

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

SINE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

BILA TSERKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Department of Pedagogy, Psychology and Management

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: « Психологічні засади формування адекватної самооцінки
підлітків засобами позитивної психотерапії (на прикладі Вінницького
ліцею № 26)»

THESIS FOR THE MASTER'S DEGREE

Psychological foundations of forming teenagers' adequate self-esteem by means
of positive psychotherapy (on the example of Vinnytsia Lyceum № 26)

Виконав: студент 2 курсу магістратури, групи ПС-21-11-зМ

Спеціальності 053 Психологія

Освітньої програми Психологія

Ткач Наталії Олександрівни

Керівник доц. каф. ПП та М, доц., к. психол. н. А. М. Лукіяничук

Рецензент доц. каф.

Біла Церква 2023



Ім'я користувача:
Оксана Олександрівна Рудич

Дата перевірки:
08.05.2023 20:46:39 CEST

Дата звіту:
10.05.2023 00:35:55 CEST

ID перевірки:
1014981625

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

ID користувача:
100009006

Назва документа: Ткач Наталія Олександрівна
Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії
(на прикладі Вінницького ліцею №26)

Кількість сторінок: 72 Кількість слів: 12458 Кількість символів: 95550 Розмір файлу: 252.34 KB ID файлу: 1014672572

33.3% Схожість

Найбільша схожість: 7.41% з Інтернет-джерелом (<https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/54169/1/%D0%9A%D0%B0%>)

32.8% Джерела з Інтернету

494

Сторінка 74

6.03% Джерела з Бібліотеки

61

Сторінка 79

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

4

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра Ткач Наталії Олександрівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії (на прикладі Вінницького ліцею №26)».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи.

Тема роботи є актуальною і полягає у необхідності створення умов формування адекватної самооцінки підлітків. У дослідженні теоретично обгрунтовано та емпірично досліджено проблему формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

Дослідження має істотну науково-практичну цінність, охоплює широке коло теоретичних і прикладних положень: розкритті вікових та психологічних особливостей підліткового віку, специфіку формування самооцінки у дітей цього віку; і обгрунтовано значущість засобів позитивної психотерапії для формування адекватної самооцінки. Результати роботи підсумовують, що використання засобів позитивної психотерапії для формування самооцінки підлітків є ефективним, і подальше застосування засобів позитивної психотерапії є актуальним. Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі із дітьми підліткового віку для розкриття особистісного потенціалу, розвитку навичок ефективної поведінки та комунікації, а також у процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

Робота побудована логічно, у вступі відображена актуальність обраної автором теми, наведені цілі та завдання кваліфікаційної роботи магістра.


Результати дослідження мають відображення у практичному аспекті кваліфікаційної роботи і були впроваджені у роботу Вінницького ліцею №26 і при перевірці отримали позитивну оцінку. Також проведене дослідження відкриває перспективи подальшої розробки прийомів та методів психологічної підтримки підлітків.

У роботі Ткач Н.О. виконала всі завдання, що були поставлені для розкриття обраної теми дослідження.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Кваліфікаційна робота є завершеним самостійним науковим дослідженням і відповідає чинним вимогам до її написання, рекомендується до захисту та заслуговує на позитивну оцінку.

Керівник кваліфікаційної роботи:
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології
та менеджменту БНПО

 Алла ЛУКЛЯНЧУК

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія,

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.п.н., доц. Кулішов В.С.

«__» _____ 20__ року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Ткач Наталії Олександрівни

1. Тема роботи Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії (на прикладі Вінницького ліцею № 26)»

керівник роботи Лукіяничук Алла Миколаївна, к.психолог.наук., доцент

затвердженні наказом БІНПО від «__» _____ 20__ року №__

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «__» _____ 20__ р.

3. Вихідні данні до роботи наукові праці, публікації та веб ресурси, монографії українських та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження щодо проявів самооцінки підлітків.

4. Перелік питань, які необхідно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, емпіричне вивчення (дослідження, діагностика) основних показників досліджуваної проблеми, розробка корекційних

та/або профілактичних заходів із вирішення досліджуваної проблеми), висновки та рекомендації, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії - складається з 3 підрозділів:

1.1. Вікові та психологічні особливості підліткового віку;

1.2. Поняття самооцінки та особливості її формування у підлітків;

1.3. Позитивна психотерапія засіб для формування самооцінки підлітків.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу засобів позитивної психотерапії на формування адекватної самооцінки підлітків - складається з 3 підрозділів:

2.1. Теоретичні аспекти дослідження;

2.2. Характеристика методик дослідження;

2.3. Проведення та аналіз результатів констатувального етапу дослідження.

РОЗДІЛ 3. Психокорекція формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії - складається з 3 підрозділів:

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії;

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на рівень самооцінки підлітків;

3.3. Рекомендації щодо формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Лукіячук А. М. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО		
2	Лукіячук А. М. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО		
3	Лукіячук А. М. доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БНПО		

6. Дата видачі завдання _____ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	жовтень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	жовтень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	листопад	виконано
4	Обробка матеріалу	листопад	виконано
5	Виконання розділу 1	грудень	виконано
6	Виконання розділу 2	грудень	виконано
7	Виконання розділу 3	лютий	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 _____ Ткач Н.О.

Керівник роботи _____ Лукіячук А.М.

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 105 стор. 10 рисунків, 12 додатків, 62 літературних джерела.

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

Об'єктом дослідження є формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження формування самооцінки підлітків за допомогою засобів позитивної психотерапії.

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

Основний науковий результат полягає у розкритті вікових та психологічних особливостей підліткового віку, специфіку формування самооцінки у дітей цього віку і обґрунтовано значущість засобів позитивної психотерапії для формування адекватної самооцінки. Результати роботи підсумовують, що використання засобів позитивної психотерапії для формування самооцінки підлітків є ефективним і подальше застосування засобів позитивної психотерапії є актуальним. Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками,

практичними психологами в роботі із дітьми підліткового віку для розкриття особистісного потенціалу,

розвитку навичок ефективної поведінки та комунікації, а також у процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ, САМООЦІНКА, МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.

ABSTRACT

Master's thesis: 105 pages, 10 figures, 12 appendices, 62 literary sources.

The purpose of the study: to substantiate the psychological conditions for the formation of self-esteem of adolescents and to develop corrective measures for the formation of adequate self-esteem.

The object of research is the formation of self-esteem of teenagers.

The subject of the study is the formation of self-esteem of teenagers using the means of positive psychotherapy.

Basic research methods. At different stages, a set of psychodiagnostic techniques was selected to determine the self-esteem levels of teenagers, and based on them, the ascertainment stage of the experiment was conducted. Based on the results of the ascertainment stage of the experiment, a psychocorrective program was developed for the formation of adequate self-esteem of teenagers by means of positive psychotherapy and its effectiveness was tested experimentally.

The main scientific result is the disclosure of the age and psychological features of adolescence, the specifics of the formation of self-esteem in children of this age; and the importance of positive psychotherapy for the formation of adequate self-esteem is substantiated. The results of the work summarize that the use of means of positive psychotherapy for the formation of self-esteem of adolescents is effective, and the further use of means of positive psychotherapy is relevant. The practical significance of the work is that the results of the study can be used by teachers, social workers, practical psychologists in working with adolescent children to reveal personal potential, develop effective behavior and communication skills, as well as in the process of psychodiagnostic work and providing psychological assistance. **KEY WORDS: ADOLESCENT AGE,**

POSITIVE PSYCHOTHERAPY, SELF-ASSESSMENT,
PSYCHOCORRECTION METHODS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	15
1.1. Вікові та психологічні особливості підліткового віку.....	15
1.2. Поняття самооцінки та особливості її формування у підлітків.....	22
1.3. Позитивна психотерапія засіб для формування самооцінки підлітків..	30
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	41
2.1. Теоретичні аспекти дослідження.....	41
2.2. Характеристика методик дослідження.....	43
2.3. Проведення та аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....	46
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	59
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.....	59
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на рівень самооцінки підлітків.....	67
3.3. Рекомендації щодо формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.....	75

Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є переломним у житті особистості. У цей період підлітки мають нестабільну емоційну сферу, страждають від невпевненості у собі, мають уподобання порівнювати себе зі своїми однолітками тощо. Все це стає перепорою для нормального розвитку особистості.

Науковим підґрунтям для вивчення самооцінки зверталися провідні психологи (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, А.В. Брушлинський, А.М. Леонт'єв, Л.С. Виготський, , А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн, Р.Б. Кеттелл, Г. Оллпорт, З. Фрейд, К. Юнг та інші). При цьому значна увага приділялася розгляду самооцінки як найважливішої особистісної освіти.

Сучасні українські дослідження самооцінки представлені у працях таких вчених, як О. Гуменюк, Г. Кулаков, І. Меднікова, Г. Остапенко, О. Музика, Л. Онуфрієва, О. Шибрук, І. Ушакова та інших.

Роль самооцінки у збереженні цілісності особистості було визначено у працях Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, Є.В. Шорохової, І.І. Часникової, В.В. Столиця, І.С. Кона, та інших. Структура самооцінки особистості, куди входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, було встановлено У. Джеймсом, А.В. Захаровою, В.А. Ядовим та ін. Багатофункціональність самооцінки (регуляторна, інтерпретаційна, захисна, проєктивна та інші функції) розкрито в роботах Д.І. Фельдштейна, Р. Бернса та ін.

Зв'язок самооцінки із системою цінностей та мотиваційною сферою суб'єкта показано Н. Бренденом, С.А. Будасі, С.Л. Рубінштейном,

Т.А. Собієвою. Численні дослідження присвячені прикладним аспектам самооцінки (Л.П. Гримак, Б.В. Зейгарник, І.С. Кон, А.І. Ліпкіна, Л.А. Рибак, Р. Берне та ін.).

Самооцінка, будучи прижиттєвою освітою, формується та розвивається під впливом різних соціальних факторів, що дозволяє говорити про її індивідуальні та вікові особливості (Д.І. Фельдштейн, Ю.І. Фролов).

Найбільший інтерес дослідників був зосереджений на вивченні самооцінки у підлітковому віці (Р. Берне, Л.І. Божович, І.С. Кон О. Безушко, Н. Гуртовенко, Л. Василенко, Р. Зозуляк-Случик, О. Ковальська, О. Лесюк, І. Козицька, М. Лой, М. Мельничук, Г. Минх, С. Олійник, О. Оникійчук, С. Попова, О. Сіладі, О. Сорокіна, Л. Степаненко, М. Терскова, О. Хоменко, Л. Фальковська, В. Шаяхметова, І. І. Чеснокова та інші). Це викликано тим, що в цей період життя відбуваються одні з найзначніших за своїми проявами та наслідками особистісні зміни, пов'язані з переструктуруванням самосвідомості. У підлітковому віці актуалізується процес розвитку «Я» особистості, зумовлений посиленням значущості нею процесів самопізнання, самовдосконалення, пошуку сенсу життя. На формування самооцінки підлітка, який ще недостатньо чітко усвідомлює свій «образ Я» значною мірою впливає соціальне середовище, насамперед - середовище однолітків.

Спілкування з однолітками у підлітковому віці виступає як бажане. Поряд з низкою інших позитивних ефектів, відносини з однолітками виступають як значущий фактор розвитку самооцінки підлітка (Г.М. Андрєєва, Л.І. Божович, Д.І. Фельдштейн, Я.Л. Коломінський, А. В. Петровський, О. В. Соловйова, Н. І. Шевандрін та ін.).

