самооцінки. Позитивне середовище створює передумови для зростання мотивації та успіхів у навчанні, тоді як негативне середовище часто призводить до тривожності та сумнівів у власних силах. Результати експериментів показують, що сприятлива атмосфера в навчальному закладі має значний вплив на формування здорової самооцінки. Таким чином, якість освітнього середовища визначає емоційний та особистісний розвиток учнів.

Дослідження проводилося в Рубіжанському професійному хіміко-технологічному ліцеї, зареєстрованому в м. Бердичів (Житомирська область), в якому здійснюється навчальний процес з групами по спеціальності

«Слюсар-електрик з ремонту електроустаткування» і «Електрозварник ручного зварювання. Газозварник». Репрезентаційною вибіркою виступили здобувачі освіти першого і другого курсів. Загальна кількість досліджуваних – 40 здобувачів - хлопці. Вік досліджуваних 15-16 років, з різним соціально-економічним статусом. Дослідження проводилося добровільно, підлітки бути ознайомлені з метою та методами дослідження; психологічних або фізичних розладів, що можуть вплинути на результати дослідження, не спостерігалось.

Перед початком роботи з опитувальниками і тестами була проведена психоедукація зі здобувачами освіти на визначення самооцінки, розуміння і прийняття емоцій людиною, розвиток навичок самоконтролю та підтримання психічного благополуччя. Також була підготовлена форма інформованої згоди для респондентів та їх батьків.

Методики, запропоновані респондентам, були представлені в онлайн варіанті, виконувалися ними самостійно, з попереднім поясненням дослідників.

Дослідження проводились за допомогою опитувальників (гугл-форми) для діагностики самооцінки (опитувальник Розенберга, тест Дембо-Рубінштейн) та тест двадцяти тверджень на самоставлення (М. Кун, Т. Мак-Партланд). Опитувальники стандартизовані, мають високу валідність пройшли перевірку надійності за час їх існування і використання.

Шкала самооцінки М. Розенберга являється однією з найбільш популярних методик у психологічних дослідженнях.

Психологічний тест, який створив Морріс Розенберг у 1965 році, і на сьогоднішній день широко застосовується для визначення рівня самооцінки.

Шкала самооцінки є шкалою Лайкерта (це підсумкова сукупність відповідей на всі пункти анкети), на кожне з питань якої відповідають за чотирибальною шкалою — від твердої згоди до твердої незгоди.

П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять — позитивно сформульовані.

Шкала визначає рівень самоповаги через запитання про поточні почуття опитуваного.

Шкалу Розенберга вважають достовірним та коректним чисельним методом оцінки самооцінки.

Шкалу Розенберга було перекладено та адаптовано на багато мов світу, зокрема, французьку, китайську, італійську, перську, португальську, іспанську та українську. Шкала використовується у міжнародних дослідженнях, які охоплюють 53 країни.

Відповіді інтерпретуються в бали, бали підсумовуються, і загальний результат варіюється від 0 до 40, де вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки.

Шкала Розенберга має високу надійність та валідність.

Кожному учаснику експеримента пропонується заповнити бланк тесту в Google-формі, що містить вказані завдання. Див. ДОДАТОК А.

Зведена таблиця отриманих даних зображена у ДОДАТКУ А.

Інтерпретація результатів проведена згідно наданого ключа до тесту.

Під час тестування отримані такі результати:

2,5% (1люд.) – не вистачає самоповаги, схильна в усьому поганому звинувачувати себе, бачить тільки свої недоліки і акцентує увагу тільки на своїх слабких сторонах.

15% (6 чол.) - балансують між самоповагою і самоприниженням, успіхи піднімають їх до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають в прірву; думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

77,5% (31 чол.) - самоповага у них переважає, і вони можуть адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, але іноді можуть займатися «самобичуванням» при невдачах. Така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

5% (2 чол.) - поважають себе як людину, особистість, розвиваються в духовному та інтелектуальному плані, намагаються робити уроки з помилок і важких ситуацій. Це є нормою, до якої варто прагнути. Результати дослідження по шкалі самооцінки Розенберга відображені на діаграмі Рис. 2.2.1.



Рис. 2.2.1 Результати дослідження по шкалі самооцінки Розенберга

Середній показник по групі – 28 балів, самоповага та адекватність переважає в групі.

З 17,5% здобувачів освіти в групі необхідно проводити психологічне коригування по адекватному підходу до реалій їхнього життя, а з основною масою (77,5%) - до адекватного сприйняття невдач і успіхів в житті.

Наступною була застосована методика «Шкала виміру самооцінки» Т. Дембо, С. Рубінштейн (тест Дембо-Рубінштейн).

Питання завищеної та заниженої самооцінки завжди цікавило психологів. Одним із самих відомих методів дослідження самооцінки є тест Дембо-Рубінштейн, спрямований на вивчення самооцінки випробованого. Названий він так на честь авторів – Тамара Дембо розробила методику, а Сусанна Рубінштейн модифікувала її для дослідження самооцінки. (ДОДАТОК Б).

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн заснована на безпосередньому оцінюванні здобувачами освіти ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д. Кожному учаснику експеримента пропонується заповнити бланк методики в електронному варіанті, що містить вказані завдання.

Обстежуваним пропонується на горизонтальних лініях відзначити рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто, рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх.

Зведена таблиця отриманих даних зображена у ДОДАТКУ Б. Наочно результати діагностики рівня самооцінки та рівня домагань зображені згідно методики Дембо-Рубінштейн нижче на Рис.2.2.2.

1 Ваш рівень и Бажаний рівень

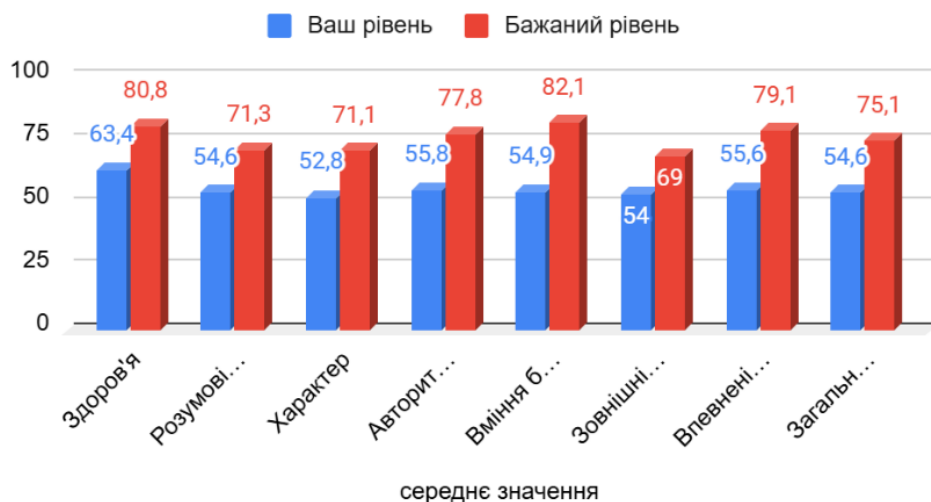


Рис.2.2.2. Результати діагностики рівня самооцінки та рівня домагань згідно методики Дембо-Рубінштейн

Аналіз отриманих даних показав, що за рівнем домагань 52,5% підлітків мають високий рівень домагань (75–89 балів), що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості і є важливим фактором особистісного розвитку; 47,5% підлітків (60–74 бали) мають середній рівень домагань, тобто реально оцінюють свої можливості.

12,5% підлітків (60–74 бали) мають високу самооцінку, 87,5% підлітків (45–59 балів) мають середню самооцінку. Це адекватна самооцінка, діти реально оцінюють свої здібності та можливості.

25% підлітків мають сильний ступінь розбіжності. Люди, зазвичай, відчують потребу мріяти. Для того, щоб мрія здійснилася, вона повинна перетворитися на мету. Однак, іноді, ця мета може бути нереалістичною. У 45% підлітків помірна міра розбіжності. Ця категорія підлітків оцінює свої можливості реально та цілком можливо, що їх цілі досяжні. У 9% підлітків слабка міра розбіжності. І лише 7,5% підлітків, можливо усвідомлено, ставлять перед собою цілі близькі і швидше за все здійсненні.

По отриманим даним можна побачити рівень розвитку когнітивної та емоційної складових самооцінки.

Середня самооцінка по групі – 54,6 бали, рівень домагань -75,1 бали.

Після опрацювання отриманого емпіричного матеріалу, був проведений аналіз отриманих даних та психологічна інтерпретація результатів дослідження.

За отриманими результатами можна зробити висновок, що з підлітками потрібно провести психокорекцію і працювати по визначенню реальної оцінки своїх можливостей, вчити структуруванню та організації їхнього життя, дисципліні та відповідальності за свої дії.

Тест двадцяти тверджень на самоставлення М. Кун, Т. Мак-Партланд.

Тест, розроблений М. Кун і Т. Мак-Партланд, є інструментом для дослідження самосприйняття особистості. Він широко використовується для виявлення основних характеристик ідентичності, включаючи когнітивні, ціннісно-мотиваційні, емоційні та поведінкові аспекти. Див. ДОДАТОК В.

Випробовуваному пропонують протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на спеціальному бланку, де зазначено питання та передбачено 20 пунктів для запису відповідей. Виконання тесту відбувається самописом.

Результати тестування аналізуються як на індивідуальному рівні, так і з використанням частотного аналізу при групових дослідженнях.

Цей тест відноситься до нестандартизованих самозвітів і має свої переваги, такі як можливість аналізувати самоопис та самовідношення, виражене мовою самого досліджуваного, а також недоліки, зокрема складність у самоописі та неоднозначність інтерпретації результатів.

Особливий інтерес викликають відповіді, що відображають свідому ідентифікацію людини з певними рольовими категоріями, які вона не тільки має виконувати, але й прагне реалізувати. Такі відповіді часто відображають соціологічні закономірності, такі як вік, статеву приналежність чи сімейний статус.

В етнічно однорідних суспільствах рідше зустрічаються відповіді, що стосуються расової чи національної ідентичності, ніж у етнічно різномірних.

Важливо відрізнити відповіді, пов'язані з самоідентичністю на рівні самосвідомості, від тих, які відображають особистісну ідентичність.

Тест має багато модифікацій вже сучасних вчених, таких як інтерпретаційна шкала Л. Зучера, І. А. Конєвої, І. С. Кона, Н. Л. Іванової, І. С. Клецина, Т. В. Румянцевої, К. Л. Абульхановой, Г. М. Андрєєвої, А. Кроніка, Н. Л. Іванової.

Інтерпретаційна шкала Л. Зучера відома як одна з найпопулярніших у цій галузі. Розвиваючи ідеї М. Куна, Зучер проаналізував відповіді випробовуваних на питання «Хто я?» і запропонував розподілити їх на чотири категорії: «фізичне Я», «соціальне Я», «рефлексивне Я» і «океанічне Я», так як багато людей описують себе за цими чотирма категоріями.

При оцінюванні стандартизованих самозвітів за допомогою контент-аналізу слід відзначити, що головною перевагою цього методу є багатство відтінків самоопису та можливість аналізувати самоставлення, виражене мовою самого суб'єкта, а не мовою, нав'язаною дослідженням. Такий підхід дозволяє виявити відтінки думок і переживань, які часто залишаються поза увагою при традиційних методах аналізу.

Втім, цей метод має і свої недоліки: людина, яка має обмежені мовні навички або труднощі з формулюванням власного самоопису, опиняється у менш вигідному становищі порівняно з тією, яка має багатий словниковий запас та вміння точно передати свої думки та емоції.

Отриманий список розглядається з точки зору двох категорій суджень:

- приєднувальні, в яких досліджуваній відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться з початку списку): учень, людина, юнак;
- диференціюючі - вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: надто товстий, невдаха, модний тощо.

Окрім цього, відповіді поділяються за рядом категорій: соціальні групи, ідеологічні погляди, інтереси та захоплення, прагнення і цілі, самооцінка.

Особливу увагу слід приділяти відповідям, які розкривають самоідентичність на індивідуальному рівні самосвідомості, а також відповідям, що стосуються особистісної самоідентичності.

При оцінюванні таких відповідей важливо зазначити їх головну перевагу порівняно зі стандартизованими самозвітами — це глибина та багатство самоопису, що дозволяє дослідити самоставлення через природну мову самого учасника дослідження, а не нав'язану йому мову дослідження. Проти, суб'єкт з низькими лінгвістичними здібностями опиняється в менш сприятливому положенні, порівняно з людиною, яка володіє багатою лексикою для передачі своїх переживань. Це може ускладнювати виявлення реальних відмінностей у самоставленні та «Я-концепції» в цілому.

Незважаючи на свої недоліки і уявну простоту, тест двадцяти тверджень залишається одним із найбільш популярних і затребуваних методів для дослідження ідентичності. Доступність теста відкриває можливості для використання його не тільки в наукових дослідженнях, але й у практиці психотерапії та психологічної корекції.

Тест виконували 40 здобувачів освіти – хлопці. Вік, приблизно однаковий, 15-16 років. При обробці результатів тесту відкривається багато інформації про особу в плані якісного аналізу особистості. Згідно етичних і

психологічних норм забезпечена повна конфіденційність даних респондентів, Один із варіантів відповідей на тест двадцяти тверджень на самотавлення М. Кун, Т. Мак-Партланд приведений в табл.2.2.1.