Разом з тим формування самооцінки підлітків під впливом відносин з однолітками стикається з низкою протиріч:

- між затребуваністю у підлітковому віці чіткого зовнішнього орієнтиру для вироблення адекватної самооцінки та неоднозначністю таких, викликаній об'єктивною множинністю позицій оцінювання підлітка оточуючими, зокрема однолітками;

- між бажанням підлітка досягти єднання з референтною групою однолітків, що передбачає прийняття ним оцінок, що транслуються однолітками, і його прагненням виділитися з цієї групи, пов'язаним з певним відторгненням оціночних відносин однолітків;

- між прагненням підлітка найповніше і адекватно пізнати власні можливості та властивими цьому віку труднощами відокремлення реального від бажаного.

Необхідність вирішення названих протиріч, виявлення та повного усвідомлення умов, які впливають на формування адекватної самооцінки особистості у підлітковому віці, зумовило вибір теми магістерської роботи. Його проблема формулюється так: які психологічні умови впливають на формування адекватної самооцінки підлітка.

Об'єкт дослідження: самооцінка у підлітковому віці.

Предмет дослідження: формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних умов формування адекватної самооцінки підлітків.

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

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми формування адекватної самооцінки підлітків

2. Емпірично дослідити особливості формування адекватної самооцінки.

3. Обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність психологічної програми формування адекватної самооцінки у підлітків.

4. Розробити програму та психологічні рекомендації для підлітків щодо формування адекватної самооцінки.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань було використано такі методи дослідження:

-теоретичні (аналіз наукових даних з проблеми дослідження),

-емпіричні (анкетування, спостереження, тестування, констатувальний і формувальний експерименти).

Психодіагностичні методики, використані на різних етапах дослідження, представлено у другому розділі.

Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних.

Експериментальна база дослідження:

Психодіагностичне дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №26 Вінницької міської ради. Кількість досліджуваних: 50 дітей підліткового віку.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про психологічні та вікові особливості підліткового віку та специфіку формування самооцінки підлітків;

-розкрито значущість позитивної психотерапії як засобу формування адекватної самооцінки підлітка;

- розроблено науково обґрунтовану психокорекційну програму на формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

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

Особистий внесок випускника полягає в теоретичному аналізі досліджуваної проблеми, розробці та апробації програм діагностичної та корекційної роботи щодо розвитку самооцінки підлітків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

1.1. Вікові та психологічні властивості підліткового віку

Підлітковий вік вважається одним із найбільш важливих для формування особистості та охоплює межу від 10-11 до 15-16 років. Вагається віком статевого дозрівання. Психологічно це період складного формування нової особистісної і соціальної ідентичності, для якого характерні максимальна різниця у рівнях і темпах розвитку [2].

Статеве дозрівання розпочинається і закінчується раніше, ніж завершується загально органічний розвиток підлітка, і раніше, ніж завершується власне соціально-культурне становлення. Невідповідність психічного і біологічного розвитку, підвищена збудливість центральної нервової системи можуть викликати афективні стани, хворобливі реакції на зауваження, хизування недоліками, збільшення немотивованих вчинків, можливість проявів асоціальної поведінки, потяг і здатність до героїчних учинків, тобто статеве дозрівання, як наголошує В.М.Поліщук, спричиняє низку виховних проблем [22, с.165].

Л. Проколієнко зацентувала увагу на формуванні емпатійних почуттів підлітків, які впливають на якісні зміни морального розвитку. Вона стверджувала: «Це, насамперед, перегляд ціннісних уявлень, на основі яких формуються такі здібності: застосування до інших тих же

критеріїв оцінки, що і до самого себе; використання фундаментальних критеріїв моральної поведінки як основи оцінювання себе й інших [45, с. 197].

Основні системи соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці: «підліток – дорослий», що зумовлює формування соціальної зрілості, визначення особливостей перехідного етапу від дитинства до дорослості; «підліток – одноліток», що визначає зміни у соціальних стосунках із однолітками, сприяє реалізації спроби досягти нового статусу, самоствердженню, накопиченню досвіду міжособистісної взаємодії у межах неформальної групи [22, с.165 – 166].

Дуже великий вплив має спілкування з однолітками для встановлення емоційних контактів щоб задовольнити інформаційні, емоційні та інші потреби, які можуть бути задоволені у взаємодії з дорослими.

У цей період відбувається інтелектуалізація сприйняття, яка залежить від навчання, що ускладнюється. Формується довільна увага та стає добре керованою, і набуває характеру захоплюючої діяльності.

Більше контрольованою і керованою стає мова. Розширюється багатство словника. Підліток легко вловлює неправильні або нестандартні форми та мовні звороти. Цікавиться значенням незнайомих слів.

Підліток здатний підлаштовувати свій стиль спілкування до стилю спілкування та особистості співрозмовника.

Моделюючи на основі аналізу наукових досліджень симптомокомплекс кризи 13 років, В.М.Поліщук у його структурі вирізняє такі ознаки:

1) Основний негативний симптомокомплекс:

- блок «пасивного самоствердження» у системі соціальних відносин, що характеризується наявністю безпосереднього опору впливам оточення шляхом вибору обмеженої кількості захисних позицій (впертість як непослух, негативізм, зарозумілість);

- блок «активного самоствердження» у системі соціальних відносин, що визначається прагненням до вибору необмеженої кількості позицій, які можуть принести максимальний результат для задоволення власних потреб (дратівливість, хвалькуватість, хитрощі, лихослів'я);

- «проміжний» блок – невміння (або небажання) зосередитись на процесі діяльності, предметах і явищах навколишньої дійсності (байдужість, лінощі, недбалість);

2) Супутні ознаки негативного симптомокомплексу: індивідуалізм, корисливість, агресивність, жорстокість, пристосовництво, пізнавальна обмеженість;

3) Основний позитивний симптомокомплекс: оптимізм, домагання ролі дорослого, уміння співпереживати, прагнення до самостійності;

4) Супутні ознаки позитивного симптомокомплексу: гордість за власні досягнення, уміння співпрацювати з дорослими та однолітками як основний чинник соціалізації, переживання власних успіхів та невдач, старанність, уміння самоконтролю, мужність, дисциплінованість [22, с.179 – 180].

Основними причинами кризи є наступні:

1) дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнень до нових форм взаємин із батьками та вчителями;

2) у поведінці з'являється пряме відображення статевого дозрівання.

Суть кризи полягає у глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку дитини, її внутрішнього світу (а не в яскравих зовнішніх проявах поведінки).

Вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення:

- реакція емансипації: прагнення звільнитися від опіки дорослих, ігнорування або неприйняття суспільних цінностей (деклараційна критика, що не передбачає конструктивних пропозицій, меркантильне протиставлення молодших і старших поколінь);

- реакція групування: бажання зайняти потрібне місце у групі, що приносило б задоволення від взаємин із однолітками; створення референтних груп, у яких посилюється власна значущість, створюються умови для самоствердження;

- хобі-реакції – захоплення певним видом занять, що може спричиняти ігнорування шкільних, домашніх обов'язків [22, с.174].

Незважаючи на значні індивідуальні відмінності між дітьми, в цей час збільшується кількість образ, сварок, а також конфліктів, часто проявляється запальність, образливість, перш за все, відносно дорослого. Їх поведінка нерідко характеризується демонстративністю.

Основні системи соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці: «підліток – дорослий», що зумовлює формування соціальної зрілості, визначення особливостей перехідного етапу від дитинства до дорослості; «підліток – одноліток», що визначає зміни у соціальних стосунках із однолітками, сприяє реалізації спроби досягти нового статусу, самоствердженню, накопиченню досвіду міжособистісної взаємодії у межах неформальної групи [22, с.165 – 166].

Підлітковий вік - це час розвитку незалежності. Підлітки виявляють свою незалежність тим, що ставлять під сумнів або заперечують порядки своїх батьків і це може призвести до порушення правил.

Також вони часто можуть перебувати за межами прямого фізичного контролю дорослих. При таких обставинах підлітки самі визначають свою поведінку, яка залежить від їх зрілості. Тому батькам краще спрямовувати дії своїх дітей, а не контролювати їх.

Екстремальна поведінка та дослідження своїх здібностей - це нормальні дії у підлітковому віці. Підлітки, які відчувають тепло та підтримку своїх батьків, менш схильні до поганої поведінки, ніж ті, чий батьки мають конкретні очікування щодо поведінки своїх дітей та демонструють постійне встановлення обмежень та контроль.

Формування самооцінки відбувається із раннього дитинства, під впливом оцінок оточуючих та особистих досягнень підлітка, на підставі чого і складається його самооцінка.

На думку Карла Роджерса, самооцінка особистості завжди формується з урахуванням ставлення щодо нього оточуючих людей. Крім того, важливу роль відіграє зіставлення образів "Я": "Я-реального" (хто я є насправді) з "Я-ідеальним" (яким я хочу бути).

С.Л. Рубінштейн вважав, що самооцінка – це основа особистості, яка складається з відношення оточуючих, та оцінювання самим підлітком оточуючих. Особливість самооцінки, полягає в цінностях людини. Від цього залежить її вибір та побудова саморегуляції та самоконтролю поведінки та діяльності.

Аналіз основних теоретичних підходів дозволяє виділити такі особливості:

- самооцінка – один із компонентів "Я-концепції" особистості (самосвідомості), який пов'язаний з іншими її частинами (самовідношення, самопізнання та саморегуляція);
- в основі розуміння самооцінки лежать оцінки самої людини та оточуючих людей та їх емоційне ставлення до цих оцінок;
- самооцінка невідділяється від мотивів особистості, її цілей, переконань та ціннісних орієнтацій;
- самооцінка виконує функцію саморегуляції поведінки та діяльності.

Знання себе підліток отримує через спілкування з оточуючими.

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру.

Отже, у цьому віці формується здатність підлітків до особистісної рефлексії як навичок самоаналізу особистісних якостей, потреби занурюватися у власні переживання, сприймати й осмислювати різноманіття власних емоцій та почуттів, що знаходить свій розвиток у виникненні особистісної саморегуляції як здатності керувати власною поведінкою в результаті трансформації зовнішнього контролю (зі сторони оточуючих). Але гостра вираженість потреби розібратися у власному внутрішньому світі, знаменує появу амбівалентного ставлення до власної особистості та оточуючих: усвідомлення власної неповторності та унікальності межується з відчуттям несхожості на інших, та можливо, внутрішньої самотності й невизначеності, а внутрішня неузгодженість мотивів (прагнень, бажань) та поведінкових проявів викликає відчуття дисгармонії [28, с. 150-151].

1.2. Поняття самооцінки та особливості її формування у підлітковому віці

Як окреме самостійне поняття «самооцінка» з'явилася 1890 році. Вперше цей термін ввів американський психолог і філософ Вільям Джеймс, він говорив, що самооцінка підвищується, коли ми добиваємося того, що має для нас велике значення.

В психологічних словниках «самооцінка» має визначення як оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, місця серед інших. Від самооцінки залежать самовідносини з оточуючими, вимогливість до себе, емоційне самопочуття, розвиток творчих здібностей, ставлення до успіху [24].

Самооцінка одна із істотних умов, завдяки чому підліток стає особистістю. Вона формує в нього потребу відповідати як рівню оточуючих так і рівню власних особистісних оцінок.

В. Смітанка вказує, що самооцінка є результатом минулого досвіду людини та містить задані ззовні і набуті особистістю, а також сконструйовані нею самостійно способи оцінки себе як об'єкта [46, с. 168].

М. Заміщак стверджує, що існують такі психологічні чинники формування самооцінки: 1) зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я; 2) інтеріоризація соціальних реакцій; 3) досягнення особистості у різних видах діяльності тощо [16, с. 78].