Табл.2.2.1.

Відповіді на тест 20 тверджень на самоставлення М. Кун, Т. Мак-Партланд

№ п/п	«Хто я такий?»
1	Я чоловік. Мене звали, Данило. Це і є моє ім'я яке мені дали батьки. Проживаю в Україні, своїй рідній батьківщині. Де і мої рідні батьки, брати, друзі та інші.
2	Я вмію готувати, бігати, тягати вантажі. Трішки битися, з дитинства подобається спорт, яким в займаюсь. Волейбол, дзюдо, плавання, легка атлетика. Це все, у чому я себе пробував, але нажаль, не здобув грамот, медалей. Але я не переймаюсь, бо я цим цікавлюся по сій день.
3	Я студент, майбутній електрик своєї країни. Я хочу як найкраще вивчитись на цю професію, бо від цього залежить якість мого життя, його просування, та мій хліб, щоб іноді втомувувати голод. Люди також повинні бути в безпеці і не вражатися струмом, бо не всі витримують потужні 220 вольт. Якщо без жартів, то електрик, це професія, яка в одночас рятує життя іншим, але і наражає власно і своє життя на небезпеку
4	Мені 16 років, відчуваю себе на 40 іноді. Бо мій поперек любить заїдати.
5	Я вважаю себе не дуже впевненим у собі, бо іноді переймаюсь за слова інших людей. Але потім швидко про це забуваю.
6	Я вважаю себе середньої зовнішності. Мені звісно, кажуть іноді люди, що я гарний, або дуже гарний. Але я себе вважаю середньо.
7	Я маю комплекс росту. Я звісно ж, не малий, але і не високий. Усе життя майже я був нижче ніж інші. Навіть якщо вони були дуже низькими. Але стараюся про це не думати, бо я виріс настільки, наскільки мені дозволила генетика
8	Я маю деякі залежності, власно залежність спати, та іноді грати в ігри, що погано на мене впливає. Але я стараюся убирати потрішки це із життя, та жити реальним життям.
9	Я не маю багато друзів, та і не мав дуже багато друзів по життю. Але я мав і маю вірних і дуже класних людей, які не відмовлять мені допомогти. Як і я їм взаємно.
10	Раніше я вважав себе гірше за других, бо мене намагалися переконати у цьому. Зараз я вважаю інакше, бо зрозумів те, що не потрібно себе порівнювати з іншими та підстроюватися під слова усіх, забуваю про свою власну думку.
11	На першому місці в мене батьки, друзі. На другому вже я. Я сперше потурбуюся про інших, а потім вже про себе.
12	Я інтроверт, але з хорошими людьми я можу дуже відкрито з гумором спілкуватися.
13	Я хочу полюбити себе. Я на дорозі до цього.
14	Я хотів би трішки змінити свій характер, бо я буваю занадто холодним та не чутливим.
15	Я люблю та поважаю тих, хто любе та поважає мене.
16	Я захищаю себе та інших. Мені байдуже, слабший той чоловік чи ні. Гарний чи красивий.
17	Я сприймаю людей такими якими вони є, якщо вони не є для мене агресорами та взаємно поважно до мене ставляться.
18	Розмови я вирішую спочатку словами, а вже потім практикою. Бо хто зна, що у чоловіка в голові. Але це треба спочатку перевірити.
19	Я егоїст, іноді, але у глибині душі, мені за це дуже соромно.
20	Я маю високу емпатію, але іноді вона тупо зникає. Сподіваюсь я це виправлю.

Класична обробка відповідей робиться методом контент-аналізу, необхідно визначитися, що потрібно дослідити; в нашому випадку – самооцінку та самоідентифікацію.

Обробка та аналіз результатів.

Об'єктивна оцінка – Я - чоловік, Я - студент...

Суб'єктивна – Я - не дуже впевнений, середньої зовнішності, маю комплекс росту, високу емпатію, комплекс залежності – спати, грати в ігри, егоїст, але..., інтроверт, але...

Відповіді поділяються за рядом категорій:

- соціальні групи (і відповідні ролі) - чоловік, студент, 16 років, українець, майбутній електрик;
- ідеологічні погляди - цінить в людях чесність і порядність, намагається допомагати іншим, як що це потрібно їм, захищає себе і інших, любить своїх батьків;
- інтереси та захоплення – займається спортом (волейбол, дзюдо, плавання, легка атлетика);
- прагнення і цілі - хочу як найкраще вивчитись на професію електрика і працювати в своїй країні;
- самооцінка – середня, з позитивним ставленням до себе та тенденцією підвищення у разі роботи з досліджуванним.

Висновок. Підліток – відкритий, позитивний, описує себе як цілеспрямовану людину, яка аналізує та осмислює інформацію стосовно себе, робить висновки, має велике бажання вчитися, працюючий в навчанні, ставить реальні цілі, але є певні недоліки в його характеристиці, з якими він «мириться» або відноситься до них нейтрально, а також є присутніми незначні наміри по усуненню деяких недоліків.

В плані психокорекції обстежуваного потрібні персональні завдання в навчальній діяльності, особливо практичній, допомогти створити персональний план «Мої кроки до успіху» з визначенням мети, навчити

творчо підходити до своїх обов'язків, схвалювати себе за виконані позитивні дії та розвивати навички усвідомленості.

Порівняння результатів дослідження з існуючими даними допоможе виявити нові тенденції, підтвердити або спростувати гіпотези, а також зробити більш обґрунтовані висновки щодо ролі самооцінки в житті підлітків.

Результати проведених досліджень демонструють важливість середовища, в якому знаходиться підліток, для формування його самооцінки. Освітнє середовище, яке включає освітній заклад, педагогів та однолітків, виступає ключовим фактором, що впливає на емоційний та особистісний розвиток. Розуміння механізмів такого впливу дозволяє створювати сприятливі умови для позитивної динаміки самооцінки та мінімізації негативних факторів. Такий підхід плавно інтегрує результати дослідження в контекст освітнього середовища та підкреслює його значущість.

2.3 Засоби формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Самооцінка підлітків - це важлива складова їхнього емоційного і психологічного розвитку. У цьому віці самооцінка набуває важливої регулятивної функції, впливаючи на навчання, стосунки з оточуючими та самореалізацію. Підлітки формують своє уявлення про себе через взаємодію з іншими, що робить цей процес чутливим до зовнішніх впливів.

Важливість формування позитивної самооцінки пов'язано з її впливом на емоційний стан і життєві досягнення. Висока, адекватна самооцінка допомагає долати труднощі, приймати зважені рішення та розвивати впевненість у собі, і навпаки, занижена самооцінка може спричинити тривожність, депресію та соціальну ізоляцію.

Оскільки підлітки значний час проводять в навчальному середовищі дуже важливим є визнання їх досягнень в навчанні та загальній поведінці, а також підтримка з боку викладачів та однолітків. Навчальний заклад є не лише місцем навчання, а й соціальним простором, де формується особистість. Вплив освітнього середовища може бути як позитивним, коли атмосфера сприяє підтримці та розвитку, так і негативним, якщо присутні конфлікти або булінг.

У сприятливій обстановці підлітки почуваються захищеними та впевненими. Негативна атмосфера, натомість, може викликати почуття тривоги та знижувати їхню самооцінку.

Значення взаємин із учителями та однолітками є визначальним для розвитку підлітків. Підтримуючі вчителі, які заохочують досягнення й уникають зайвої критики, позитивно впливають на впевненість у собі учнів. Взаємини з однолітками допомагають сформувати соціальні навички й відчуття приналежності, що також сприяє розвитку позитивної самооцінки.

Похвали учням повинні бути значущими і конкретними, акцентуватися на деталях, освідчувати успіхи в навчальному колективі, щоб показати гордість їх досягненнями.

Створення доброзичливої атмосфери в групі (класі), підтримка культури взаємоповаги і толерантності, де кожен учасник буде відчувати себе прийнятим і важливим, заохочення в різних проектах навчального закладу, створення умов для розвитку творчих здібностей та інтересів, все це - надання можливостей для самовираження підлітків та стійкого підвищення самооцінки.

Засоби формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі мають кілька напрямлень, але працюють в комплексі.

Так, психологічна підтримка учасників освітнього процесу здійснюється за допомогою індивідуальних консультацій та створення терапевтичних груп. Робота шкільного психолога з підлітками спрямована на виявлення та подолання внутрішніх бар'єрів, які можуть знижувати самооцінку. Консультації допомагають учням усвідомити свої сильні сторони, навчитися ефективно реагувати на критику та вибудовувати впевненість у собі. За допомогою терапевтичних груп проходить спільна робота над подоланням негативного самосприйняття, навчання соціальним навичкам.

За допомогою педагогічних методів розвивають позитивне підкріплення у використанні похвали, заохочення за досягнення та індивідуальні успіхи кожного учня, навіть, за невеликий прогрес. Організація проектів (конкурси, творчі заходи), які спонукають учнів до розкриття їхніх талантів і навичок, сприяє заохоченню до саморозвитку.

Організація групових заходів, які вимагають командної роботи, допомагає учням бачити цінність вкладу кожного та визнавати зусилля один одного. Участь учнів в різних навчальних проектах та заходах допоможе їм виявити свої інтереси і сильні сторони, творчі завдання допоможуть дітям виражати себе різними засобами – науковими, технічними, через мистецтво.

Соціальні активності, такі як волонтерство, створюють для підлітків середовище, у якому вони можуть знайти своє місце, розкрити потенціал і відчувати впевненість у своїх силах і почуття власної значущості.

Робота у волонтерських проектах сприяє розвитку співчуття, відповідальності та вміння працювати в команді, дає змогу відчувати себе корисним і значущим у суспільстві, позитивні відгуки від людей, яким надається допомога, підсилюють почуття самоповаги та впевненості.

Створення сприятливого середовища, застосування підходів, які забезпечують рівність і справедливе ставлення до всіх учнів незалежно від їхнього походження чи особливостей, проведення заходів, які виховують культуру взаєморозуміння, емоційної підтримки й прийняття інших, також, є гарантом формування здорової та позитивної самооцінки особистості.

Підлітки, які перебувають у сприятливих умовах, демонструють вищий рівень позитивної самооцінки, що проявляється у впевненості в собі, відкритості до нового досвіду та активній участі у навчальних і соціальних заходах. Натомість ті, хто перебуває в несприятливих умовах, серед ігнорування або постійної критики, зазвичай мають низьку самооцінку. Вони можуть проявляти тривожність, замкнутість і навіть уникати соціальної взаємодії. Це може призводити до академічних труднощів, депресивних станів або ризикованої поведінки.

Розуміючи ці відмінності, в навчальних закладах потрібно впроваджувати програми, що сприяють створенню сприятливого середовища й запобіганню наслідкам негативного впливу.

Зараз, в навчальних закладах проводяться заходи з підтримки психологічного здоров'я: заняття зі зняття стресу такі, як вправи на усвідомленість, глибоке дихання або короткі перерви під час уроків. Важливо щоб учні знали, що вони можуть звернутися до вчителя або шкільного психолога, якщо їм потрібна підтримка.

Обов'язково надавати психологічну підтримку для підлітків, які мають проблеми з самооцінкою та розвивати позитивне мислення.

В навчальних колективах необхідно навчати підлітків аналізувати свої дії та рішення, спонукати розмірковувати над своїм навчанням і поведінкою, робити з цього необхідні висновки, а також, сприяти розвитку навичок самоаналізу, що допомагає зрозуміти сильні та слабкі сторони в собі. Так, наприклад, можна попросити дітей написати або проговорити те, про що вони дізналися, і як вони зуміли б покращитися.

Значним вкладом в конструктивне формування особистості є навчання з постановки реальних цілей, де підлітки навчаються встановлювати особисті та академічні цілі і відстежувати свій прогрес.

На самооцінку підлітків має великий вплив і відношення з батьками, тому комплексна робота зі сторони педагогів в цій сфері також буде позитивно впливати на результати навчання і загальний стан підлітків. Підтримка з боку батьків може підвищити їх впевненість, потрібно підтримувати постійний зв'язок з сім'єю кожного учня, навіть, залучати батьків, відомих в місті громадських діячів до навчальних заходів: запрошувати поділитися своїм досвідом та кар'єрним шляхом, показуючи реальний успіх людей, які знаходяться поруч, даючи учням ширші перспективи та прагнення.

Також, моделювання позитивної поведінки зі сторони педагогів, дорослих, повага, доброта і позитивність у взаємодіях, освітлення власного досвіду у подоланні викликів долі, приклади самовдосконалення, є доброю основою для створення позитивної самооцінки підлітків.

Роль адміністрації навчальних закладів має значний вплив на створення сприятливого середовища та забезпечення доступності психологічної підтримки для вирішення проблем підлітків, а також оформлення класів та шкільних зон таким чином, щоб вони сприяли творчості, комунікації та відпочинку.

Турбота про психічне здоров'я дітей та дорослих має створити безпечну, комфортну атмосферу в освітньому середовищі, убезпечити стресові розлади та запобігти емоційному виснаженню.

В світі існує багато прикладів успішного впровадження підходів для формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Так, країна Фінляндія відома своєю ефективною освітньою системою, де використовуються принципи позитивної педагогіки та акцентується увага на індивідуальних потребах учнів та розвитку їхньої самооцінки, а також робиться акцент на співпраці та взаємодопомозі, а не на конкуренції. Головний принцип у початковій школі є таким, що дитина має поважати інших: вчителя, однокласників, молодших і старших учнів. Наскрізною лінією в навчальному процесі проходить принцип: «щасливі діти навчаються найкраще». Для фінської школи характерне орієнтовне навчання, в основі якого лежить проєктне навчання. Головними критеріями є належність до реального життя, неподільність, осмисленість. [26].

У багатьох школах світу впроваджені програми соціально-емоційного навчання, які допомагають учням розвивати емоційну грамотність, навички саморефлексії та управління стресом. Наприклад, програма "Second Step" (вивчення технік релаксації або подолання) зосереджена на розвитку навичок соціальної взаємодії та емоційного інтелекту. Ця програма широко використовується в США та інших країнах.

У Канаді в багатьох школах активно працюють над створенням інклюзивного навчального середовища. Там впроваджують різноманітні програми підтримки для учнів з особливими потребами і розробляють індивідуальні плани навчання, що позитивно впливає на їхню самооцінку.

У Великобританії втілений проєкт «Шкільні служби ментального здоров'я», який передбачає надання психологічної підтримки учням прямо у навчальних закладах.

Ці програми показують, як різні підходи можуть бути успішно інтегровані в освітнє середовище для підтримки позитивної самооцінки підлітків. Впровадження різних підходів є надзвичайно дієвим для розвитку молодого покоління, оскільки турбота про психічне здоров'я учнів та дорослих має створити безпечну, комфортну атмосферу в навчальному

закладі, убезпечити стресові розлади та запобігти емоційному виснаженню. Позитивна атмосфера в навчальному закладі є фундаментом гармонійного особистісного розвитку підлітків.

Висновки до розділу 2

Підлітковий вік – це період інтенсивного розвитку особистості, де самооцінка відіграє ключову роль у психологічному благополуччі та соціальній адаптації підлітків. Її діагностика та корекція можуть підтримати психологічне здоров'я підлітків.

Анкети та опитувальники, особисті розмови з психологами, методи проєктивної діагностики – це інструменти, які допомагають краще зрозуміти, як підлітки сприймають себе та світ.

Найпоширеніші інструменти діагностики самооцінки включають опитувальники, які дозволяють аналізувати уявлення підлітків про зовнішність, успішність, відносини та інше.

Особисті консультації сприяють виявленню негативних патернів мислення, які впливають на самооцінку, а проєктивні методи, такі як творчі тести або рольові ігри, розкривають самооцінку через уяву та творчий потенціал.

Самооцінка підлітків часто варіюється залежно від соціальних і особистісних факторів. Згідно з методиками Розенберга, Дембо-Рубінштейн, Куна та Мак-Партланда, 77,5% підлітків мають середню самооцінку, 15% балансують між самоповагою та самоприниженням, 5% – високу, а 2,5% – занижену.

За допомогою психокорекції можна стабілізувати ці показники через проведення тренінгів, консультацій та розвиток соціальних навичок, що сприятимуть покращенню самооцінки та загального психологічного комфорту в освітньому середовищі.

Освітнє середовище відіграє ключову роль у підтримці самооцінки, створюючи умови для позитивного самосприйняття і впевненості в собі.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1 Розробка та впровадження програми формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Психологічна корекція самооцінки спрямована на заміну негативних уявлень людини про себе на позитивні. Програма психологічної корекції допоможе людині усвідомити свої сильні сторони, подолати внутрішні бар'єри та сформувати здорове ставлення до власної особистості.

Дослідження самооцінки має базуватися на вимірюваних об'єктивних показниках, а її якість оцінюється відповідністю цим показникам.

Освітнє середовище, оскільки воно охоплює значну частину населення, є кращим місцем для реалізації програм по формуванню самооцінки та психопрофілактики, які спрямовані на запобігання ряду проблем індивіда.

Після вивчення наукових досліджень і методик, детального розгляду та обрання інструментів діагностики самооцінки, отримання результатів по дослідженню репрезентативної групи підлітків в Рубіжанському професійному хіміко-технологічному ліцеї та обробки результатів, зроблені висновки і розроблена тренінгова програма по формуванню позитивної самооцінки підлітків через активне освітнє середовище.

Тренінгова програма спрямована на комплексний психокорекційний вплив на особистість, з акцентами на розвиток позитивного мислення та зміну мотивів поведінки.

Психокорекційна робота включає групову та індивідуальну психологічну корекцію, тренінг та підтримку роботи з сім'єю.

Мета тренінгової програми: формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

Завдання:

- сформуувати позитивну самооцінку та впевненість у собі;
- навчитися внутрішньому самоконтролю та керуванню своїми емоціями;
- навчитися позитивній комунікації з оточенням.

Форма роботи – групова.

Кількість підлітків в групі – 40чол. Вік – 15-16 років.

Методи: лекція, обговорення, дискусія, вправи, ігрові методи.

Програма складається з теоретичного і практичного модулів: теоретичний матеріал надається по основам самооцінки та її важливості в житті людини; практичний матеріал включає вправи, рольові ігри, творчі завдання.

Тренінгова програма розрахована на 4 заняття по 2 год. кожне. Заняття проводяться раз на тиждень в онлайн-форматі на платформі Google-meet.

Тематичний план проведення занять представлений в таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1.

Тематичний план проведення занять

№	Структура заняття, вправи	Обладнання	Тривалість	Примітка
1	«Самооцінка та наші емоції». Активності: практичні вправи на самооцінку, емоції, саморефлексію Обговорення результатів	Папір, ручка	2год.	Додаток Д
2	«Розвиток позитивного мислення». Практичні вправи: «Перетворення негативних думок на позитивні» Вправи на усвідомлення: «Думки та їхній вплив на настрій» Обговорення результатів.	Папір, ручка	2год.	Додаток Д
3	«Самооцінка особистості та соціальні зв'язки». Практичні вправи. Обговорення результатів	Папір, ручка, фломастери	2 год.	Додаток Д
4	«Я - в своїй сім'ї та Я - в ліцеї». Практичні вправи. Обговорення результатів	Папір, ручка, фломастери	2год.	Додаток Д

Тренінг включає рольові ігри, вправи на підвищення самоповаги, та інші методи, спрямовані на покращення самооцінки.

При проведенні індивідуальних консультацій надається підтримка та рекомендації щодо покращення самооцінки та вирішення проблем, пов'язаних з нею.

Групові заняття є дієвими у розвитку навичок спілкування та взаємодії з оточуючими, у розвитку позитивних стосунків та навичок у вирішуванні конфліктів та значно покращують самооцінку підлітків.

Плани занять психокорекційної програми по формуванню позитивної самооцінки підлітків.

Заняття 1

Тема: «Самооцінка та наші емоції».

Мета заняття:

- розуміння та покращення самооцінки.
- розуміння своїх емоцій та їх впливу на поведінку.
- розвиток навичок емпатії та саморефлексії.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10хв.

План заняття

1. Вступ
2. Лекційна частина. Самооцінка.

Вправа 1. «Колесо життя».

3. Лекційна частина. Емоції.

Вправа 2. «Щоденник емоцій».

Вправа 3. «Емоційний барометр».

Вправа 4. «Емоційна маска».

Вправа 5. «Техніки регуляції емоцій».

4. Обговорення та підбиття підсумків

5. Завершення заняття.

Хід заняття 1 представлений у Додатку Д.

Заняття 2

Тема. «Розвиток позитивного мислення».

Мета заняття:

- розуміння основ позитивного мислення;
- розвиток навичок позитивного сприйняття життя;
- розвинути навички зміни негативних думок на позитивні;
- підтримка емоційного здоров'я під час військового стану.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10 хвилин.

План заняття

1. Вступ.

2. Лекційна частина. Позитивне мислення.

Вправа 1. «Позитивний щоденник».

Вправа 2. «Замінюй негативне позитивним».

1. Лекційна частина. Методи позитивного мислення.

Вправа 3. «Афірмації».

Вправа 4. «Візуалізація успіху».

Вправа 5. «Підтримка один одного».

4. Обговорення та підбиття підсумків.

5. Завершення заняття.

Хід заняття 2 представлений у Додатку Д.

Заняття 3.

Тема. Самооцінка особистості та соціальні зв'язки.

Мета заняття:

- розуміння основ самооцінки та її ролі в житті особистості.
- вивчення впливу соціальних зв'язків на самооцінку.
- розвиток навичок підтримки здорових соціальних зв'язків.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10 хвилин.

План заняття

1. Вступ.
2. Лекційна частина. Самооцінка особистості.
Вправа 1. «Колесо самооцінки».
Вправа 2. «Позитивні якості».
3. Лекційна частина. Соціальні зв'язки.
Вправа 3. «Моє соціальне коло».
4. Лекційна частина. Підтримка здорових соціальних зв'язків.
Вправа 4. «Акт доброти».
Вправа 5. «Емоційний компас».
Вправа 6. «Реакція на конфлікт».
5. Обговорення та підбиття підсумків.
6. Домашнє завдання.
7. Завершення заняття.

Хід заняття 3 представлений у Додатку Д.

Заняття 4.

Тема «Я – в своїй сім'ї та Я - в ліцеї».

Мета заняття:

- навчити розумінню ролі кожного учасника в сім'ї та навчальному колективі;
- розвиток комунікаційних навичок та співпраці.

Завдання заходу:

1. Усвідомлення своєї ролі в сім'ї та навчальному колективі;
2. Визначення цінностей, які об'єднують родину та спільноту ліцею;
3. Розвиток комунікаційних навичок та співпраці.

Формат: бесіда, інтерактивне спілкування.

Інструменти : папір, ручка, фломастери.

Тривалість заходу 2 год. з перервою 10хвилин.

План заходу:

1. Вступна частина.
2. Інтерактивна гра «Я – у своїй ролі».
3. Дискусія «Мої сімейні цінності».
4. Дискусія «Як підтримка вдома впливає на успіх у ліцеї».
5. Вправа «Мій день в сім'ї і в ліцеї».
6. Вправа «Мій ідеальний день».
7. Дискусія «Я у ліцеї».
8. Вправа «Моя майбутня професія».
9. Заклучна частина.
10. Завершення заходу.

Хід заняття 4 представлений у Додатку Д.

Самооцінка грає важливу роль у розвитку підлітків, і важливо мати ефективні методи її діагностики та корекції. Анкети і опитування, бесіди з

психологами, методи проективної діагностики - це інструменти, які можуть допомогти зрозуміти, як підліток сприймає себе та світ навколо.

Корекція самооцінки через тренінги, консультування психолога та розвиток соціальних навичок може допомогти підліткам покращити свою самооцінку і досягати більшого психологічного комфорту.

3.2 Оцінка ефективності впливу програми формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі

Оцінка ефективності впливу програми дозволяє визначити, наскільки успішно досягнуто поставлені цілі щодо формування позитивної самооцінки підлітків. Вона допомагає виявити сильні сторони програми та недоліки, які потребують корекції чи доопрацювання, проводиться аналіз змін у поведінці та успішності. Це дає можливість вдосконалення, адаптації методики та зробити її більш результативною для учасників.

З метою перевірки розробленої програми і проведеної роботи по формуванню самооцінки підлітків були повторно використані тест «Шкала самооцінки» Розенберга, методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн. Для дослідження ефективності психокорекційної програми була залучена та ж група, що приймала участь у першому опитуванні.

Мета контрольного етапу експерименту: визначення ефективності проведення психокорекційної програми для формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

Після проведення психокорекційної програми та контрольного тестування за методикою Розенберга отримані наступні результати:

- 2,5% (1люд.) показала результати балансування між самоповагою і самоприниженням;
- 52,5% (21чол.) склали групу адекватного оцінювання своїх достоїнств і недоліків;

- 45% (18 чол.) стали на шлях внутрішнього розвитку та накопичення знань.

Результати контрольного дослідження на самооцінку за методикою Розенберга відображені на діаграмі Рис.3.2.1.

Прояви самоповаги учасників дослідження 2

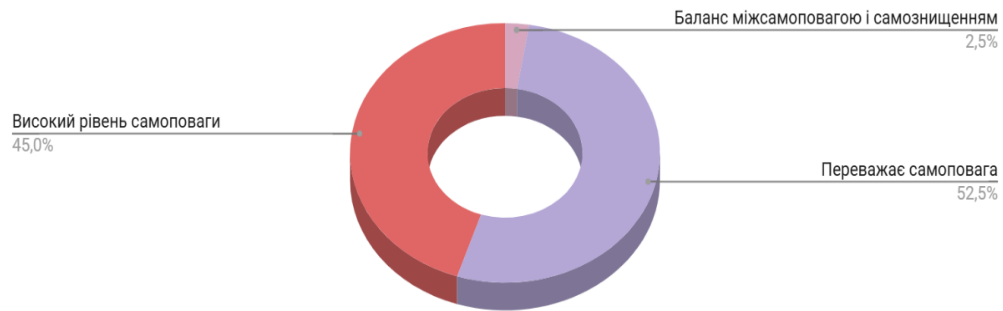


Рис.3.2.1 Результати контрольного дослідження на самооцінку за методикою Розенберга

Середній показник по групі підвищився до 33,1балів, що показує позитивну тенденцію до розвитку можливостей особистості в групі.