Правильно сформована самооцінка виступає не просто як знання самого себе, не як сума окремих характеристик, а як певне ставлення до себе, передбачає усвідомлення особистості як деякий стійкий об'єкт.

Взагалі проблема самооцінки підлітка є однією з найбільш затребуваних в психології. (С. Л. Рубінштейн, З. Фрейд, К. Юнг, Р. Б. Кеттелл, Г. Олпорт та ін).

Дуже важливо коли у підлітка вже сформована адекватна самооцінка, тоді він бачить свої помилки і може правильно оцінювати свої дії оскільки це є основою самоконтролю у житті і формує об'єктивну оцінку своїх можливостей.

З. Коцинська виділяє три рівні сформованості когнітивного компоненту самооцінки. А саме:

Перший рівень:

1) переважна орієнтація дитини при обґрунтуванні самооцінки на знання своїх особливостей;

2) наявність здатності дитини до узагальнення ситуацій, у яких реалізуються оцінювані якості;

3) каузальна атрибуція з допомогою внутрішніх умов;

4) глибокий і різнобічний зміст самооціночних суджень та вживання їх переважно у проблематичних формах.

Другий рівень:

1) непослідовні прояви реалістичних самооцінок;

2) орієнтація дитини при обґрунтуванні самооцінки переважно на думки оточуючих, на аналіз конкретних фактів та ситуацій самооцінювання;

3) каузальна атрибуція за рахунок зовнішніх умов;

4) наявність самооцінних суджень порівняно вузького змісту та його реалізація як у проблематичних, і у категоричних формах.

Третій рівень:

- 1) переважна неадекватність самооцінки дитини;
- 2) обґрунтування її дій емоційними уподобаннями (захотілося);
- 3) відсутність підтвердження самооцінки аналізом реальних фактів;
- 4) каузальна атрибуція за рахунок суб'єктивно некерованих умов;
- 5) неглибокий зміст самооцінних суджень вживання їх переважно у категоричних формах [23, с. 228].

Процес дослідження формування та динаміки адекватної самооцінки підлітків пов'язаний із завданням виявити способи і форми які сприяють її становленню та функціонуванню. Розвиток самооцінки та її зміни пов'язані з особливостями соціальної ситуації розвитку та появою нових вимог щодо нього з боку оточуючих, і з розширенням самостійності та досвіду рефлексії.

Нове бачення себе відбувається при спілкуванні з оточуючими, тоді і засвоюються критерії оцінок, їх види, форми та способи соціального порівняння та оцінювання. Вони транслують дитині не лише свій власний образ, а й відношення до неї.

Самооцінка у дітей підліткового віку має різну форму, вид та різний рівень організованості і діє як розвиваюча система. Вона представлена двома компонентами - когнітивним та емоційним.

Часто самооцінка виявляється у підлітка внутрішньо суперечлива. Тобто він свідомо сприймає себе як значну особистість, виняткову, яка вірить у себе, у свої здібності та ставить себе вище за інших людей. Але в середині у нього можуть існувати сумніви, які він не хоче допускати до своєї свідомості. Це може відобразитись у переживаннях, пригніченості,

поганому настрої та занепаді активності. Дуже важливим моментом розвитку підлітка є потреба в самопізнанні.

Адекватна самооцінка важлива тому, що дає віру в себе та у свої сили. Від її рівня залежить впевненість підлітка, чи зможе він впоратися з життєвими завданнями. Також адекватна самооцінка формує у підлітка почуття гідності та впевненості.

Формування самооцінки здійснюється при єдності двох її факторів: раціонального, яке відображає пізнання людини про себе, та емоційного, що відображає те, як він сприймає та оцінює себе. Таким чином, самооцінка це усвідомлення своїх вчинків та дій, їх мотивів та цілей, вміння побачити та оцінити свої можливості та здібності.

Р. Зозуляк-Случик називає самооцінку у підлітковому віці – істинною. Мова йде про оцінку людиною самої себе, де перевага віддається критерієві свого внутрішнього світу, обумовлена власним «Я». Автор зазначає, що у старшому підлітковому віці, людина може усвідомити у собі у два рази більше якостей ніж у молодшому шкільному віці. За низької самооцінки підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вищий ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості, успішне завершення починань і тим більших успіхів досягає у підсумку. Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем.

Також Р. Зозуляк-Случик називає одну з основних рис самооцінки підлітків. Мова йде про емансипацію їх самооцінки. Тобто прагнення формувати, незважаючи на оцінки людей, які оточують підлітка [17, с. 23].

Відмінною рисою зрілої самооцінки є диференційована самооцінка: дитина чітко усвідомлює і виділяє ті сфери життя, ті сфери діяльності, в

яких вона сильна. Самооцінка починає виступати у них як найважливіший регулятор поведінки, її активність у навчанні, спілкуванні, та самовихованні.

О. Сидоренко впевнений, що самооцінка людини зумовлює її психічне здоров'я та емоційне благополуччя. Люди, які мають адекватну самооцінку, здебільшого, мають більш стійкий емоційний фон та можуть похвалитися психічним здоров'ям [43, с. 43].

Самосвідомість і самооцінка виявляються і формуються у діяльності, під безпосереднім впливом соціальних чинників, насамперед, спілкування підлітка з оточуючими. Формування самооцінки пов'язане з активними діями, із самоспостереженням та самоконтролем.

Вирішальний вплив на формування самооцінки надають два фактори: ставлення оточуючих та усвідомлення самим підлітком особливостей своєї діяльності, її перебігу та результатів. У кожному віковому періоді формування самооцінки переважно впливає на діяльність, що у цьому віці є провідною. У молодшому шкільному віці провідною є навчальна діяльність; саме від її ходу і залежить вирішальною мірою формування самооцінки підлітка, вона прямо пов'язана з його успішністю, успіхами в навчанні.

Їх відрізняє впевненість у собі, нерідко переходить у надмірну самовпевненість, звичка бути першими, зразковими. У підлітковому віці самооцінка піднімається на якісно новий щабель, збагачується новим змістом, набуває нових функцій. Найважливіше: саме в цьому віці дитина починає усвідомлювати себе як особистість, яка має певні психічні якості, включені до певної системи соціальних відносин. Знання підлітка про себе набувають узагальненого характеру. Пізнаючи себе у постійному порівнянні з іншими людьми, він починає активно виділяти та засвоювати

норми та зразки взаємин; до сфери усвідомлюваного включаються всі види його діяльності та взаємовідносин з оточуючими. Самосвідомість стає своєрідним «ядром» особистості, воно концентрує у собі основні зміни у розвитку особистості. У підлітковому віці відбуваються великі зміни в організмі, відбувається її бурхлива перебудова. Багато змін відбуваються і за умов життя підлітка. Вивчення основ наук, якого впритул приступають підлітки у цьому віці, пред'являє нові, вищі вимоги до їх мислення, пам'яті та інших психічних процесів.

Самооцінка починає впливати на сприйняття підлітком інших людей, та вибірковість цього сприйняття, оцінює нові знання і прагне вибудовувати свою поведінку на основі свідомо вироблених чи засвоєних критеріїв та норм. Характеризується появою почуття власної неповторності, особистої індивідуальності; у негативному варіанті виникає розпливчасте «Я», рольова та особистісна невизначеність. Головне новоутворення цього віку – відкриття «Я», розвиток рефлексії, поява життєвого плану, поступове вrostання у різні сфери життя. Позитивні якості пов'язані з вибором професії, життям у суспільстві.

Можна виділити кілька джерел формування самооцінки, які змінюють вагу значимості на різних етапах становлення особистості:

- оцінка інших людей;
- коло значимих інших чи референтна група;
- актуальне порівняння з іншими;
- порівняння реального та ідеального Я;
- вимір результатів своєї діяльності [44 с. 99].

Методи самовиховання не лише впливають на самооцінку, а й загалом можуть змінити життя підлітка. Адже людина із завищеною

самооцінкою, схильна переоцінювати себе, що може призвести до конфліктів із оточуючими.

Неадекватно висока оцінка себе породжує такі якості, як уразливість, підозрілість і навіть агресивність.

Занижена самооцінка особистості, навпаки, може сформувати почуття невпевненості, тривожності, призвести до безініціативності. Неадекватна самооцінка позбавляє людину можливості адаптуватися до навколишнього світу, заважає їй стати успішною.

Таким чином, робота над самооцінкою має велике значення не тільки для підвищення впевненості в собі, а й загалом для нормальної соціалізації особистості та подальшого успішного функціонування у суспільстві.

Я-ідеальне (ідеальне-Я) - образ, який відповідає уявленню конкретної людини про те, яким він хотів би бути. У психологію термін запровадив американський дослідник Карл Роджерс.

Основу особистості становить протиріччя між Я-ідеальним та Я-реальним – воно з'являється у дитини в дошкільному віці і зберігається протягом усього життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, а також соціальні інститути, які висловлюють певні очікування щодо успіхів дитини. Цей чинник не заважає його розвитку - навпаки, подібні умови сприяють формуванню особистості і є негативними лише в тому випадку, якщо вимоги перевищують реальні можливості дитини.

Я-ідеальне яке постійно присутнє у житті й видозмінюється залежно від віку та умов середовища, розвиваючись у межах Я-концепції. У гармонійній особистості Я-реальне намагається наблизитися до Я-ідеального; якщо їх відмінності надто суттєві, можлива зміна сприйняття дійсності. Деякі дослідники відзначають, що Я-ідеальне пов'язано з засвоєнням особистістю культурних цінностей і моральних уявлень – вони

стають особистісними ідеалами через так званий «механізм соціального підкріплення».

Я-концепція - сукупність уявлень людини про саму себе, про те, якими якостями та характеристиками вона володіє. Вона виникає поступово, в процесі соціальної взаємодії та самопізнання, складається з безлічі приватних образів свого «Я» і дає людині відчуття самототожності та ідентичності.

Виділяють 3 основні рівні Я-концепції: безпосередньо самі знання та переконання людини (когнітивна складова або образ «Я»); його переживання у зв'язку з цим (оцінна складова, самооцінка); і те, як він поводить насправді (поведінкова складова).

Компоненти Я-концепції пов'язані один з одним. Вони мають відносно самостійну логіку розвитку, але все ж таки прагнуть внутрішньої узгодженості і несуперечності. Новий досвід легко засвоюється, якщо відповідає уявленням про себе. У разі, якщо очікування і реальність не збігаються, включаються захисні механізми психіки. Вони допомагають людині інтерпретувати те, що відбувається таким чином, щоб воно відповідало його образу «Я».

У процесі індивідуального розвитку у дітей з віком складається уявлення про себе, уявлення про те, яким їм хочеться бути. У деяких дітей ідеальне «Я» недалеко від реального, так що вони і не думають про самовдосконалення. В інших, навпаки, ідеальне «Я» (зване також его-ідеалом) - це віддалена мета, те, чого потрібно досягти. Моделлю ідеального «Я» може служити людина, якою дитина захоплюється. Іноді его-ідеал є реалістичним, іноді є чистою фантазією[48].

Уявлення дітей про те, якими вони хотіли б бути, складаються приблизно до кінця початкової школи. У нормальних дітей цей образ є в

справжньому сенсі ідеалом, тобто передбачає велику перевагу позитивних якостей над негативними, які містяться в їхньому реальному «Я» за власною оцінкою.