Порівнювальні результати кількісних середніх показників першого і контрольного тестування за методикою Розенберга показані на Рис.3.2.2.

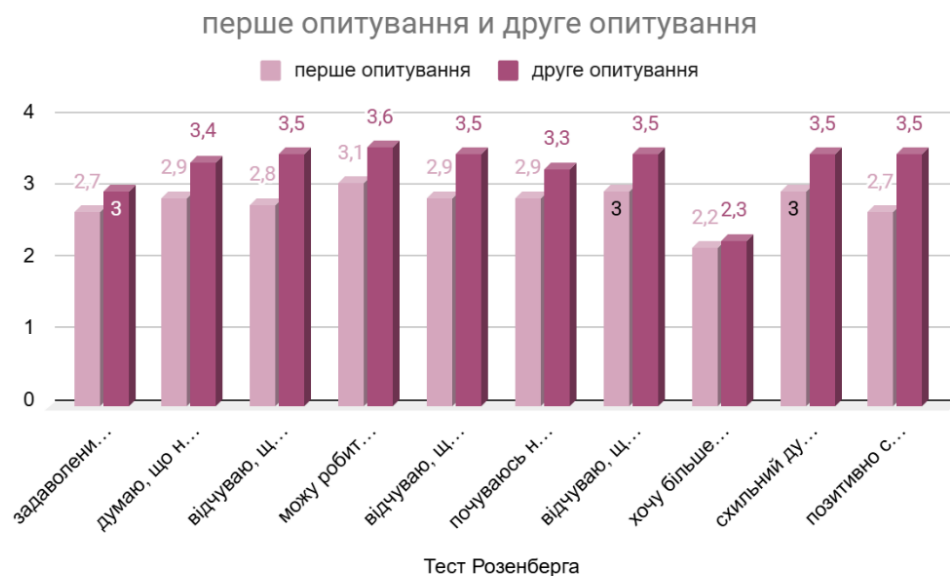


Рис.3.2.2. Порівнювальні результати кількісних середніх показників першого і контрольного тестування за методикою Розенберга

За результатами контрольної діагностики було виявлено, що в досліджуваній групі збільшилася кількість підлітків з адекватною самооцінкою, зменшилася кількість «балансуючих», а підлітків із низькою самооцінкою взагалі не залишилося. Розроблена програма сприяла виробленню у підлітків ефективних механізмів взаємодії, завдяки яким вони оволоділи навичками міжособистісного спілкування. Підлітки стали більш впевненими у своїх силах, навчилися ставити й досягати цілей, контролювати свою поведінку в складних ситуаціях.

Після контрольного проведення тестування за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн були отримані наступні результати: за рівнем домагань 12,5% мають реалістичний рівень домагань; 87,5% становлять групу з оптимально високою самооцінкою.

Рівень самооцінки становить 77,5% - високий і 22,5% - середній.

Середня самооцінка по групі - 61,3 бали, рівень домагань - 79,2 бали.

Результати контрольного тестування на самооцінку та рівень домагань за методикою Дембо-Рубінштейн представлені на діаграмі Рис.3.2.3.

2 Ваш рівень и Бажаний рівень

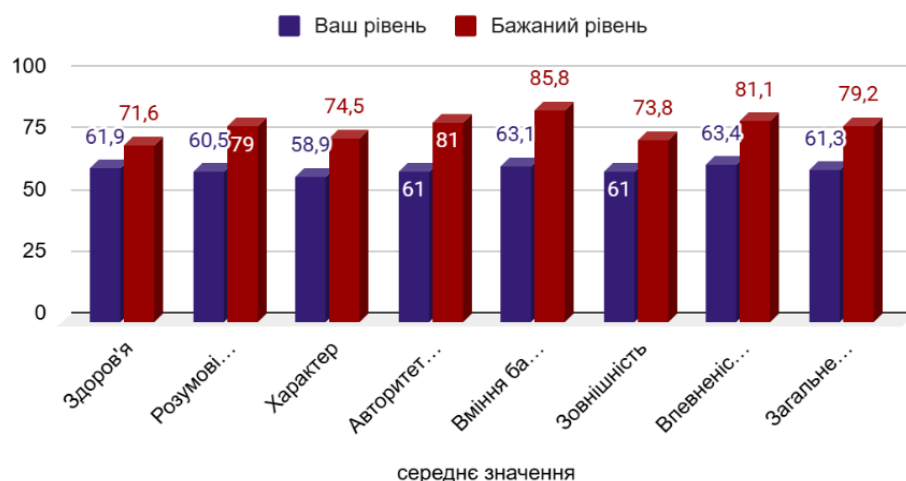


Рис.3.2.3. Результати контрольного тестування на самооцінку та рівень домагань за методикою Дембо-Рубінштейн

На порівняльній діаграмі результатів першого і контрольного тестувань (Рис.3.2.4) видно, що після проведеної психокорекційної роботи

впевненість в собі у підлітків підвищилася. Середнє значення по групі склало: самооцінка – на 6,7 бали; бажаний рівень – 4,1 бали.

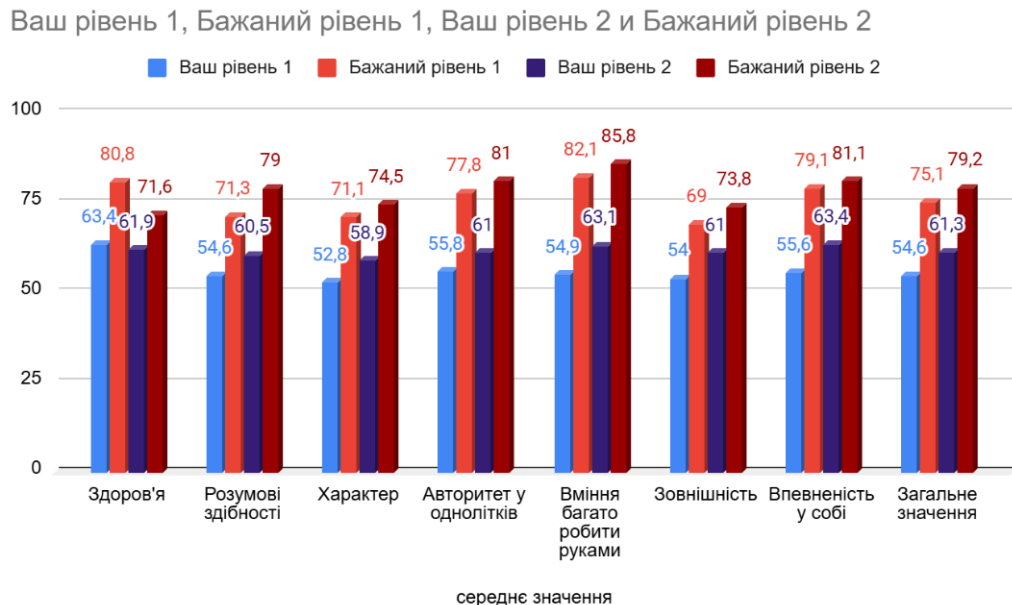


Рис. 3.2.4. Порівняльні результати першого і контрольного тестувань на самооцінку та бажаний рівень самооцінки по методиці Дембо-Рубінштейн

Отже, результати дослідження виявляють реалістичні зміни у показниках самооцінки та рівня домагань. У респондентів не лише спостерігалися зміни у рівнях самооцінки, але й позитивні зрушення у рівнях домагань. Це свідчить про те, що самооцінка має вплив і на цю сферу особистості. Під час дослідження було встановлено збільшення адекватного рівня домагань серед опитуваних підлітків.

В результаті тестування було виявлено, що підлітки мають суб'єктивні оцінки власних поглядів на себе. Встановлено, що у цей період у них особливо інтенсивно розвивається когнітивна складова, активізується розвиток позитивного самоставлення. Зокрема, виявлено, що загалом самооцінка підлітків є адекватною із тенденцією до завищення. При першому обстеженні виявлений значний відсоток підлітків (52,5%) з нестійкою самоповагою та високим рівнем домагань, що створює надмірне внутрішнє напруження на цьому етапі психодуховного розвитку особистості. В

результаті проведеної роз'яснювальної роботи в плані становлення особистості були визначені мета, оцінка реальних можливостей, наполегливість в навчальній діяльності і майбутній професійній діяльності. Контрольне обстеження показало зниження до 22,5% підлітків, що мають критичний розрив між самоповагою та рівнем домагань.

Участь підлітків у спеціальних психологічних тренінгах є ефективним методом корекції самооцінки. Відповідно проведеним першим дослідженням і отриманим результатам були підібрані теми тренінгових занять, вправи на підвищення самоповаги, розвиток позитивного мислення та конструктивну комунікацію. В групових заняттях підлітки навчаються спілкуватися, розвивати позитивні стосунки. Також була проведена індивідуальна консультація зі здобувачем освіти по результатам анкетування та надані рекомендації щодо покращення самооцінки та вирішення проблем, пов'язаних з нею.

Порівняльний аналіз самооцінки підлітків до та після завершення тренінгової програми виявив позитивне коригування самооцінки, що підтверджує ефективність розробленої програми та дозволяє рекомендувати її для підвищення рівня самооцінки підлітків.

Дослідження показали, самооцінка може бути стабільною та адекватною, якщо підлітки отримують позитивний зворотний зв'язок від осіб, які мають для них авторитет.

З огляду на результати контрольного тесту можна зробити висновок, що корекція рівня самооцінки за допомогою запропонованих заходів є дієвою, і також можна запропонувати поділитися досвідом з іншими освітніми закладами. Це може включати організацію семінарів, публікацію методичних матеріалів або проведення тренінгів для педагогів, що допоможе підвищити рівень самооцінки серед більшої кількості підлітків.

Створення довгострокових ініціатив допоможе забезпечити стабільну підтримку позитивної самооцінки у підлітків навіть після завершення основної програми: організація регулярних тренінгів з розвитку впевненості,

створення гуртків чи клубів, де підлітки можуть обмінюватися досвідом і підтримувати один одного. Також важливо залучати педагогів та батьків до таких ініціатив, щоб вони стали частиною освітнього середовища, яке сприятиме формуванню позитивної самооцінки підлітків.

3.3 Рекомендації щодо вдосконалення формування позитивної самооцінки підлітків

Формування позитивної самооцінки є критично важливим для здорового розвитку підлітків, оскільки впливає на їхню впевненість у собі, мотивацію та емоційний стан.

Практичні рекомендації щодо підвищення та вдосконалення самооцінки допомагають підліткам усвідомити свої сильні сторони, подолати невпевненість та розвивати почуття власної гідності, також вони сприяють розвитку позитивного мислення, самоповаги та конструктивній соціальній взаємодії. Забезпечення правильного розвитку та спрямування в позитивне русло підлітків дозволяє уникнути майбутніх негативних проявів. Це досягається завдяки підтримці, мотивації та створенню сприятливого середовища, яке допомагає підліткам формувати здорову самооцінку та розвивати впевненість у собі.

Завдяки багаторічній роботі психологів напрацьовано багато практичних рекомендацій в психологічній сфері діяльності щодо позитивної корекції особистості, зокрема і для підвищення та вдосконалення формування позитивної самооцінки підлітків.

Рекомендації для учасників психолого-педагогічного процесу по формуванню позитивної самооцінки підлітків:

- намагайтеся створити підтримку та визнання з боку батьків, вчителів та однолітків;

- звертайте увагу на їхні досягнення, навіть на найменші успіхи, і хваліть їх за них;
- допоможіть підліткам виявити свої сильні сторони та інтереси;
- навчіть підлітків мислити позитивно та знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях;
- допоможіть розвивати комунікативні навички та навички вирішення конфліктів;
- навчіть самоусвідомленню та поважати себе, через заняття саморефлексією, де підлітки можуть роздумувати про свої цінності, інтереси та цілі;
- допоможіть підліткам знайти вид спорту або фізичної активності, яка їм подобається, тому що це покращить фізичне здоров'я та зможе підвищити самооцінку;
- підтримуйте підлітків у прийнятті самостійних рішень та розвитку відповідальності, це допоможе їм відчувати свою спроможність та підвищити впевненість у собі.

Прикладами виконання наведених рекомендацій може бути наступна діяльність:

- ведення щоденника – допоможе підлітку розмірковувати про свої думки, почуття та досягнення, сприяти особистому зростанню;
- постановка досяжних цілей та їх виконання сприяє підвищенню впевненості у собі;
- волонтерство допоможе відчувати себе цінним для других;
- зайняття творчими видами діяльності надасть відчуття досягнення та самовираження;
- заняття спортом покращить фізичне здоров'я, зменшить стрес та підвищить самооцінку завдяки фізичним досягненням;
- заохочення до вивчення нових навичок допоможе підвищити впевненість та показати, що вони здатні до розвитку;

- участь у соціальних заходах та побудова здорових відносин може забезпечити емоційну підтримку та підвищити самооцінку;
- святкування успіхів покращить емоційний стан підлітків;
- навчання використанню позитивних афірмацій може допомогти відкинути негативні думки та сформувати більш позитивний образ себе;
- практика медитації та усвідомленості допоможе підліткам стати більш усвідомленими щодо своїх думок та емоцій, сприяє внутрішньому спокою.

Види практичних рекомендацій можуть бути адаптованими до інтересів та уподобань кожної людини, щоб зробити їх більш ефективними.

Педагогам необхідно створювати позитивну та підтримуючу атмосферу в навчальному закладі, відзначати індивідуальні досягнення кожного з підлітків, заохочувати співпрацю та взаємопідтримку між дітьми.

Психологам необхідно проводити заняття для розвитку навичок саморефлексії та самоконтролю, допомагати підліткам встановлювати реалістичні цілі та стратегії їх досягнення.

Участь батьків має також велике значення у формуванні самооцінки дітей, і їхні дії потрібно втілювати в підтримку та любов до своїх дітей, незалежно від їхніх досягнень. Це допоможе дітям зростати з почуттям безпеки та власної гідності.

Взагалі, процес формування позитивної самооцінки є тривалим і потребує часу та зусиль, і підтримка з боку педагогів, психологів, батьків відіграє дуже важливу роль у формуванні позитивної самооцінки підлітків.

Висновки до розділу 3

Зовнішні впливи на формування особистості впливають на систему її самооцінки.

В ході проведених теоретичних і експериментальних досліджень визначено педагогічні умови та засоби, які сприяють формуванню позитивної самооцінки підлітків у навчальному середовищі за допомогою тренінгу як ефективного методу соціально-психологічного впливу.

Перспективи включають впровадження алгоритму розвитку особистості підлітків через підвищення самооцінки та створення навчальних програм на основі здобутих результатів.

На основі результатів первинного дослідження розроблено програму тренінгу з метою формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі, яка складається з чотирьох занять по дві години кожне. В тренінгу приймали участь 40 підлітків віком 15-16 років.

Контрольне тестування за методиками Розенберга, Дембо-Рубінштейн, М. Кун і Т. Мак-Партланд підтвердило ефективність програми: тести показали позитивну динаміку.

Розроблені рекомендації базуються на принципах позитивної терапії та враховують особливості підліткового віку. Вони можуть бути корисними при організації комплексного обстеження та психологічного консультування.

Продовження даних досліджень передбачає подальшу реалізацію алгоритму підвищення самооцінки підлітків, що сприятиме їхньому особистісному розвитку. Отримані результати можна використовувати для створення програм формування позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Самооцінка – найважливіше психологічне утворення, яке відображає рівень самосвідомості та активно впливає на регулювання поведінки й діяльності людини. Виконуючи свої регулятивні функції, самооцінка є ключовою внутрішньою умовою організації поведінки, діяльності та взаємин індивіда, спрямовані на вирішення проблем.

Самооцінка підлітків має особливе значення, так як часто залежить від думок та реакцій оточуючих, особливо однолітків. Цей період життя характеризується прагненням до самостійності та пошуком власної ідентичності, що може спричиняти коливання самооцінки. Дуже важливо, щоб підлітки мали позитивні приклади для наслідування та підтримку, яка допоможе їм відчувати себе цінними та впевненими у собі.

Позитивна самооцінка сприяє здоровому психологічному розвитку підлітків. Вона визначає їхню здатність справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і розвивати внутрішню впевненість.

Позитивна самооцінка впливає на взаємодії підлітків з однолітками, дорослими, сприяючи побудові гармонійних стосунків, а також зниженню ризиків соціальних проблем, таких як агресія, ізоляція або необ'єктивна критика.

Учні з високою самооцінкою зазвичай мають кращі академічні результати, оскільки вони більш впевнені у своїх силах. Низька самооцінка може стати причиною депресії, тривожних розладів і інших психологічних труднощів, які можуть суттєво вплинути на розвиток підлітка в подальшому житті.

Для педагогів і психологів знання механізмів формування позитивної самооцінки дозволяє створювати ефективні стратегії підтримки і розвитку підлітків в освітньому середовищі.

Підсумовуючи результати теоретичних та експериментальних досліджень, які викладені в магістерській роботі, можна зробити наступні висновки:

1. Здійснено огляд наукових джерел щодо сутності понять самооцінки, розглянуто основні теорії вивчення самооцінки та умови її формування. Теоретичні дослідження вказують на зв'язок формування та розвитку самооцінки особистості, яка є суб'єктивним динамічним складовим елементом структури особистості та виявляється в оцінці особистістю самої себе та своїх можливостей.

Питання самооцінки вивчалось в різних галузях науки, таких як філософія, педагогіка, психологія та інші. В рамках магістерської роботи були розглянуті класичні теорії формування позитивної самооцінки підлітків з точки зору психоаналітичного підходу (З. Фрейд, Е. Еріксон), гуманістичного (К. Роджерс, А. Маслоу), когнітивно-поведінкового (А. Бандура, К. Двек), соціально-психологічного (І. Бех, С. Хартер). Із сучасних досліджень вітчизняних вчених удосконалення та адаптацію теорії самооцінки до сучасних умов життя додали Н. Гончарова [12], О. Гуменюк [14], Ж. Гордєєва [13], Т. Дуткевич [16], А. Лукіяничук [22], С. Максименко [23], М. Сергієнкова [42], Т. Титаренко [46] та інші. Особливості становлення позитивної самооцінки у підлітків постійно вивчаються та досліджуються.

Самооцінка, як концепт, породила величезний масив наукових досліджень, який важко охопити у повному обсязі. Відповідно до зазначених теоретико-методологічних підходів, маємо можливість використання різних джерел і методів у вивченні самооцінки як чинника формування особистості. Це дозволяє здійснити комплексний підхід до аналізу обраної проблематики та робить наше дослідження більш ґрунтовним і аргументованим.

2. Для проведення експериментальної частини дослідження було використано психодіагностичне тестування, яке складалось із наступних методик: тест «Шкала самооцінки М. Розенберга» для вимірювання рівня самоповаги, тест Дембо-Рубінштейн для визначення рівня самооцінки та тест

двадцяти тверджень на самоставлення М. Кун, Т. Мак-Партланд. У дослідженні прийняли участь 40 підлітків (хлопці) віком 15-16 років. У досліджуваній групі знаходяться підлітки, які мають різні рівні самооцінки. Загалом, перебільшує адекватна самооцінка, що свідчить про реалістичну відповідність сприйняття самого себе. Проте серед випробуваних знаходяться підлітки і з заниженою, і завищеною самооцінкою.

У структурі самооцінки виділяють два компоненти: когнітивний і емоційний. Когнітивний компонент виконує пізнавальну, порівняльну та функцію узгодженості і, в міру свого розвитку, сприяє підвищенню адекватної самооцінки. Емоційний же компонент самооцінки виконує захисну психологічну функцію особистості. Зрозуміло, що ступінь вираженості емоційного компонента в підлітковому віці доволі диференційована, і чим більше місця в структурі самооцінки підлітків займає емоційний компонент, тим менш адекватна самооцінка. Згідно дослідження по методиці Розенберга 2,5% (1чол.) має низьку самооцінку, 15% (6 чол.) балансують між самоповагою і самоприниженням, у 77,5% (31 чол.) самоповага переважає, але невдачі емоційно виснажують, і тільки 5% (2 чол.) мають адекватну самооцінку, до якої варто прагнути всім іншим.

По результатах методики Дембо-Рубінштейн за рівнем домагань 52,5% підлітків мають високий рівень домагань і 47,5% підлітків мають середній рівень домагань; 12,5% підлітків мають високу самооцінку і 87,5% підлітків мають середній рівень самооцінки. По результатам тестування видно, що 25% підлітків мають сильний ступінь розбіжності в рівні домагань і реальної самооцінки, 45% підлітків мають помірну міру розбіжності, 9% підлітків мають слабку міру розбіжності, і 7,5% підлітків ставлять перед собою реальні цілі.

З отриманих результатів дослідження можна визначити рівень розвитку когнітивної та емоційної складових самооцінки, і, відповідно, є необхідність у проведенні психокорекційної роботи в сфері реальної оцінки

своїх можливостей. Психологічні умови корекції самооцінки можуть бути створені лише на основі отримання реальних і валідних показників.

3. На основі отриманих показників з метою формування адекватної позитивної самооцінки розроблено психокорекційну програму, яка складається з чотирьох занять по дві години кожне з вправами на підвищення рівня самооцінки. Для реалізації програми була залучена та ж група, що приймала участь у першому дослідженні. У продовж тренінгової програми проведена роз'яснювальна робота в плані становлення особистості, оцінки реальних можливостей, визначення досяжної мети, наполегливості в навчальній діяльності та конструктивній комунікації.

4. Після проходження тренінгу проведено контрольне обстеження рівня самооцінки підлітків за допомогою тестів Розенберга та Дембо-Рубінштейн. Обробка результатів контрольного опитування підтвердила ефективність програми по підвищенню рівня самооцінки та самосприйняття, а також збільшився адекватний рівень домагань серед опитуваних підлітків. Проведення тренінгу позитивно вплинуло на досліджуваних, що підтверджує ефективність розробленої програми та дозволяє рекомендувати її для формування позитивної самооцінки підлітків в навчальному закладі.

5. Отримані результати проведеного психодіагностичного дослідження можуть стати основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення факторів, які впливають на формування самооцінки підлітків. Проведений аналіз може слугувати підставою для подальших досліджень та розробки різних програм, щоб краще розуміти особливості підліткового віку у контексті формування самооцінки і розвитку психологічної самосвідомості. В ході проведення теоретичних та експериментальних досліджень і реалізації поставлених завдань було досягнуто основну мету даного дослідження – визначення педагогічних умов та засобів, що сприяють формуванню позитивної самооцінки підлітків у освітньому середовищі в умовах сучасних соціальних трансформацій за допомогою тренінгу як методу активного соціально-психологічного впливу.

6. В сучасній психології накопичено значну кількість дієвих підходів та методик, які спрямовані на діагностику самооцінки особистості та її корегування. В умовах кризових явищ, пов'язаних із впливом воєнних подій, переходом до дистанційних форм навчання, обмеження особистісної комунікації у реальному житті та зростанням ролі цифрових технологій і соціальних мереж у житті підлітків необхідно досліджувати різні види соціальної підтримки спрямовані на позитивне формування самооцінки в різних сферах життя.

7. Створення сприятливих і безпечних умов в освітньому середовищі є основою для здорового психічного розвитку підлітків. Добрі стосунки з вчителями, однолітками, підтримка з боку батьків також позитивно впливають на самооцінку підлітків. В умовах сучасних соціальних трансформацій психологам потрібно проводити дослідження по вивченню впливу соціальних мереж, дистанційного навчання, обмеження особистісної комунікації у реальному житті на самооцінку підлітків, аналізувати вплив економічних факторів на їхні сім'ї, вивчати, як культурні та національні особливості впливають на самооцінку підлітків в Україні і створювати психокорекційні програми та методики для підтримання адекватної самооцінки, організовувати психологічну допомогу та консультування для тих, хто потребує психологічної допомоги.

Розробка довгострокових ініціатив, удосконалення та адаптація програми до нових умов дозволить забезпечити стабільну підтримку позитивної самооцінки підлітків в навчальному закладі. Це може передбачати організацію регулярних занять, таких як тренінги з впевненості або створення спільнот, де підлітки можуть взаємодіяти та підтримувати одне одного, а також важливо, щоб в цей процес були залучені педагоги і батьки, щоб вони стали частиною освітнього середовища, яке сприяє особистісному росту підлітків.

Отже, обрання цієї теми має значення для вдосконалення освітньої практики та підготовки підлітків до дорослого життя, особливо через формування позитивної самооцінки в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Збірник наукових праць*. 2017. Вип. VII. С. 57-61.
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2017. № 5. С. 5.
3. Бацилева О. В., Пузь І. В. Екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія» : навч.-метод. посіб. з дисципліни Прикладні аспекти психології. Вінниця, 2019. 195 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: навч.-метод. посіб. Кн.1. Особистісно-орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280с.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: навч.-метод. посіб. Кн.2. Особистісно-орієнтований підхід: Науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
6. Божович Л.І. Етапи формування особистості в онтогенезі. *Питання психології*, 2007. №4. С. 32-34.
7. Бондаренко О.В., Слюсаренко Ю.Л. Біхевіоризм від Джона Б. Уотсона до Е. Толмена. Житомир. *Наукові горизонти*. 2019, № 2 (75). 6с.
URL: <https://sciencehorizon.com.ua/uk/article/read/bikhyeviorizm-vid-dzhona-b-utsona-do-ye-tolmyena>. (Дата звернення 30.01.2025).
8. Бронфенбреннер Урі. Теорія екологічних систем. URL: http://psychologis.com.ua/teoriya_ekologicheskikh_sistem_uri_bronfenbrennera.htm (Дата звернення 29.01.2025).
9. Весельська А., Кострікіна Г., Котлова А. Основи психодіагностики: метод. рекомендації з навч. дисц. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 31 с.
10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кір Д. Вступ у когнетивно-поведінкову терапію : підручник. / пер. з англ. Я Кремінської/. Львів: Свічадо, 2014. 420с.
11. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej*

konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013». Volume 22: *Psychologia i socjologia. Politologija*. Przemiśl: Nauka i studia, 2013. S. 21 – 26.