На етапі раннього дитинства основна роль у формуванні у дитини ідеального «Я», як правило, належить батькам. Потім їхнє місце посідає якийсь романтичний герой. Цим можна, зокрема, пояснити ту привабливість, яку мають зірки кіно чи рок-музики. Після п'ятнадцяти років знову відбувається переорієнтація ідеального Я, яке в цей період вбирає риси значних близьких людей.

1.3. Метод позитивної психотерапії для формування адекватної самооцінки підлітків

На сьогоднішній день, метод позитивної психотерапії є одним з ефективних методів допомоги людям у роботі з різними видами психологічних проблем. Спектр застосування позитивної психотерапії є надзвичайно різноманітним. Засоби позитивної психотерапії ефективно застосовуються для терапії депресій, стресів та багатьох інших проблем. І, звичайно, відведена роль у роботі з проблемами самооцінки.

Вивчення феномена самооцінки має багаторічну історію, і існує кілька моделей цього феномена, багато теоретичних та практичних аспектів проблеми залишаються маловивченими. Роль самооцінки є просто надзвичайно важливим моментом, оскільки існує ряд досліджень, що доводять її істотну роль впливу на якість життя.

Засновник позитивної психотерапії Носсрат Пезешкіан народився 1933 року в ісламському Ірані. Його батьки належали до офіційно забороненої релігії Бахаї та в результаті релігійного гоніння були змушені емігрувати з країни.

З 1954 року Пезешкіан живе та працює у Вісбадені (Німеччина). Освіту він отримав у Німеччині, Швейцарії, США.

Безумовно, на формування поглядів та професійних інтересів Н. Пезешкіана, крім розвитку гуманістичного руху на психотерапію, вплинули його досвід життя перса в європейській культурі та активна релігійно-суспільна позиція.

У 1968 році Носсрат Пезешкіан, спираючись на результати проведених транскультуральних досліджень більш ніж у 20 різних культурах, запропонував новий психодинамічний ресурс-орієнтований конфлікт-центрований метод психотерапії з гуманістичним поглядом на людину.

В 1977 метод був опублікований під новою назвою: «Позитивна психотерапія» (Positive Psychotherapy, 1977).

Носрат Пезешкіан вперше інтегрував досягнення психодинамічних, гуманістичних та поведінкових підходів для оптимізації діагностики, процесу та результатів лікування на благо пацієнта.

В 1977 року невтомна енергія Носсрата Пезешкіана та його колег, призвели до створення Вісбаденського інституту післядипломної освіти з психотерапії та сімейної терапії (WIPF), акредитованого Державною медичною палатою для післядипломної освіти лікарів у галузі психотерапії.

З того часу понад 4500 лікарів у Німеччині були навчені позитивної психотерапії. Згідно новому німецькому закону про психотерапію, 1999 року було сформовано Вісбаденську академію психотерапії (WIAP), яка отримала ліцензію Гессенського контрольного відомства з лікарсько-медичних професій і проведення повного психотерапевтичного навчання психологів, дитячих та юнацьких психотерапевтів.

З 1974 р. метод позитивної психотерапії поширився більш ніж у 80 країнах світу, та наприкінці 80-х - на початку 90-х були засновані перші центри позитивної психотерапії.

Міжнародний центр позитивної психотерапії, головний офіс якого знаходиться у Вісбадені (Німеччина), об'єднує колег більш ніж із 25 країн; книги з позитивної психотерапії перекладені 24 мовами.

Програма WIPF визнана Європейською асоціацією відповідною професійним стандартам Європейського сертифікату з психотерапії. Європейська Федерація центрів позитивної психотерапії (EFCPP) була визнана Європейською асоціацією психотерапії (ЄАР) як Європейська розширена організація (EWO) та як Європейська розширена сертифікуюча організація (EWAO) (24.10.1998).

Транскультуральні дослідження завжди були важливою сферою розвитку позитивної психотерапії. Результати цієї роботи були представлені на численних національних та міжнародних конференціях. За темами, пов'язаними з позитивною психотерапією, успішно захищено близько 20 кандидатських та докторських дисертацій, опубліковано безліч книг на різних мовах.

Сьогодні метод позитивної психотерапії офіційно прийнят для післядипломної підготовки лікарів, психологів, соціальних працівників та педагогів у багатьох країнах.

Безумовними перевагами методу є: доступність для всіх соціальних та вікових груп, простота мови, системний сімейний підхід та короткостроковість (в середньому 30 сеансів).

Його роботи в галузі транскультурального підходу, зокрема, порівняльне дослідження специфіки навчання, умов проживання та особливостей роботи психотерапевтів здобули заслужене визнання у наукових колах.

У 1997 р. у Німеччині очолена Н. Пезешкіаном робота з оцінки ефективності позитивної психотерапії була нагороджена найпрестижнішою в Німеччині нагородою в галузі гарантії якості медичних послуг - премією Річарда-Мартіна.

Ідеї Носсрата Пезешкіана (1933-2010) формувалися під впливом вивчення неврології та психіатрії, спілкування з видатними психотерапевтами (Карл Леонгард, Віктор Франкл та Якоб Моренго), досвіду життя перса в Європі та активної релігійно-суспільної позиції.

Позитивна психотерапія - психодинамічний, ресурс-орієнтований та конфлікт-центрований метод психотерапії та з гуманістичним уявленням про природу людини, збагачена міжкультурним підходом.

Європейський сертифікат з 1998 року програми підготовки спеціалістів WIPF акредитовані Європейською асоціацією психотерапії (ЄАП) для видачі європейського сертифікату психотерапевта.

У позитивній психотерапії три принципи:

1. Принцип надії – сфокусованість на ресурсах – передбачає спрямованість аналітичного процесу не тільки на те, щоб локалізувати конфлікт, а й більшою мірою на розуміння устремлінь та ресурсів, які виявлені в симптомі чи конфлікті та є у розпорядженні людини. Така

спрямованість допомагає людині відчутти свої здібності та прийняти на себе відповідальність.

2. Принцип балансу – відповідно до принципу балансу всі реакції, саме життя та розвиток особистості розглядаються в чотирьох областях (тіло, досягнення, контакти та смисли), прагнуть до динамічного балансу, порушення якого веде до конфліктів та захворювань.

Нестача уваги до розвитку тієї чи іншої області проявляється її дефіцитом. Зайва увага – надлишком.

Крім моделі балансу життя, принцип балансу визначає прагнення динамічної рівноваги між:

- потребами та розвитком здібностей їх задовольняти;
- первинними та вторинними здібностями;
- здатністю прямо виявляти свої імпульси та відстоювати свої інтереси та вмінням враховувати потреби інших;
- прагненням зберегти стабільність порядку та розвивати нові навички, гнучко пристосовуючись до умов, що змінюються, і т.д.

3. Принцип консультивання - спрямований на допомогу людині в усвідомленні та корекції його реакцій за допомогою п'ятиступінчатої моделі. Принцип консультивання передбачає довіру до людини та усвідомлення того, що значна частка терапевтичного прогресу залежить від клієнта/пацієнта.

Розвиваючи гуманістичну традицію, Н. Пезешкіан зробив значний крок уперед, запропонувавши принципово нову - позитивну (від лат. *positum* - це, що є в наявності) концепцію людини. Він вважає, що «Людина, здатна до переживання тривоги, горя, депресії чи ситуативної

компульсивності, вона не ідеальна, навпаки, її розвиток обмежено невмінням скористатися цими можливостями».

Кожна людина гарна за своєю природою і від народження має дві базові здібності: любити (взаємодіяти з навколишнім світом для виживання та задоволення життєво важливих потреб) та пізнавати (оптимізувати способи виживання та задоволення), «порівняними з насінням прихованих можливостей, які, однак, ще треба розвинути». Зовнішній світ надає умови та інструменти самопізнання і саморозкриття, подібно до того, як родючий ґрунт і відповідний клімат допомагають зерну перетворитися на дерево. Іншими словами, людина спочатку не *tabula rasa* (чистий лист), на який батьки та педагоги гордо вписують власні вислови знань та мудрості, швидше можна сказати, що він лист непрочитаний, потенційно здатний проявити певний рівень досконалості всіх можливих здібностей.

З практичної точки зору це означає, що будь-які конфлікти та симптоми є спробами пристосуватися до мінливої ситуації та задовольнити свої потреби.

Аналітичний процес спрямований як на виявлення симптому чи конфлікту, так і для розуміння устремлінь та ресурсів, які виявлені в них і, відповідно, є в його розпорядженні. Таке ставлення допомагає людині відчути свої здібності та прийняти на себе відповідальність.

Чотири сфери переробки конфліктів відповідає нашій здатності до пізнання, тобто чотирьом каналам, за допомогою яких ми встановлюємо зв'язок з реальністю. Інше невід'ємне вимірювання людського життя становить здатність любити, здатність, яка розвивається у наших взаємовідносинах з оточенням. Тому ми звернемося до характеристик

взаємовідносин, які розкривають перед нами можливості формування нашої емоційної сфери [61].

Позитивна психотерапія насамперед спрямована на розвиток людини, на те, як навчитися самопомозі. В її основі таке розуміння людини та її природи: 1) кожна особа є джерелом, регулятором власних проблем і конфліктів. Ця позиція є особливо цінною у сучасному українському менталітеті, де широко поширена токсична модель взаємин насильник-жертва-рятівник. Позитивна психотерапія дає можливість дослідити джерела виникнення проблеми у житті людини, виявити «бонуси», породжені цією проблемою [61].

Модель балансу - дозволяє оцінити розподіл пріоритетів, енергії та часу в житті, дає можливість систематизувати інформацію, виявити та «висвітлити» «сліпі» області.

Нереалізованість у якійсь із цих областей породжує голод, який, природньо, прагне задоволення — усвідомленому чи ні. Енергія для цього задоволення створюється тривогою і страхом (у разі незадоволеності та несвідомості потреб) або натхненням (у разі задоволення та усвідомленості потреби).

Якщо у нас є проблема, ми сердимось, відчуваємо себе перевантаженими або незрозумілими, живемо в постійній напрузі або не бачимо жодного сенсу в нашому житті, то всі ці труднощі можна висловити в чотирьох формах переробки конфлікту, що відповідають чотирьом вимірам здатності до пізнання:

1. тіло/відчуття;
2. діяльність/розум;
3. контакти/традиції;

4. майбутнє/фантазія.

У кожному з цих вимірів ми прагнемо реалізувати себе і це наша природа.

Ці форми переробки конфліктів є широкими категоріями, які кожен наповнює своїми особистими уявленнями, бажаннями та конфліктами. Кожна людина розвиває свої власні переваги у подоланні конфліктів, що виникають.

При гіпертрофії однієї з форм переробки конфліктів інші відсуваються на задній план. Які з форм переробки конфліктів надають перевагу, залежить значною мірою від набутого досвіду, насамперед, отриманого в дитинстві. Чотири форми реагування моделюються у конкретній життєвій ситуації за участю конкретних концепцій.

Розлади сну, втрата апетиту, захворювання органів, дратівливість, неконтрольний прийом їжі, депресія, стомлюваність, болі, а також порушення сприйняття та афективні розлади можуть бути представлені як симптоми у сфері тіло/відчуття.

Розлади мислення та інтелекту, порушення уваги, пам'яті, труднощі у прийнятті рішення, схильність до раціоналізації, мрійливість, нав'язливість, дереалізація тощо ставляться до розуму і водночас до діяльності.

Фіксації, забобони, стереотипи, фанатизм, слабкість суджень, страх правди, почуття ненависті і провини, маргінальність і односторонність пов'язані з традиціями і, таким чином, з контактами. Нестримні фантазії, усунення від дійсності, суїцидальні фантазії, сексуальні фантазії, побоювання, нав'язливі уявлення, марення стосунків та переслідування можуть бути зараховані до сфери майбутнього/фантазії.