12. Гончарова Н.О. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / Н.О. Гончарова та ін. за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

13. Гордєєва Ж.В. Становлення самооцінки у дітей підліткового шкільного віку: автореф. дис. ...канд. психол. наук. Інститут психології шкільного віку ім. Г. С. Костюка АПН України, 2007. 45с.

14. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

15. Двек Керол. Змініть спосіб мислення і розкрийте свій потенціал: 2-ге видання. /пер. з англ. Юлія Кузьменко/. Київ: Наш Формат, 2024. с. 283.

16. Дуткевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія: модульний навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2019. 304 с.

17. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. №3. С.15-25.

18. Коростильова Л.А. Психологія самореалізації особистості: труднощі у професійній сфері: навч. посіб. СПб.: Річ, 2005. 222 с.

19. Кравчук І. М. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Наука, освіта, суспільство очима молодих : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених*. Рівне: РВВ РДГУ, 2024. С. 64-65.

20. Кроманчук О. Когнітивно-поведінкова терапія - ефективна модель турботи про психічне здоров'я. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/> (дата звернення 04.02.2025).

21. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції: навч.-метод. рекомендації. Кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 40 с.

22. Лукіяничук А.М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника: навч.-метод. посіб. Вид 2-ге, доповн, Біла Церква : БІНПО, 2020. 139 с.
23. Максименко С.Д. Диференційна психологія. Видання 2-ге, перероблене і доповнене: підручник/ С.Д. Максименко та ін. Київ: Видавництво «Людмила», 2023. 572 с.
24. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2003. 22 с.
25. Марченко О. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків . *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14-15 квітня 2021 р. / ред. кол. В. М. Скляр [та ін.] ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т».* Електрон. текст. Харків, 2021. С. 444-446. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61848> (дата звернення 30.01.2025).
26. Мельнікова Д. П'ять секретів фінського освітнього дива. Освіторія. 2020. URL: <https://osvitoria.media/experience/5-sekretiv-finskogo-osvitnogo-dyva/?form=MG0AV3> (дата звернення 24.02.2025).
27. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
28. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України.* 4 (68). 2022. С.107-112. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002> (дата звернення 10.02.2025).
29. Нова українська школа: соціально-психологічні технології підтримки: практич. посіб. / за ред. Г. М. Бевз, С. Л. Кравчук. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 162 с.
30. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її*

перспективи розвитку: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький, 2021. С. 137-139.

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

32. Орлова Г. О. Сучасні стандартизовані зарубіжні методики дослідження «Я-концепції» ї молодших школярів. *Гірська школа Українських Карпат*. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2019. №21. С. 22-24.

33. Островська Ю. О. Особливості психології дітей-підлітків і вплив особистісних рис на розвиток та взаємодію.
URL: <https://psychologist.com.ua/osoblivosti-psixologii-ditej-pidlitkiv-zalezchno-vid-osobistisnix-ris-vpliv-na-rozvitok-ta-vzaemodiyu/>

(дата звернення 06.02.2025).

34. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2014, №4, С. 59-62.

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

36. Папучі М. В. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.

37. Петрюк П. Т., Бондаренко Л. І. Академік Степан Володимирович Балей — видатний український і польський психолог, лікар, психоаналітик та філософ. *Журнал психіатрії и медичної психології*. 2001. № 1. С. 118–125.

38. Пивоварчик І.М. Психологічна корекція та підтримка міжособистісних відносин підлітків. *Наука і освіта*. №3. 2015. С.78-84.

39. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова та ін.]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
40. Психодіагностика особистості підлітка: навч. посіб. із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / за ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.
41. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць*. 2014. Вип.IV. с. 74-79.
42. Рощина Т. О. Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця: тези доп. учасників IV Всеукраїнської студентської наук.-практич. конф., м. Біла Церква, 15 травня 2025р. / БІНПО. Біла Церква, 2025. С.144-150.*
43. Сергієнкова М.В. Вікова психологія: навч. посіб. ВД Сварог, 2020. 376с.
44. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О.О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. *Науковий журнал Психологія*. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2021. №22. С.44-46. URL: <http://medpsychology.pp.ua/samostavlennya-u-pidlitkiv> (дата звернення 10.02.2025).
45. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина: вибрані твори в 5-ти т. Т. 3. Київ: Рідне слово, 2001. С. 63-64.
46. Тетерук С. П. Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 21 с.
47. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практич. посіб. / Т. М. Титаренко та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

48. Тищенко В. Психологічні особливості особистісного розвитку підлітків: монографія./ В. Тищенко. 2018. URL: http://vika060389.blogspot.com/2018/03/blog-post_26.html (дата звернення 10.02.2025).
49. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, Товариство ВВП. 2014. 312 с.
50. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології. Київ: Рідне слово, 2006. 430 с.
51. Фрейд З. «Я і Воно»: зібрання творів, серія «Антологія думки». Харків. ФОЛІО. 2005р. 864с.
52. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135.
53. Циба В., Шайгородський Ю. Ж. Социальная психология: навч. посіб. для студ. вис. навч. закл. Полтава: Дивний мир, 2009. 336 с.
54. Як ти? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексєєва О. та ін. /за ред. Н. Зубець. Київ: «Дружний простір», 2024. 347с.
55. Arnett, J. J. Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach (6th ed.). Manual, 2021. 528p.
56. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*. 2007. V. 84. P. 191-215.
57. Erik H. Erikson. Identity Youth and Crisis 1(1968)/ edited by Stephen Schlein, Ph.D. /. Publishing W. W. Norton & Company. 338p.
58. Harter Susan. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. 2012. 439p.

59. Karger S., Basel A.G. Development of Self-Concept in Childhood and Adolescence: How Neuroscience Can Inform Theory and Vice Versa: Article. *Journal Psychiatry and Psychology*. 2024. *Human Development* (2024) 68 (5-6): 255–271. URL: <https://doi.org/10.1159/000539844> (Дата звернення 24.02.2025)
60. Lerner R. M. & Steinberg L. Identity Formation and Self- Development in Adolescence: Individual Bases of Adolescent Development. Handbook of Adolescent Psychology. John Wiley. 2009.
61. Moksnes Unni Karin & Reidunsdatter Randi J. Self-esteem and mental health in adolescents – level and stability during a school year: article. May 2019. *Norsk Epidemiologi* 28(1-2). 59-67c.
62. Neff K. D. & Germer C. K. Self-Compassion and Adolescents: A Review of the Literature. *Journal of Adolescent Research*, 2019. 34(3), 267-283.
63. Seligman Martin. "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment". THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuster. 2002. 363p.

ДОДАТОК А**Шкала самооцінки Розенберга (Інструкція)****Питання тесту**

1. Загалом, я задоволений (-на) собою
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на)
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою)
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха
10. Я позитивно ставлюсь до себе

Варіанти відповідей для кожного питання однакові:

- Не погоджуюсь
- Повністю не погоджуюсь
- Повністю погоджуюсь
- Погоджуюсь

Ключ до тесту.

Відповіді на прямі питання: 1,3,4,7,10.

Підрахунок балів: Повністю погоджуюсь – 4 бали;
Погоджуюсь – 3 бали;
Не погоджуюсь – 2 бал;
Повністю не погоджуюсь – 1 бал.

Відповіді на зворотні питання: 2,5,6,8,9.

Підрахунок балів: Повністю погоджуюсь – 1 бал;
Погоджуюсь – 2 бали;
Не погоджуюсь – 3 бали;

Повністю не погоджуюсь – 4 бали.
Інтерпретація результатів.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самоприниженням, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, але невдачі не дозволяють змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала.

Відповіді переведені в бали згідно наданого ключа.

Відповіді першого опитування по Шкалі Розенберга наведені в табл.1.

Табл.1

Відповіді першого опитування по Шкалі Розенберга

[illegible]

Відповіді контрольного опитування по Шкалі Розенберга

[illegible]

ДОДАТОК Б

Тест Дембо- Рубінштейн

Інструкція до тесту.

1. Позначити на кожній із семи прямих рівень розвитку у Вас позначених якостей та властивостей на даний момент від «0» до «100», а на другій — бажаний рівень розвитку (рівень домагань) у Вас позначених якостей та властивостей зробити також позначку від «0» до «100». Час виконання тесту 10-12 хв.

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

Сім ліній теста 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.

Інтерпретація результатів визначається по таблиці кількісних характеристик рівня домагань і самооцінки (Табл. 1).

Табл. 1.

Таблиця кількісних характеристик рівня домагань і самооцінки

Параметр	Кількісна характеристика (бал.)			
	норма			Дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень самооцінки	Менше 45	45-59	60-74	75-100
Рівень домагань	Менше 60	60-74	75-89	90-100

Результати проведеного першого тестування підлітків по методиці Дембо-Рубінштейн представлені в Таб.2.

Табл. 2

Результати проведеного першого тестування підлітків
по методиці Дембо-Рубінштейн

1	Здоров'я р	Здоров'я бажані	Розум'я р	Розум'я бажані	Характер р	Характер бажані	Авторитет р	Авторитет бажані	Вміння б р	Вміння б р бажані	Зовнішній р	Зовнішній бажані	Впевненість р	Впевненість бажані	Середній в	Середній в
2	70,0	90,0	60,0	80,0	50,0	70,0	60,0	90,0	70,0	90,0	60	70	60,0	80,0	60,0	80,0
3	70,0	90,0	60,0	80,0	50,0	70,0	60,0	90,0	70,0	60,0	60	70	60,0	80,0	58,3	75,0
4	50,0	80,0	70,0	90,0	60,0	70,0	60,0	80,0	50,0	90,0	60	70	60,0	80,0	60,0	80,0
5	70,0	90,0	60,0	80,0	60,0	80,0	70,0	90,0	50,0	80,0	80	100	70,0	90,0	65,0	86,7
6	50,0	80,0	60,0	80,0	60,0	80,0	60,0	90,0	50,0	70,0	70	90	50,0	80,0	58,3	81,7
7	50,0	80,0	50,0	70,0	40,0	70,0	60,0	90,0	70,0	80,0	50	70	60,0	90,0	55,0	78,3
8	60,0	70,0	50,0	70,0	50,0	70,0	60,0	70,0	60,0	80,0	50	60	50,0	80,0	53,3	71,7
9	60,0	80,0	70,0	75,0	50,0	70,0	60,0	80,0	60,0	90,0	50	60	60,0	90,0	58,3	77,5
10	70,0	80,0	60,0	70,0	50,0	70,0	60,0	80,0	50,0	80,0	60	70	60,0	80,0	56,7	75,0
11	50,0	80,0	50,0	60,0	60,0	80,0	60,0	80,0	50,0	80,0	60	70	60,0	80,0	56,7	75,0
12	60,0	70,0	50,0	80,0	60,0	70,0	50,0	60,0	60,0	80,0	60	60	50,0	60,0	55,0	68,3
13	70,0	80,0	50,0	70,0	40,0	60,0	50,0	85,0	50,0	70,0	50	60	60,0	70,0	50,0	69,2
14	60,0	70,0	50,0	60,0	60,0	80,0	60,0	80,0	60,0	90,0	50	70	60,0	80,0	56,7	76,7
15	70,0	80,0	60,0	70,0	60,0	70,0	50,0	70,0	60,0	80,0	50	60	70,0	80,0	58,3	71,7
16	70,0	90,0	60,0	70,0	50,0	70,0	55,0	85,0	60,0	90,0	50	50	60,0	80,0	55,8	74,2
17	50,0	80,0	60,0	70,0	60,0	75,0	65,0	80,0	60,0	80,0	60	70	50,0	75,0	59,2	75,0
18	60,0	85,0	50,0	60,0	60,0	70,0	60,0	70,0	60,0	85,0	50	80	50,0	70,0	55,0	72,5
19	60,0	85,0	50,0	60,0	50,0	50,0	60,0	75,0	60,0	75,0	60	75	50,0	75,0	55,0	68,3
20	70,0	90,0	60,0	75,0	60,0	80,0	60,0	80,0	60,0	90,0	70	90	60,0	80,0	61,7	82,5
21	60,0	90,0	70,0	80,0	60,0	70,0	50,0	80,0	60,0	90,0	50	70	60,0	80,0	58,3	78,3
22	60,0	90,0	70,0	90,0	60,0	80,0	60,0	85,0	60,0	90,0	50	80	60,0	90,0	60,0	85,8
23	70,0	80,0	50,0	60,0	50,0	70,0	50,0	80,0	60,0	80,0	60	70	60,0	80,0	55,0	73,3
24	60,0	80,0	50,0	60,0	60,0	70,0	60,0	80,0	50,0	70,0	40	60	50,0	70,0	51,7	68,3
25	60,0	80,0	50,0	65,0	50,0	70,0	60,0	80,0	50,0	70,0	60	70	50,0	70,0	53,3	70,8
26	70,0	80,0	50,0	70,0	50,0	70,0	60,0	80,0	50,0	90,0	50	60	50,0	80,0	51,7	75,0
27	70,0	80,0	50,0	65,0	60,0	75,0	50,0	70,0	60,0	85,0	40	60	50,0	80,0	51,7	72,5
28	70,0	75,0	60,0	70,0	40,0	60,0	50,0	75,0	50,0	80,0	50	65	40,0	60,0	48,3	68,3
29	60,0	80,0	50,0	70,0	45,0	70,0	40,0	65,0	55,0	80,0	50	70	50,0	75,0	48,3	71,7
30	65,0	90,0	50,0	75,0	45,0	75,0	50,0	75,0	40,0	80,0	50	50	50,0	75,0	47,5	71,7
31	70,0	80,0	50,0	65,0	60,0	70,0	50,0	70,0	60,0	90,0	50	60	50,0	75,0	53,3	71,7
32	70,0	80,0	50,0	70,0	40,0	60,0	50,0	75,0	50,0	85,0	60	70	60,0	80,0	51,7	73,3
33	65,0	80,0	50,0	75,0	50,0	75,0	60,0	80,0	50,0	80,0	45	70	50,0	80,0	50,8	76,7
34	60,0	80,0	50,0	75,0	45,0	70,0	50,0	75,0	50,0	85,0	60	75	50,0	85,0	50,8	77,5
35	70,0	85,0	50,0	80,0	50,0	65,0	50,0	75,0	50,0	75,0	60	70	50,0	80,0	51,7	74,2
36	50,0	70,0	40,0	60,0	50,0	75,0	50,0	70,0	40,0	80,0	50	70	60,0	85,0	48,3	73,3
37	70,0	70,0	50,0	65,0	55,0	80,0	50,0	75,0	45,0	80,0	50	65	60,0	85,0	51,7	75,0
38	70,0	80,0	50,0	65,0	55,0	65,0	60,0	80,0	50,0	85,0	40	60	50,0	80,0	50,8	72,5
39	55,0	70,0	50,0	65,0	45,0	70,0	60,0	85,0	50,0	75,0	50	75	60,0	85,0	52,5	75,8
40	70,0	80,0	50,0	75,0	60,0	75,0	50,0	75,0	55,0	85,0	45	70	50,0	85,0	51,7	77,5
41	70,0	80,0	65,0	80,0	50,0	75,0	50,0	75,0	60,0	90,0	50	75	65,0	85,0	56,7	80,0

Результати проведеного контрольного тестування підлітків по методиці Дембо-Рубінштейн представлені в Табл.3.

Табл.3

Результати контрольного тестування підлітків
по методиці Дембо-Рубінштейн

1	Здоров'я ваш рівень	Здоров'я бажаний	Розум ваш рівень	Розум бажаний	Характер ваш рівень	Характер бажаний	Авторитет ваш рівень	Авторитет бажаний	Вміння б ваш рівень	Вміння б бажаний	Зовнішній ваш рівень	Зовнішній бажаний	Впевненість ваш рівень	Впевненість бажаний	Середній ваш рівень	Середній бажаний
2	60	80	60	80	50	75	60	85	65	85	50	75	65	80	58,3	80,0
3	65	80	60	80	50	70	60	80	60	80	60	75	60	75	58,3	76,7
4	60	80	70	80	60	75	65	85	60	80	60	70	65	80	63,3	78,3
5	70	80	60	80	60	80	65	80	60	80	70	90	70	80	64,2	81,7
6	65	80	60	80	65	80	60	80	60	90	70	85	60	85	62,5	83,3
7	60	85	60	80	65	75	60	85	65	85	60	60	65	85	62,5	78,3
8	60	80	60	85	65	85	60	80	70	90	60	70	60	80	62,5	81,7
9	65	90	65	80	60	80	60	80	70	85	60	75	50	70	60,8	78,3
10	60	80	55	75	60	75	60	80	60	85	60	75	70	80	60,8	78,3
11	50	70	50	70	50	75	60	80	60	85	60	80	60	70	56,7	76,7
12	60	80	55	75	60	70	60	80	60	85	60	70	60	80	59,2	76,7
13	65	80	60	80	60	65	60	75	60	85	60	85	60	85	60,0	79,2
14	60	85	60	85	60	75	65	80	60	85	60	85	65	85	61,7	82,5
15	60	80	60	85	60	70	60	80	60	85	60	70	60	70	60,0	76,7
16	60	80	60	80	60	70	60	80	70	90	50	60	60	75	60,0	75,8
17	50	75	50	75	50	75	60	80	60	85	70	85	60	85	58,3	80,8
18	65	85	60	75	60	75	60	85	60	85	60	75	60	75	60,0	78,3
19	55	75	60	80	55	80	60	85	60	90	70	80	60	80	60,8	82,5
20	70	85	70	80	60	75	70	90	65	90	70	80	70	90	67,5	84,2
21	60	70	60	80	60	85	60	80	70	90	60	70	60	80	61,7	80,8
22	65	85	70	90	65	70	60	85	70	90	65	70	70	90	66,7	82,5
23	65	80	60	80	55	75	60	85	60	85	60	70	60	80	59,2	79,2
24	60	85	55	85	60	75	65	80	65	85	65	70	60	80	61,7	79,2
25	70	85	65	85	60	70	65	80	70	90	65	75	70	90	65,8	81,7
26	70	85	60	85	60	80	60	80	65	85	60	75	60	85	60,8	81,7
27	65	80	60	75	60	85	70	80	60	85	60	70	60	80	61,7	79,2
28	65	85	65	80	70	80	60	80	65	85	60	70	70	80	65,0	79,2
29	70	80	65	85	60	70	65	80	60	80	65	85	75	90	65,0	81,7
30	70	80	65	85	60	75	60	80	65	85	65	80	70	90	64,2	82,5
31	70	80	60	75	60	75	65	80	65	85	60	65	65	80	62,5	76,7
32	65	80	70	85	60	70	60	80	70	90	70	80	75	90	67,5	82,5
33	65	85	60	75	60	75	60	80	70	90	60	65	70	90	63,3	79,2
34	40	65	50	65	50	65	50	70	50	80	50	65	50	70	50,0	69,2
35	50	80	65	80	60	70	60	75	60	80	50	60	60	75	59,2	73,3
36	65	80	55	70	40	70	50	75	60	80	60	65	60	80	54,2	73,3
37	65	80	60	75	60	70	60	80	60	90	60	70	65	80	60,8	77,5
38	60	75	60	70	65	75	60	85	65	85	65	80	65	85	63,3	80,0
39	50	70	60	75	60	70	65	90	60	85	55	75	60	80	60,0	79,2
40	60	70	60	75	60	80	60	85	65	90	55	70	65	80	60,8	80,0
41	65	75	60	80	60	70	60	80	65	90	60	75	65	80	61,7	79,2

ДОДАТОК В

Тест двадцяти тверджень на самоставлення (М.Кун, Т.Мак-Партланд).

Інструкція: Дати протягом 12хвилин 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та записати їх на бланку (Табл.4). Відповідайте так, як би ви відповідаєте самому собі. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову, не думайте про послідовність, граматику та логіку. Пишіть швидко.

Табл.4

Бланк відповідей

№ п/п	«Хто я такий?»
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

2 0	
--------	--

Обробка та аналіз результатів.

Результати дослідження за цією методикою піддаються якісному аналізу (на індивідуальному рівні) та визначенню частотних характеристик (при груповому дослідженні).

ДОДАТОК Д**ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПО ФОРМУВАННЮ ПОЗИТИВНОЇ
САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.****Заняття 1**

Тема: «Самооцінка та наші емоції»

Мета заняття:

- розуміння та покращення самооцінки;
- розуміння своїх емоцій та їх впливу на поведінку;
- розвиток навичок емпатії та саморефлексії.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10хв.

Хід заняття.

1. Вступ (5 хвилин).

Ми будемо зустрічатися раз на тиждень. Ці заняття нададуть можливість поділитися своїми почуттями, отримати підтримку та навчитися краще розуміти себе й інших.

Вони сприятимуть вашому самопізнанню, розвитку навичок саморегуляції, планування майбутнього та подолання труднощів.

Я сподіваюся, що наші зустрічі допоможуть вам глибше пізнати себе, навчитися керувати власними емоціями, справлятися з негативними переживаннями та підвищити рівень психологічної культури й обізнаності. Також, ви зможете розвинути навички саморегуляції, що сприятиме вашій успішній адаптації до різних життєвих ситуацій.

2. Лекційна частина. Самооцінка (10 хвилин).

Самооцінка – це система уявлень та оцінок людини про свої можливості, здібності, якості та значущість, що впливає на її реакцію на життєві виклики та взаємодію з іншими. Людина з високою самооцінкою

активно бере участь у соціальних проектах, ставить амбітні цілі й досягає їх, тоді як занижена самооцінка може обмежувати мрії через страх невдачі.

Складовими самооцінки є самоповага, самосприйняття, самовпевненість, самопізнання та соціальне порівняння. Підвищити самооцінку можна через саморозвиток, позитивне мислення, фізичну активність, підтримуюче оточення та самоприйняття. Ефективні прийоми включають «маленькі кроки» до мети, наслідування звичок успішних людей, святкування досягнень та налаштування на подолання труднощів.

Самооцінка є динамічною і змінюється залежно від ситуацій, оточення й розвитку. Здоровий рівень самооцінки сприяє гармонійному розвитку й психологічному благополуччю.

Вправа 1. «Колесо життя» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам намалювати «колесо життя» з різними секторами, які представляють різні аспекти їхнього життя (навчання, сім'я, здоров'я, друзі, захоплення тощо);
- обговорення результатів.

3. Лекційна частина: Емоції (10 хвилин).

Емоції – це внутрішні переживання, що відображають ставлення людини до себе, інших людей, ситуацій або явищ. Вони впливають на прийняття рішень, побудову стосунків та визначають загальне самопочуття. Емоції бувають позитивними та негативними, кожна з них передає важливу інформацію про наше внутрішнє та зовнішнє середовище.

Розуміння емоцій допомагає управляти ними ефективно. Негативні емоції, якщо не придушувати їх, можуть бути трансформовані в ресурси для досягнення цілей. Емоційна компетентність включає здатність усвідомлювати, приймати та адекватно висловлювати почуття, що сприяє психологічній гармонії та розвитку особистості. Бути цілісною людиною означає знаходити баланс між емоціями, думками і поведінкою, роблячи їх інструментом для особистісного зростання.

Вправа 2. «Щоденник емоцій» (15 хвилин):

- запропонувати учасникам записати свої емоції, які вони відчували протягом останніх кількох днів, та ситуації, що їх викликали;
- обговорення результатів.

Вправа 3. «Емоційний барометр» (15 хвилин):

- поділити учасників на групи;
- роздати кожній групі аркуші з назвами різних емоцій;
- запропонувати групам обговорити, в яких ситуаціях вони відчували ці емоції, та обрати відповідну шкалу інтенсивності (від 1 до 10).

Вправа 4. «Емоційна маска» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам намалювати маску, яка відображатиме їх поточний емоційний стан;
- обговорення результатів, аналіз емоцій та їх причин.

Вправа 5. «Техніки регуляції емоцій» (15 хвилин):

- познайомити учасників з різними техніками регуляції емоцій (медитація, дихальні практики, позитивне мислення тощо);
- практичне виконання однієї з технік.

4. Обговорення та підбиття підсумків (10 хвилин):

- обговорити проведені вправи, особисті відкриття та висновки.
- запитання та відповіді;
- рефлексія та зворотний зв'язок від учасників.

5. Завершення (10 хвилин):

- підведення підсумків заняття;
- учасники за бажанням можуть висловити своє відношення до заходу;
- подяка за участь та побажання успіху в подальшому розвитку.

Заняття 2.

Тема. «Розвиток позитивного мислення»

Мета заняття:

- розуміння основ позитивного мислення;
- розвиток навичок позитивного сприйняття життя;
- розвинути навички зміни негативних думок на позитивні;
- підтримка емоційного здоров'я під час військового стану.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10 хвилин.

Хід заняття

1. Вступ (5 хвилин):

- привітання з учасниками;
- ознайомлення з темою, метою та структурою заняття.

2.Лекційна частина (10 хвилин).

Позитивне мислення — це оптимістичний підхід, який передбачає віру в позитивні результати та пошук можливостей навіть у складних ситуаціях. Воно акцентує увагу на сильних сторонах, долає негативні думки й сприяє емоційній стійкості та щастю. Позитивне мислення допомагає не ігнорувати труднощі, а зосереджуватися на їх вирішенні, зберігаючи емоційний баланс.

Основні принципи позитивного мислення:

- пошук можливостей для зростання у складних обставинах;
- віра у свої сили та позитивні результати;
- контроль думок шляхом заміни негативних на конструктивні;
- спокій і емпатія навіть у важких ситуаціях.

Позитивне мислення підтримує здорові взаємини та цілісний погляд на життя. У стресові моменти важливо трансформувати негатив у конструктивний погляд, цінувати гарні зміни та взаємодіяти з підтримуючим оточенням.