Тіло/відчуття. Як людина сприймає своє тіло? Як переживає він різні відчуття та інформацію з навколишнього світу? Інформація, що сприймається у відчуттях, проходить через цензуру набутого масштабу_оцінки.

Інформація, що надходить із зовнішнього та внутрішнього світу, проходить крізь призму власного досвіду через цензуру набутих стереотипів. Можливо, саме в цьому полягає розгадка того, чому у відповідь на конфлікт реагує одна з чотирьох сфер.

Діяльність / розум. Вимірювання цього має особливе значення у індустріальному суспільстві. Сюди відносяться способи становлення норм діяльності та їх включення до концепції «Я». Мислення і розум уможливають систематично і цілеспрямовано вирішувати проблеми та оптимізувати діяльність.

Майбутнє/фантазія (інтуїція). Можна реагувати на конфлікти, активізуючи фантазію, уявляючи вирішення конфліктів, представляючи подумки бажаний успіх чи караючи і навіть вбиваючи у мріях людей, на яких накопичилася злість через те, що хтось був не вірний, не правий або дотримується інших переконань.

Фантазія та інтуїція можуть, наприклад, збуджувати і навіть задовольняти потребу при творчих дослідженнях та сексуальних фантазіях. Як «особистий світ» фантазія відгороджує від травмуючих і хворобливих втручань дійсності та створює тимчасово комфортну атмосферу (наприклад, алкоголь, токсикоманія). Вона може не сприймати «злу справу» і хворобливий розрив з партнером як такі, що відбулися; вона може також і лякати, ставати могутньою, роблячи дійсність нестерпною внаслідок проекції власних страхів.

У цій сфері актуальні можливості як зміст фантазій також грають головну роль.

Чотири сфери можуть вказати на суттєві аспекти розладу, які зазвичай непомітні у круговерті звичайної медичної діагностики та терапії[61].

Висновки розділу 1:

Феномен самооцінки розглядається в роботах багатьох українських та зарубіжних психологів (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, А.М. Леонт'єв, І.С. Кон, І.І. Чеснокова, В.В. Столін, С.С. Р. Пантілеєв, С. Куперсміт, Р. Бернс, М. Розенберг, К. Нефф).

Більшість дослідників сходиться на думці про те, що підлітковий період є чутливим для становлення самооцінки. У момент проходження кризи в підлітковому віці найбільш уразлива самооцінка і вона є ситуаційною та нестабільною, і залежить від безлічі факторів. До кінця підліткового періоду вона стає більш стабільною та стійкою.

Позитивна психотерапія може бути дієвим засобом формування та корекції самооцінки у роботі з підлітками. Знижена самооцінка, негативна «я - концепція», недолік самоприйняття та самоповаги є показниками для участі підлітка у програмі корекції. При побудові своєї роботи в рамках навчального закладу я дотримувалась методу позитивної психотерапії, спрямованого переважно на підтримку розвитку особистості та зміцнення її «Я-позиції» через потужний потенціал творчого процесу.

Основними факторами, що зумовлюють її ефективність, є: можливість відреагування складних емоцій соціально-прийнятним способом; природне прагнення підлітка до самовираження та творчого

прояву своєї особистості; можливість невербальної комунікації для дітей, які мають складності у міжособистісному спілкуванні та вираженні своїх почуттів; дбайливе поводження з уразливим чином «Я» підлітка через використання безпечного простору символів та метафор; досвід отримання схвалення та позитивної емоційної підтримки учасників через обговорення своїх продуктів творчості у безоцінному просторі групи. Програма корекції самооцінки має бути розроблена з урахуванням особливостей підліткового віку, та враховувати низку вимог до поведінки, виду та структури, форм та прийомів направлення творчого процесу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ НА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Теоретичні аспекти дослідження

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

Досить повну характеристику можна отримати спостерігаючи за його рішучістю, самостійністю, організованістю та дисциплінованістю, які проявляються в будь-якому виді діяльності. Ці якості, які відображають стримуючу і активуючу функції волі, найбільш яскраво проявляються в діях і в чинках підлітків, зручні для спостереження, характерні для всіх

видів діяльності (навчання, праця, спорт). Про цілеспрямованість можна судити по прояву зазначених вище якостей.

Для того, щоб дослідити проблеми формування адекватної самооцінки у підлітків засобами позитивної психотерапії було використано комплекс теоретичних та емпіричних науководослідних методів:

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

Мета магістерської роботи полягає в перевірці ефективності впливу засобів позитивної психотерапії на самооцінку дітей підліткового віку.

У процесі роботи були поставлені такі завдання:

- визначити вихідний рівень і простежити динаміку сформованості рівня самооцінки;
- перевірити ефективність формування самооцінки у підлітків засобами позитивної психотерапії;
- провести аналіз отриманих результатів;
- розробити рекомендації для корекції самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

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

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

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

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

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

2.2. Характеристика методик дослідження

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

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

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

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

Констатувальний експеримент проходив у два етапи.

Перший етап відзначився тим, що ми провели методики дослідження.

Другий етап полягає в обробленні отриманих результатів.

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

1). Тест для підлітків «Визначення рівня самооцінки підлітків» [50].

Для виявлення рівня самооцінки для підлітків.

Мета: оцінити самооцінку

Обладнання: бланк питань, олівець або ручка.

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

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

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

Психодіагностика самосвідомості, самовідносини, самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. «Я-концепція», яка є сума «Я-реального» і «Я-ідеального», важливий фактор формування, вибору того чи іншого типу поведінки людини. Яке багато в чому визначає напрямок його діяльності, вчинки, що здійснюються в усіх сферах життя, при контактах з людьми.

Аналіз «Я-образу» дозволяє виділити в ньому два аспекти: знання про себе і самоставлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину його уявлень про себе - його «Я-концепцію». Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає причиною його самовідношення. Деякі аспекти «Я-образу» виявляються неусвідомленими. Даний тест дозволяє їх виявити [53].

3). Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків.

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

Обладнання: бланк, олівець.

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

4). Експрес-тест на вимірювання самооцінки.

Мета: визначення рівня самооцінки.

Обладнання: бланк, олівець.

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

2.3. Проведення та аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Для реалізації мети дослідження та поставлених завдань було розроблено і проведено дослідження вихідного рівня самооцінки підлітків. Базою для проведення експерименту було вибрано 7 і 8 класи Вінницького ліцею № 26. В роботі приймали участь 50 учнів віком 11-15 років. Було сформовано 2 групи досліджуваних: 25 хлопчиків та 25 дівчаток.

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

Після проведення діагностики та аналізу відповідей після тесту «Тест на визначення самооцінки підлітків» були зроблені такі висновки. По фактору самооцінки було виявлено, що у 6 хлопців ($6 \cdot 100 / 25 = 24\%$) високий рівень самооцінки; 12 ($12 \cdot 100 / 25 = 48\%$) - мають середній рівень самооцінки; у 7 ($7 \cdot 100 / 25 = 28\%$) - низький рівень самооцінки. Дані

дослідження відображено на діаграмі (див. рис. 2.3.1.) зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку К.



Рис. 2.3.1. Результати досліджень самооцінки підлітків (хлопців) на діагностуючому етапі.

Також 2 дівчинки з 25 ($2 \cdot 100 / 25 = 8\%$) мають високий рівень самооцінки; у 8 дівчат ($8 \cdot 100 / 25 = 32\%$) адекватний рівень самооцінки; у 15 дівчат ($13 \cdot 100 / 25 = 52\%$) низький рівень самооцінки. Дані дослідження відображено на діаграмі (див. рис. 2.3.2.)



Рис. 2.3.2. Результати досліджень самооцінки підлітків (дівчат) на діагностуючому етапі.

Для кожної людини самооцінка - це важливий критерій, що дозволяє особистості формуватися правильно. Найбільш сприятливою є адекватна самооцінка, яка властива більшості досліджуваних. Адекватна самооцінка – реалістична оцінка себе, своїх здібностей і вчинків. Вона допомагає підлітку правильно співвіднести свої сили з різними завданнями та вимогами оточуючих. Такі підлітки мають багато інтересів та міжособистісних контактів. Їхня активність поміркована і доцільна, спрямована на пізнання інших і себе в процесі спілкування.

Такий рівень самооцінки припускає рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. В основі адекватної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості є впевненість, необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє підлітку

регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій.

Коли дитина спроможна оцінити свої можливості об'єктивно, усвідомлює, яке місце вона займає в колективі та в суспільстві в цілому. Не дивно, що для батьків рівень самооцінки особистості їхньої дитини-підлітка відіграє важливу роль, адже турбота про її майбутнє – це головне завдання. Однак не всі усвідомлюють і розуміють, як виховувати так, щоб самооцінка була адекватною.

У ранньому дитинстві на формування самооцінки впливають переважно батьки, вихователі, вчителі. У середньому шкільному віці на перший план виходять однолітки. Тут вже головну роль грає вміння спілкуватися, відстоювати свою позицію, дружити.

У цей період дорослі повинні допомагати підлітку трактувати його бажання, відчуття, емоції, підкреслювати позитивні риси характеру та позбавлятися негативних. Наголошувати виключно на успішності – не варіант, тому, що є ризик крайнощів.

Підвищена самооцінка – показує незрілу особу, яка не вміє оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; і вказує на суттєві спотворення у формуванні особистості, показує нечутливість до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Підвищена самооцінка у підлітка нерідка проблема у сучасному суспільстві. При високій самооцінці, він не помічає власних недоліків, не усвідомлює, чим можна займатися. У результаті виникають часті конфлікти з однолітками, з учителями та батьками. У майбутньому підлітку буде важко справлятися з невдачами, будувати стосунки з протилежною статтю та створювати сім'ю.

Підлітки із підвищеною самооцінкою мають велику спрямованість на спілкування, причому малозмістовне. Вони менше схильні висловлювати себе через продуктивну діяльність.

Йдеться про надто завищену самооцінку у підлітка-лідера і вкрай низьку у підлітка-ізгоя. І перший, і другий варіант - це сигнал, що необхідно терміново вживати заходів.

Занижена самооцінка це неадекватне недооцінювання себе підлітком, приниження своїх переваг. Дослідження показують, що підлітки які мають низьку самооцінку більш схильні до депресивних тенденцій. І що низька самооцінка передуює депресивним реакціям або є їх причиною.

Підлітки із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач.

Занижена самооцінка особистості, навпаки, може сформувати почуття невпевненості, тривожності, призвести до безініціативності. Неадекватна самооцінка позбавляє людину можливості адаптуватися до навколишнього світу, заважає їй стати успішною. Таким чином, робота над самооцінкою має велике значення не тільки для підвищення впевненості в собі, а й загалом для нормальної соціалізації особистості та подальшого успішного функціонування у суспільстві.

Отже, згідно з результатами проведеного тесту, у більшості підлітків адекватна самооцінка, проте деяким необхідно звернути увагу на дану проблему, потрібно розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання.

За методикою С. Будассі було отримано такі дані: у хлопців - 7 особам притаманний занижений рівень, що становить 28% групи; 12 осіб показали адекватний рівень, що прирівнюється до 48%, та 6 особам

властивий завищений рівень (24%). У дівчат було отримано такі показники: у 15 осіб (60%) – занижений рівень самооцінки; у 8 осіб (32%) – адекватний рівень самооцінки та у 2 осіб (8%) – завищений.

Наочно результати зображено на Рис. 2.3.3, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Л.