Під час військового стану позитивне мислення набуває особливого значення, сприяючи емоційній стійкості, ясності думок і створенню атмосфери підтримки, що допомагає окремим людям і суспільству загалом. Хоча це вимагає зусиль, воно є потужним інструментом для збереження внутрішньої рівноваги.

Вправа 1: «Позитивний щоденник» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам записати три позитивні події, що відбулися з ними за останній тиждень, навіть якщо вони були маленькими;
- обговорення результатів.

Вправа 2: «Замінюй негативне позитивним» (10 хвилин):

- поділити учасників на групи;
- дати кожній групі аркуші з написаними негативними думками;
- запропонувати групам обговорити та знайти способи замінити ці думки на позитивні. Наприклад, замість «Я не можу це зробити» переформулювати на «Я спробую і дізнаюся, що в мене вийде».

3. Лекційна частина. Методи позитивного мислення (10 хвилин).

Покращення позитивного мислення потребує часу та практики, але є багато методів, які можуть допомогти, і з деякими ми з Вами вже познайомилися:

- практика вдячності;
- афірмації;
- майндфулнес та медитація;
- переформулювання негативних думок;
- оточення позитивом;
- читання мотиваційної літератури;
- здоровий спосіб життя;
- фокус на досягненнях;
- допомога іншим;
- візуалізація.

Спробуйте впровадити один або кілька методів у ваше повсякденне життя, і з часом вони стануть звичкою, яка значно підніме якість Вашого життя.

Навчання технікам боротьби з негативними думками (наприклад, метод когнітивної реструктуризації).

Когнітивна реструктуризація — це метод з області когнітивно-поведінкової терапії, який допомагає виявляти, аналізувати і змінювати негативні або ірраціональні думки, які можуть призводити до емоційного дискомфорту чи стресу.

Розглянемо основні дії по реалізації такого метода:

- визначити негативну думку;
- проаналізувати чи є ця думка реалістичною і відокремити правдиві думки від упереджень;
- знайти та змінити негативну думку на конструктивну;
- знайти приклади, які спростовують негативну думку;
- розвивайте здатність усвідомлено спостерігати свої думки без суджень;
- заведіть щоденник, де записуватимете свої негативні думки, аналізуватимете їх і знаходити заміну;
- практикуйте ці техніки в реальних ситуаціях, щоб закріпити позитивне мислення і змінити емоційну реакцію.

Цей метод є доволі ефективним, якщо його використовувати регулярно.

Вправа 3: «Афірмації» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам написати декілька позитивних афірмацій для себе;
- практичне виконання афірмації у групі з партнером.

Вправа 4: «Візуалізація успіху» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам закрити очі та візуалізувати свій успіх у важливій для них сфері життя (наприклад, у навчанні або спорті);
- обговорення візуалізацій, аналіз відчуттів та вражень.

Вправа 5: «Підтримка один одного» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам поділитися своїми думками та емоціями щодо поточної ситуації;
- обговорення способів підтримки один одного та збереження позитивного мислення в умовах військового стану.

4. Обговорення та підбиття підсумків (10 хвилин):

- обговорення проведених вправ, особистих відкриттів та висновків;
- запитання та відповіді;
- рефлексія та зворотний зв'язок від учасників.

5. Завершення (5 хвилин):

- підведення підсумків заняття;
- надання учасникам додаткових матеріалів для самостійного вивчення (книга «Позитивне мислення» Наполеона Хілла);
- подяка за участь та побажання успіху в подальшому розвитку.

Заняття 3.

Тема. Самооцінка особистості та соціальні зв'язки.

Мета заняття:

- розуміння основ самооцінки та її ролі в житті особистості;
- вивчення впливу соціальних зв'язків на самооцінку;
- розвиток навичок підтримки здорових соціальних зв'язків.

Обладнання: листки паперу та ручки.

Тривалість – 2 год. з перервою 10 хвилин.

Хід заняття

1. Вступ (5 хвилин):

- привітання з учасниками;
- повідомлення теми, мети та структури заняття.

2. Лекційна частина: Самооцінка (10 хвилин).

Самооцінка — це уявлення людини про свої можливості, якості та досягнення, що впливає на її поведінку, активність і здатність до самореалізації. Вона може бути адекватною, сприяючи гармонійному розвитку, або неадекватною, що викликає невпевненість чи надмірну самовпевненість.

Фактори, що впливають на самооцінку, включають:

- сім'ю: стиль виховання, атмосфера довіри чи конфлікти.
- друзів: підтримка, булінг чи ставлення однолітків.
- школу: успішність, взаємодія з однокласниками, похвала чи критика.
- соціальні мережі: лайки й коментарі, кібербулінг або негативний контент.

Самооцінка формує поведінку підлітків: висока сприяє впевненості й активності, низька — униканню відповідальності та замкнутості. Нестабільна самооцінка може призводити до ризикованої поведінки. У цей вразливий період важливо створювати сприятливе середовище для здорового розвитку самооцінки.

Вправа 1. «Колесо самооцінки» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам намалювати «колесо самооцінки» з різними секторами, які представляють різні аспекти їхнього життя (навчання, дружба, хобі тощо);
- обговорення результатів.

Вправа 2. «Позитивні якості» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам написати на аркуші паперу свої позитивні якості та досягнення;

- попросити учасників обговорити свої записи у парах, підтримуючи та підбадьорюючи один одного.

3. Лекційна частина. Соціальні зв'язки (10 хвилин).

Соціальні зв'язки включають сімейні, дружні, романтичні, професійні та соціальні. Вони впливають на самооцінку та емоційний стан людини. Позитивні зв'язки зміцнюють почуття власної цінності, допомагають знижувати тривожність і стрес, сприяють емоційній стабільності. Негативні зв'язки можуть погіршувати самооцінку, викликати емоційні труднощі й стрес.

Соціальна комунікація — це обмін інформацією з метою взаєморозуміння. Позитивна комунікація допомагає пережити стрес і зміцнити впевненість. Люди з надійними зв'язками менше схильні до депресії, тоді як негативні зв'язки спричиняють тривожність, емоційне вигорання та неправильний вплив групи. Свідомий вибір соціальних зв'язків допомагає мінімізувати негатив і використовувати позитивний вплив.

Вправа 3. «Моє соціальне коло» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам намалювати своє соціальне коло, вказуючи різні групи людей, з якими вони спілкуються (сім'я, друзі, однокласники тощо);

- обговорення впливу цих людей на самооцінку та емоційний стан учасника.

4. Лекційна частина. Підтримка здорових соціальних зв'язків (10 хвилин).

Здорові соціальні зв'язки базуються на довірі, повазі, відкритості, підтримці, балансі та щирості. Вони позитивно впливають на емоційний стан і сприяють вивільненню гормонів, таких як окситоцин і серотонін, що стабілізують емоції. Емпатія та уважне слухання є ключем до гармонійних стосунків, допомагаючи краще розуміти почуття та потреби інших.

Негативні зв'язки, як-от постійна критика чи токсичні взаємини, погіршують самооцінку та викликають емоційний дискомфорт. Їх варто

мінімізувати, розпізнаючи такі стосунки, встановлюючи межі та шукаючи середовище позитивних людей. Важливо підтримувати доброзичливе спілкування, що допомагає зміцнити впевненість у собі та власну самооцінку.

Позитивна комунікація є ключовим елементом формування здорової самооцінки. Навички слухання, вираження почуттів і конструктивного вирішення конфліктів сприяють впевненості та гармонійним взаєминам.

Вправа 4. «Акт доброти» (10 хвилин):

- запропонувати учасникам придумати та виконати маленький акт доброти для когось зі свого соціального кола (наприклад, написати підбадьорююче повідомлення або зробити комплімент);
- обговорення результатів та емоцій, викликаних цими діями.

Вправа 5. «Емоційний компас» (15 хвилин):

- запропонувати учасникам написати три емоції, які вони часто відчують, і обговорити, як ці емоції впливають на їхнє життя та самооцінку;
- надати час на обговорення ідей для підтримки позитивних емоцій.

Вправа 6. «Реакція на конфлікт» (15 хвилин):

- поставити учасникам ситуацію, в якій може виникнути конфлікт, і запитати, як вони будуть реагувати;
- обговорення різних стратегій вирішення конфліктів та як залишатися позитивними і підтримувати здорові соціальні зв'язки.

5. Обговорення та підбиття підсумків (10 хвилин):

- обговорення проведених вправ, особистих відкриттів та висновків;
- рефлексія та зворотний зв'язок від учасників.

6. Домашнє завдання

- створити «Колаж мрій», який би відображав їхні мрії, цілі та амбіції;
- скласти «План дій» для покращення своєї самооцінки та зміцнення соціальних зв'язків.

7. Завершення (5 хвилин):

- підведення підсумків заняття;
- надання учасникам додаткових матеріалів для самостійного вивчення (книга «Як завоювати друзів і впливати на людей» Д. Карнегі);
- подяка за участь та побажання успіху в подальшому розвитку.

Заняття 4.

Тема «Я – в своїй сім'ї та Я - в ліцеї».

Мета:

- навчити розумінню ролі кожного учасника в сім'ї та навчальному колективі;
- розвиток комунікаційних навичок та співпраці.

Завдання:

- усвідомлення своєї ролі в сім'ї та навчальному колективі;
- визначення цінностей, які об'єднують родину та спільноту ліцею;
- розвиток комунікаційних навичок та співпраці.

Формат: бесіда, інтерактивне спілкування.

Інструменти : папір, ручка, кольорові фломастери.

Тривалість заходу 2 год. з перервою 10хвилин.

Хід заняття

1. Вступна частина (5 хв.):

- вітання учасників;
- ознайомлення з темою, метою та завданням заходу.

Сім'я є ключовим джерелом підтримки для підлітків, де вони здобувають перший досвід соціалізації, любові та визнання, формуючи почуття безпеки. Батьки відіграють важливу роль у прищепленні моральних

цінностей, навичок спілкування та впевненості в собі, забезпечуючи емоційну підтримку, яка сприяє розвитку стійкості та позитивного мислення.

Ліцей є місцем здобуття знань, соціалізації та формування навичок співпраці, відповідальності й досягнення цілей, де підлітки встановлюють соціальні зв'язки та розвивають власну особистість.

2. Інтерактивна гра «Я – у своїй ролі»: (20 хв.)

- учасники розподіляють свої ролі у сім'ї (наприклад, «помічник», «лідер», «друг») та у ліцеї («активіст», «творець», «підтримка»);
- вправа на обговорення: чим схожі й чим відрізняються ці ролі.

3. Дискусія «Мої сімейні цінності» (15 хв.):

- вільне обговорення основних цінностей, які підлітки засвоїли в родині;
- обговорення ролі кожного члена родини у житті підлітка.

4. Дискусія «Як підтримка вдома впливає на успіх у ліцеї» (15 хв.):

- підлітки діляться своїми історіями та прикладами підтримки вдома;
- обговорення важливості підтримки рідних для успіхів у ліцеї.

5. Вправа «Мій день в сім'ї і в ліцеї» (10 хв.):

- кожен підліток роздумує і по бажанню розповідає про свій типовий день вдома і в ліцеї;
- обговорення позитивних і негативних аспектів спілкування з членами родини та з однолітками.

6. Вправа «Мій ідеальний день» (10 хв.):

- кожен учасник описує свій ідеальний день, як в сім'ї, так і в ліцеї;
- обговорення того, як зробити цей ідеал реальністю.

7. Дискусія «Я у ліцеї» (15 хв.):

- як підлітки себе бачать у ліцейському колективі;
- що вони хочуть змінити або покращити в собі, щоб підвищити свою самооцінку.

8. Вправа «Моя майбутня професія» (15 хв.):

- підлітки розповідають про свої професійні мрії та цілі;
- підлітки розмірковують про свою роль у суспільстві;
- обговорення того, як сім'я і ліцей допомагають формувати цю роль.

9. Заключна частина (10 хв.):

- підведення підсумків: що нового учасники дізналися про себе та оточення;
- запитання та відповіді;
- рефлексія та зворотний зв'язок від учасників;
- домашнє завдання: створити «Колаж цінностей», який би відображав цінності в сім'ї і в ліцеї.

10. Завершення заходу (5 хв.):

- заключне слово, висновки;
- подяка учасникам за участь та побажання майбутніх успіхів.

Додаток Ж

Довідка про впровадження



**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**РУБІЖАНСЬКИЙ
ПРОФЕСІЙНИЙ ХІМІКО – ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ЛІЦЕЙ**
93001, Луганська обл., м. Рубіжне, вул. Чехова, 7
тел. 0958129493; 0953417023
<https://rpxtl.com.ua/>
e-mail: rpxtl13@ukr.net

__27__ " __03__ __2025__ р. № __56__
на № ____ від "__ " __20__ р.

ДОВІДКА

У продовж лютого-березня 2025р. Роціною Тетяною Олександрівною була проведена в Рубіжанському професійному хіміко-технологічному ліцеї психокорекційна робота по формуванню позитивної самооцінки підлітків, що включала проведення тестів і тренінгу, який складається з чотирьох занять, а також надані рекомендації по підвищенню та формуванню позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі.

В.о. директора



Вікторія ОРЛОВА