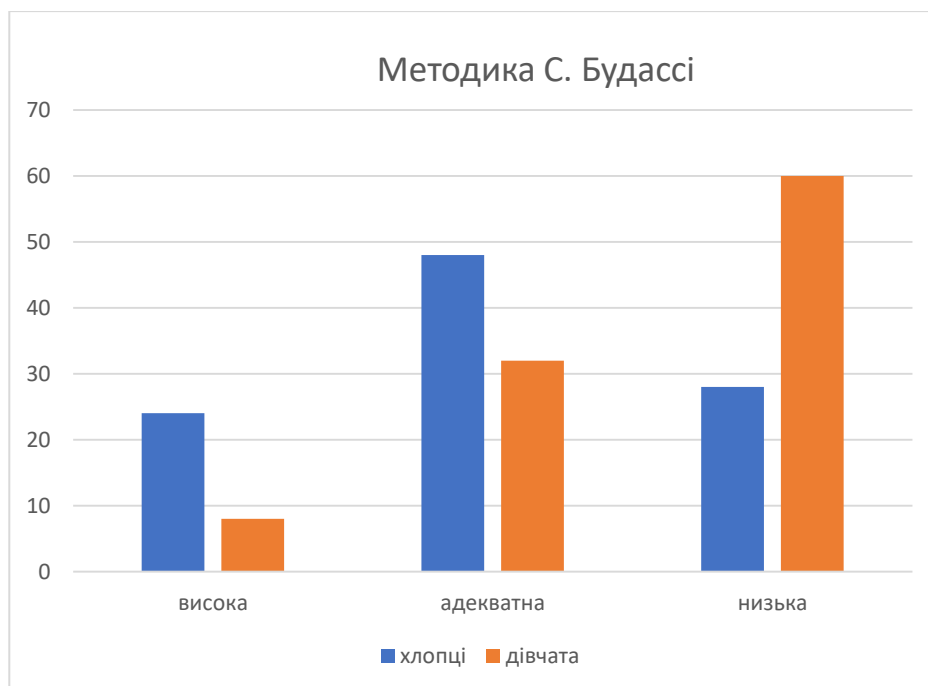


Рис. 2.3.3. Рівні самооцінки підлітків за методикою С. Будассі на констатувальному етапі експерименті (у %).

Завищену самооцінку мають 24% хлопців та 8% дівчат. Завищена самооцінка це неадекватно завищене оцінювання підлітком своїх умінь та здібностей. Такі підлітки мають велику спрямованість на спілкування, причому малозмістовне.

Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Разом з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного

самоконтролю це призводить до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикованих вчинків.

Найбільш сприятливою є адекватна самооцінка, її мають 48% хлопців та 32% дівчат. Адекватна самооцінка – реалістична оцінка себе, своїх здібностей і вчинків. Адекватна самооцінка допомагає підлітку правильно розподілити свої сили з різними завданнями та вимогами оточуючих. Підлітки з адекватною самооцінкою мають багато інтересів, міжособистісних контактів.

Занижена самооцінка у 28% хлопців та 60% дівчат. Низька самооцінка виражається в неправильному баченні себе підлітком, як правило нижче своїх переваг.

Отже, згідно з результатами даної методики деяким підліткам, особливо дівчатам необхідно звернути увагу на дану проблему, прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання. Пізнавши і оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

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

Результати аналізу діагностики рівня самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейна було отримано такі результати: у хлопців - 7 особам притаманний занижений рівень, що становить 28% групи; 12 осіб показали адекватний рівень, що прирівнюється 48% групи, та 6 особам властивий завищений рівень (24%). У дівчат було отримано такі показники: у 15 осіб (60%) – занижений рівень самооцінки; у 8 осіб (32%) – адекватний рівень самооцінки та у 2 осіб (8%)

– завищений. Діагностика рівня домагань у хлопців показала, що: у 6 осіб (24%) рівень домагань занижений; у 14 досліджуваних (56%) – адекватний; у 5 респондентів (8%) – завищений. У дівчат отримані дані показали: у 2 осіб (25%) рівень домагань занижений; у 10 досліджуваних (40%) – адекватний; у 13 респондентів (52%) – завищений. При визначенні різниці між рівнем самооцінки та рівнем домагань було отримано від'ємні результати лише у 5 досліджуваних (12,5% вибірки). У 17 осіб (42,5%) різниця є великою, а у інших респондентів рівень домагань є адекватним рівню самооцінки, це означає, що особа ставить перед собою адекватні цілі, які вона зможе реалізувати.

Наочно результати діагностики рівня домагань та рівня самооцінки зображено на Рис. 2.3.4, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку М.

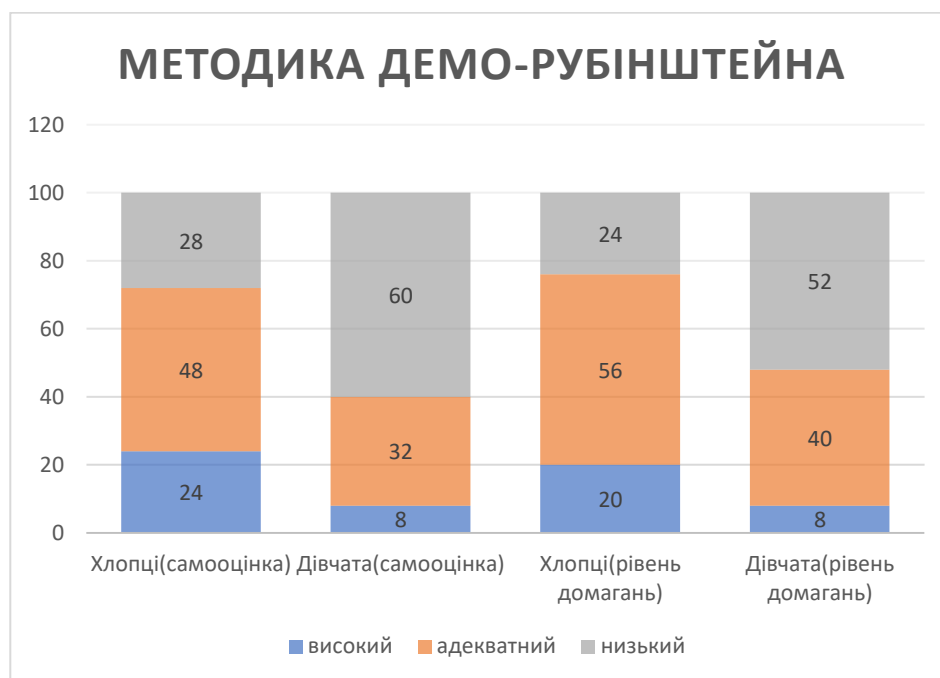


Рис 2.3.4. Рівні самооцінки та рівні домагань підлітків хлопців та дівчат за методикою Дембо-Рубінштейна на констатувальному етапі експерименту (у %)

Отримані результати підтверджують необхідність психолого-педагогічної роботи у зазначеному напрямку.

Дана методика дала нам більш широкий погляд на поняття самооцінки, дозволила поглянути на її психологічну значимість, побачити, що наша Я-концепція є комплексом певних психічних утворень, побачити залежність рівня домагань та рівня самооцінки.

4. Експрес-тест на самооцінку

У 5 хлопців (20%) висока самооцінка, 13 (52%) мають адекватну самооцінку і у 7 (28%) низька самооцінка.

У дівчат 3 (12%) високий рівень самооцінки, у 8 (32%) середній, 14 (56%) мають низький рівень самооцінки.

Наочно результати діагностики рівня домагань та рівня самооцінки зображено на Рис. 2.3.4, зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Н.

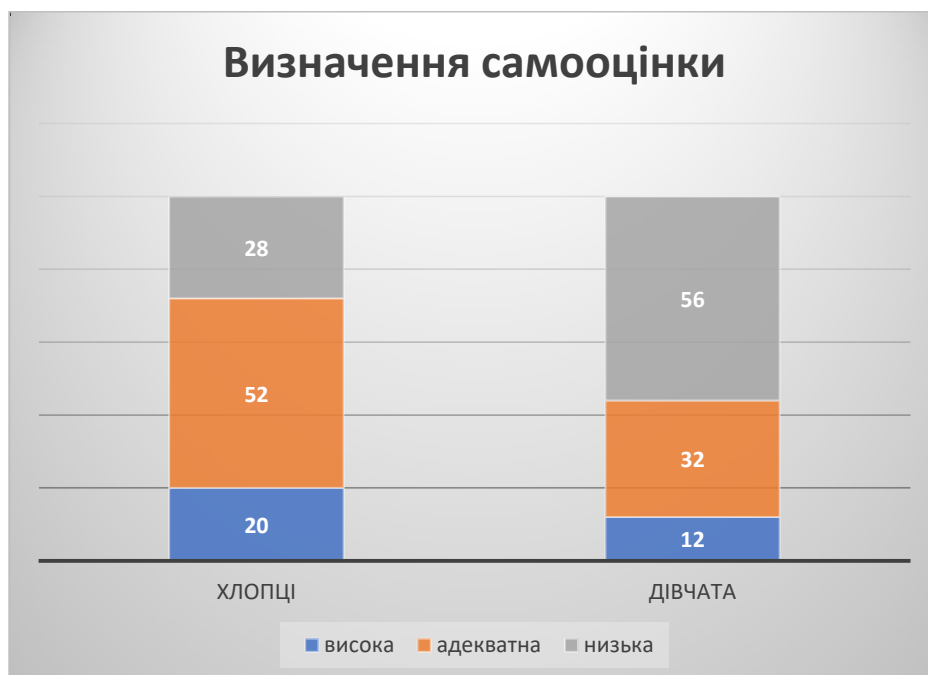


Рис 2.3.5. Рівні самооцінки на констатувальному етапі експерименту (у %)

При таких отриманих результатах дослідження є підстава для розробки спеціальної програми для корекції самооцінки. Саме тому була розроблена психокорекційна програма на основі засобу позитивної психотерапії «Модель Балансу». Для того щоб підвищити рівень самооцінки, сприяти особистісному зростанню, та розвитку впевненості у собі.

Аналізуючи результати первинної діагностики ми можемо припустити, самооцінка підлітків знаходяться на стадії формування. Отже, ми виявили необхідність проведення програми для формування самооцінки.

Для формувального етапу було розроблено тематичний тренінг, розрахований на 2 уроки по 45 хвилин (для хлопців і окремо для дівчат) та містить всі наступні компоненти:

- компонент усвідомлення інформації;
- діяльнісний компонент - вміння на практиці застосовувати нові навички;
- ціннісний компонент - розуміння для чого і коли застосовувати отримані знання та навички.

Висновки до другого розділу:

У підлітків головною проблемою, що визначає її інтерес, є він сам: стан її свідомості, її надії та сподівання, її амбіції. Головна відмінність цього віку це стабілізація особистості. У цьому віці у підлітків вже є система власних завдань і вимог як моральний зразок, який спонукає їх поведінку і є організатором всіх потреб і прагнень.

Рівень їх самооцінки суттєво впливає як на якісні показники ефективності інтелектуальної діяльності, так і на час її виконання, якщо в ситуації є емоційні фактори (підвищена відповідальність за якість діяльності та ін.).

Самооцінка залежить від адекватності домагань, від відповідності чи відповідності своєму рівню домагань.

Проведене дослідження показало, що у класі більшість серед хлопців має адекватну самооцінку і рівень домагань, що свідчить тому, що вони починають адекватно оцінювати себе, об'єктивно порівнювати ступінь проблеми поставлених завдань зі своїми можливостями. У дівчат більшість має все ж таки занижену самооцінку. Це залежить від високих вимог до себе та постійної самокритики.

Адекватна самооцінка сприяє формуванню у підлітка впевненості у собі, самокритичності, наполегливості. Юнаки та дівчата з такою самооцінкою краще навчаються, у них немає різких стрибків успішності, і спостерігається більш високий суспільний та особистий статус.

Такі діти мають велике поле інтересів, активність їх спрямована на різні види діяльності, на міжособистісні контакти, які помірковані і доцільні, спрямовані на пізнання інших себе у процесі спілкування. Але поряд з адекватною самооцінкою у деяких учнів було виявлено тенденцію до завищення самооцінки. Такі підлітки можуть виявляти достатню

обмеженість у діяльності. Подібна самооцінка є непродуктивною, перешкоджає навчанню та конструктивному особистісному розвитку. Високий рівень домагань свідчить про впевненість у цінності своїх дій, про прагнення самоствердження і наявність стійких життєвих планів.

Багато підлітків мають занижену самооцінку. У них з'являється почуття страху, невпевненості, апатії. У всіх своїх починаннях та справах вони чекають лише на невдачі. Зосередженість на собі, власних труднощах, неуспіхах ускладнює їх спілкування з однолітками та дорослими. Низький рівень домагань, що розвивається внаслідок дефіциту соціального успіху, може викликати зниження мотивації, невпевненість та глобальний страх труднощів.

Пізнавши і оцінивши себе, підліток може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

Набути впевненості у собі, полюбити себе можна за допомогою наступних методів:

-самонаказ - це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі: яке допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики. Важливо, щоб він був розумним і в той же час, щоб змушував долати небажання, змушував робити що треба, а не хочеться;

-самонавіювання - воно допомагає поводитися не виходячи за рамки прийнятих у даному суспільстві правил культурної поведінки, володіти собою у найважчих ситуаціях.

-самокоригування дає можливість коригувати розпал пристрастей, привчає тримати себе в руках, швидко заспокоюватися в складних ситуаціях. самосхвалення- схвалення якихось своїх дій, планів, підсумків та результатів; самостимуляція - у разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки.

Подібні методи самовиховання не лише впливають на самооцінку, а й загалом можуть змінити життя людини. Адже людина із завищеною самооцінкою, схильна переоцінювати себе, що може призвести до конфліктів із оточуючими. Неадекватно висока оцінка себе породжує такі якості, як уразливість, підозрілість і навіть агресивність.

Отримані у ході діагностики зібрані дані показали, що у підлітків з адекватним рівнем самооцінки 48% та 32% дівчат; завищений рівень самооцінки у 24% у хлопців та 8% у дівчат; занижений рівень мають 28% хлопців та 60% дівчат. Таким чином, діагностика на констатувальному етапі експерименту показала необхідність організації тренінгу для формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії

Психологічна корекція – метод комплексного психологічного впливу на мету, мотиви поведінки суб'єкта, на його особистість в цілому, а також на розвиток певних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення. Основним завданням є компенсація порушень у функціонуванні психічних процесів, виправлення особистісних дисгармоній, допомога у засвоєнні нових позитивних навичок поведінки, спілкування тощо. Психокорекційна робота включає такі основні види, як індивідуальна та групова психологічна корекція, психотренінг, робота із сім'єю. [22, с. 25,27]

Цілі програми тренінгу:

- сприяння формуванню мотивації для розвитку особистості;
- сприяння формуванню впевненості в собі;
- сприяння корекції самооцінки, впорядкування образу себе у підлітків.

На основі аналізу форм і методів роботи психолога з корекції самооцінки за програмою, мною було обрано в якості ефективних наступні методи роботи:

Цілі дослідження:

- дослідити динаміку феномена самооцінки методом позитивної психотерапії, теоретичне та практичне обґрунтування дослідження, опис методики проведення та оцінка ефективності даної програми;

- застосувати з метою корекції самооцінки, в рамках короткострокової терапії програму корекції самооцінки засобами позитивної психотерапії;

Об'єкт дослідження: Процес динаміки феномена самооцінки підлітків короткострокової терапії засобами позитивної психотерапії.

Предмет дослідження: феномен самооцінки підлітків, та її взаємозв'язок з іншими властивостями особистості.

Гіпотеза дослідження: - застосування програми корекції самооцінки засобами позитивної психотерапії, в рамках короткострокової терапії, значно підвищить показники самооцінки у підлітків;

- застосування програми корекції самооцінки засобами позитивної психотерапії, в рамках короткострокової терапії, підвищить показники самооцінки підлітків.

Завдання дослідження:

1) Теоретичне осмислення проблем феномена самооцінки. Теоретичний аналіз рівня самооцінки.

2) Вивчити особливості показників підлітків (рівень самооцінки).

3) У межах короткострокової терапії реалізувати корекційну програму засобами позитивної психотерапії, орієнтовану на підвищення самооцінки.

4) Дослідити динаміку самооцінки після корекційної програми.

Ефективним методом психокорекційної роботи з підлітками є тренінгові програми.

Мета: формування адекватної самооцінки у підлітків.

Завдання:

- сформувати адекватне бачення себе, навчитися адекватного спілкування в соціумі,.

– навчитися внутрішньому самоконтролю та стримувати негативні імпульси,

- сформувати адекватну самооцінку та впевненість у собі.

Форма роботи – групова.

Кількість дітей у групі – 25 осіб.

Методи: ігрові методи, групова дискусія, обговорення.

Вік – 11-15 років.

Програма тренінгу «Формування адекватної самооцінки»:

1. Знайомство.

Мета: знайомство учасників групи, встановлення контакту між ними, сприяння відкритості та розкритості підлітків, виявлення рівня самооцінки.

Вступне слово про про позитивну психотерапію.

Психолог: «Добрий день. Сьогодні ми з вами зібралися для того, щоб спробувати новий засіб для формування самооцінки і разом позбавитися своїх неприємностей, стати краще, навчитися ставитися один до одного з розумінням і повагою. Хто сором'язливий і нерішучий, після наших занять нехай стане сміливим і відважним. Нехай пройдуть ваші тривоги – ми разом покращуватимемо себе і досягнемо цього».

Цілі тренінгу: ознайомити учнів з поняттям та способами формування здорової самооцінки та познайомити з засобами позитивної психотерапії.

Очікувані результати від підлітків:

- назвати види самооцінки;
- оцінити рівень своєї самооцінки;
- пояснити, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків;
- проаналізувати вплив критики на самооцінку;
- продемонструвати вміння адекватно ставитися до критики сторонніх людей.

Обладнання і матеріали: олівці, ручки, комп'ютер, доступ до інтернету, листки А4, тести.

Орієнтовний план уроку

Завдання на підняття самооцінки «Сонце» - 15 хв

Модель балансу - 15 хв

Міні-лекція «Самооцінка» - 10 хв

Обговорення притчі «Віслюк»- 10 хв

Мозковий штурм - 10 хв

Я-реальний я ідеальний. 20хв

Підсумкові завдання - 5 хв

Усього тривалість – 1,5 часа (2 уроки)

1). Вступна частина

1. Привітання. Вступне слово вчителя.

2. Оголошення теми та цілей уроку. (Сьогодні ми поговоримо про самооцінку та її вплив на психологічну рівновагу людини.)

3. Вправа на підняття самооцінки «Сонце».

«Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітило чарівне сонце. Назвіть своє ім'я і зачитайте написане. Кому складно знайти у собі позитивні риси, запропонуйте іншим учням допомогти їм у цьому».

4. Метод «Модель балансу»

«Модель балансу - дозволяє оцінити розподіл пріоритетів, енергії та часу в життя, дає можливість систематизувати інформацію, виявити та «висвітлити» «сліпі» області.

Людина живе і розвивається в чотирьох вимірах, що становлять її ідентичність:

1. Сфера «Тіло»
2. Сфера «Діяльність»
3. Сфера «Контакти / Традиції»
4. Сфера «Фантазій/Смислів»

У кожному з цих вимірів ми прагнемо реалізувати себе і це наша природа.

Нереалізованість у якійсь із цих областей породжує голод, який, природно, прагне задоволення — усвідомленому чи ні. Енергія для цього задоволення створюється тривогою і страхом (у разі незадоволеності та

несвідомості потреб) або натхненням (у разі задоволення та усвідомленості потреби).

Мета методу «Модель Балансу» в тому, щоб спонукати підлітка поступово приділяти свою увагу (час/енергію) всім 4-м сферам життя та сформуванню навичку самопомоги у балансуванні життя.

- 25% енергії надавати своїм фізичним потребам;
- 25% енергії спрямовувати на свою діяльність, чи це професійний розвиток, навчання чи домашній побут;
- 25% енергії приділяти відносинам, традиціям, контактам із собою, з близькими людьми та соціумом загалом;
- 25% життєвої енергії приділяти розвитку духовності, інтуїції, питанням про майбутнє, про сенс життя, позитивним фантазіям та плануванню свого оптимістичного майбутнього.»

5. Правила групи. (повторення правил роботи)

2). Основна частина.

6. Міні-лекція «Самооцінка» (пояснити значення адекватна самооцінки для підлітків)

Самооцінка — це ставлення людини до себе, а здорова самооцінка — це позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків.

Значення самооцінки та найпоширеніші причини низької самооцінки (зовнішності критика з боку інших людей).

Здорова самооцінка є основою психологічного благополуччя.

7. Інсценування та обговорення притчі «Віслюк» (проаналізувати вплив критики на психологічну рівновагу)

Що робили перехожі?

Як чоловік із сином реагували на критику?

Чи була вона корисною для них? Чи правильний висновок зробив чоловік?

Згадай ситуацію зі свого життя, коли тебе несправедливо критикували, опиши і проаналізуй її (наприклад, твій телефон, який тобі подарували, не сподобався твоїм однокласникам).

Як ти тоді поведився: пасивно, агресивно чи впевнено?

Як би ти повівся, опинившись у такій ситуації наступного разу:

До чийх порад варто прислухатися?

(До порад дорослих, яким ти довіряєш; доброзичливих порад друзів.)

Інколи корисніше не слухати чужих порад, а діяти згідно з планом. Адже своє життя проживаємо ми, а не сторонні поради.

8. «Мозковий штурм»

Наведіть приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку.

9. Опитувальник по «Моделі балансу»

Мета: виявлення кількісного вираження рівня самооцінки.

Обладнання: бланк, олівець.

а). «Я-реальний»

Опишіть своє життя по всій моделі балансу. Моя самооцінка зараз.

Чи Вам подобається те, як Ви зараз розподіляєте енергію свого життя?

Що саме Ви робите зараз для свого тіла, для здобутків, стосунків, для духовного світу (сфера смислів)?

Якій сфері я зараз приділяю найбільшу увагу?

У якій сфері зараз найбільша напруга, а в якій розслаблення.

Якими простими діями (рішеннями) я можу знизити напругу вже зараз (найближчими днями)?

Яка сфера зараз у дефіциті?

Якими діями я можу приділити увагу дефіцитній сфері у найближчі 72 години.

б). Опитувальник «Я ідеальний». Як я бачу адекватну самооцінку.

Що саме Ви хочете робити:

- для свого тіла:

- для своєї діяльності:

- для відносин:

- для сфери смислів (внутрішнього, духовного світу)

Як ви почнете робити те, що хочете?

Я намагатимуся виконувати всі поставлені вище мною завдання.

Коли?

Кожен день я расту, розвиваюся, а отже змінююся і йду до своєї мети!

Очікування:

Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі?

3).Заключна частина.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

Висновки:

Здорова самооцінка — основа вашого психологічного благополуччя.

Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності, не брати близько до серця критику сторонніх людей і пам'ятати, що допомога іншим — ключ до підвищення самоповаги.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на рівень самооцінки підлітків

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

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

Для дослідження психокорекційної програми була сформована експериментальна група з 50 учасників, серед яких 25 хлопчиків та 25 дівчат віком від 11 до 15 років. Зустрічі проходили в онлайн форматі за допомогою платформи «Zoom». Всі 50 учнів були присутні на зустрічах та були забезпечені всіма необхідними засобами для вдалого проходження

тестування. Метою було впровадження засобу позитивної психотерапії «Модель балансу» для визначення поняття для себе «Я-реальний» (Хто я?) та «Я-ідеальний» (Ким я хочу бути?).

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

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

Завдання:

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

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

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

Аналізуючи зміни розподілу за рівнями самооцінки серед хлопців, показники низького рівня самооцінки знизилися з 28% до 20%, середній рівень зріс з 48% до 64%, та високий рівень самооцінки знизився з 24% до і

16% після проведення психокорекційної програми (див. рис.3.2.1.).
(Додаток П)

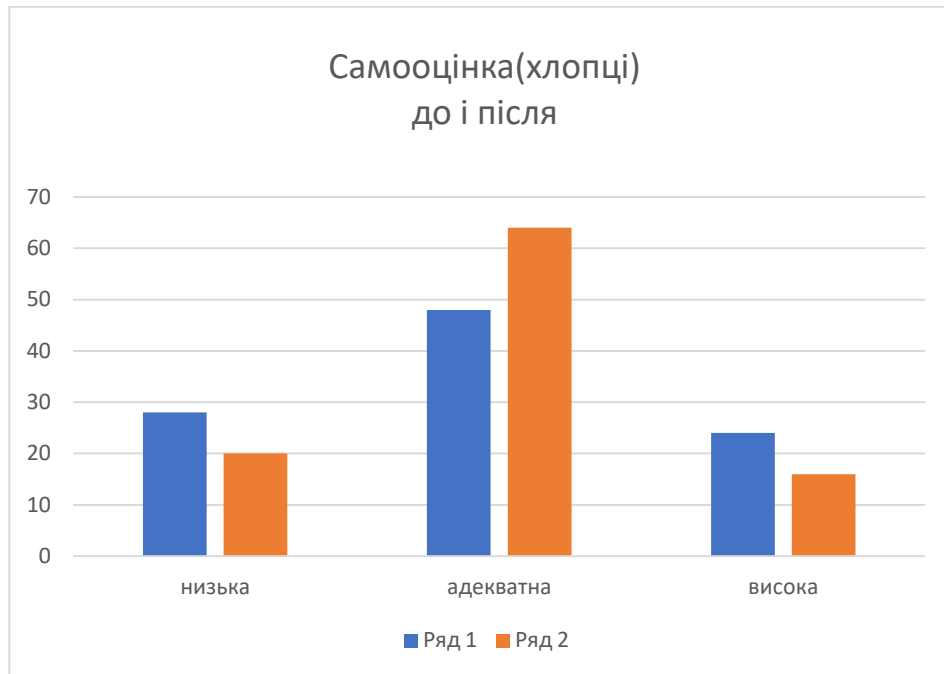


Рис. 3.2.1. Самооцінка до і після корекції(хлопці).

Також аналізуючи зміни розподілу за рівнями самооцінки серед дівчат, показники низького рівня самооцінки знизилися з 60% до 52%, середній рівень зріс з 32% до 40%, та високий рівень самооцінки залишився незмінним – 8% і 8% після проведення психокорекційної програми(див. рис.3.2.2.).

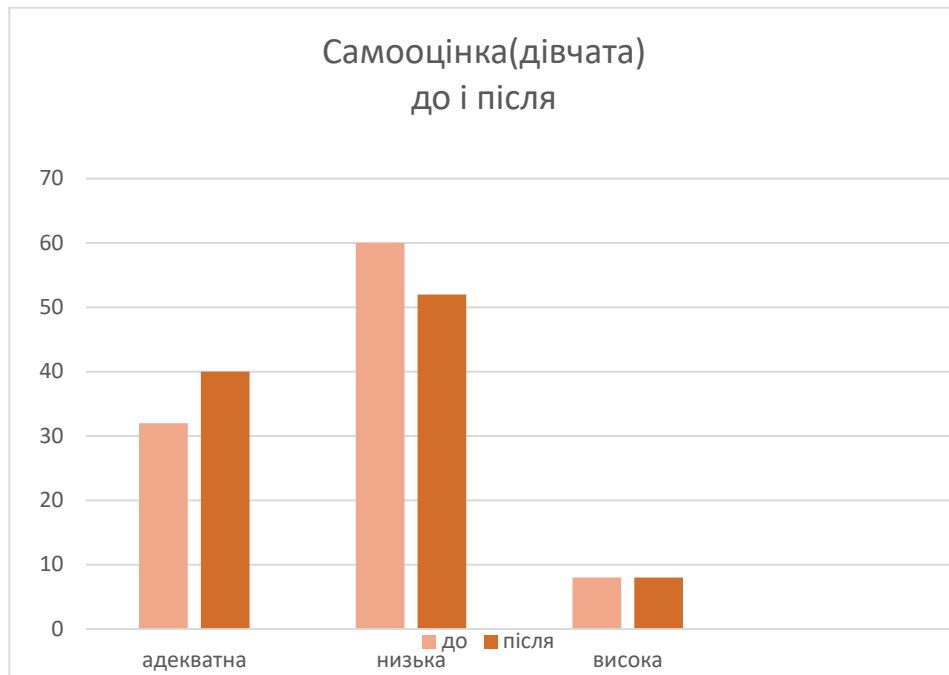


Рис.3.2.2. Самооцінка до і після корекції(дівчата).

Після діагностики рівня самооцінки підлітків а методикою

С. Будассі у хлопців та дівчат констатувальному етапі експерименту було отримано такі дані: у 5 хлопців занижений рівень самооцінки у (20% групи); адекватний рівень – 16 осіб, що становить 72%; завищений рівень у 2 це 8%. У дівчат занижений рівень самооцінки показало у 13 (52%); завищений рівень властивий 2 особам (8%); адекватний рівень у 10 (40%).

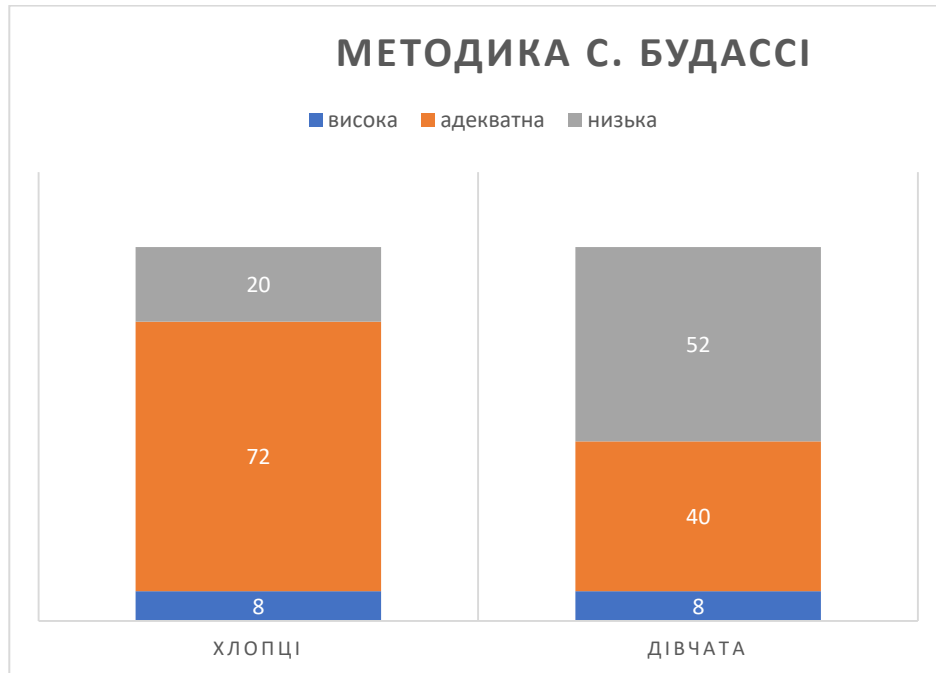


Рис.3.2.3.Рівні самооцінки підлітків за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі на контрольному етапі експерименту (у %) (зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Р).

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

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

Результати аналізу діагностики рівня самооцінки та рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейна у хлопців та дівчат на контрольному етапі експерименту було отримано такі дані: у хлопців - 5 має занижений рівень, що становить 20% ; 16 - показали адекватний рівень, що прирівнюється 72%, та 4 підліткам властивий завищений рівень

(16%). У дівчат такі показники: у 13 (52%) – занижений рівень самооцінки; у 10 осіб (40%) – адекватний рівень самооцінки та у 2 осіб (8%) – завищений. Діагностика рівня домагань у хлопців показник: у 15 осіб (44%) рівень домагань занижений; у 12 (48%) – адекватний; у 2 (8%) – завищений. У 15 осіб (37,5%) різниця є великою, що знову ж таки показує зменшення показників, у інших рівень домагань є адекватним рівню самооцінки, це означає, що особа ставить перед собою адекватні цілі, які вона зможе реалізувати.

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

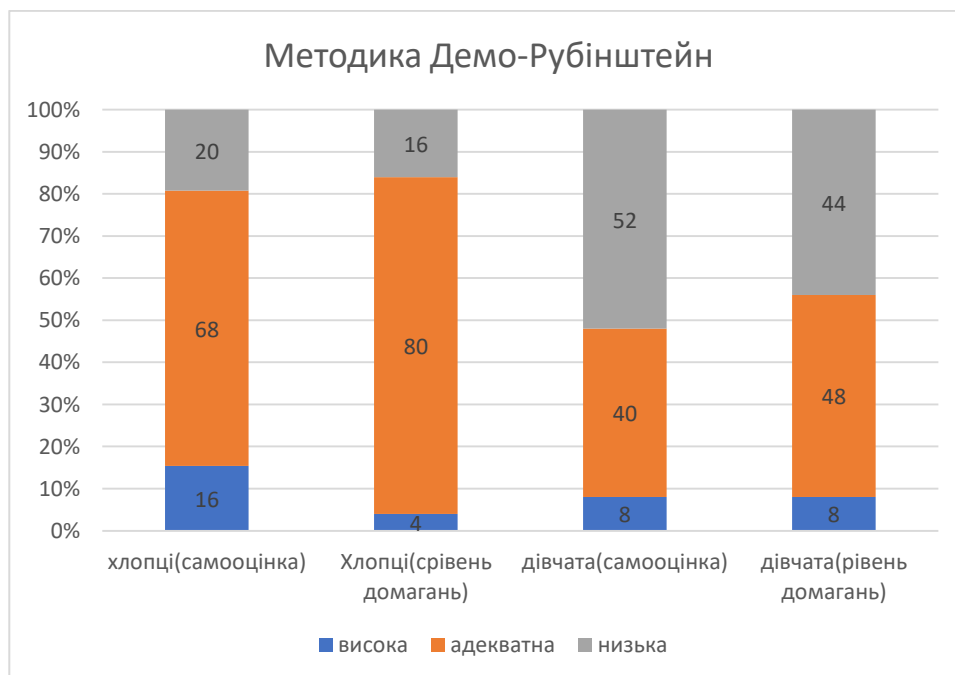


Рис 3.2.4. Рівні самооцінки та рівня домагань у хлопців та дівчат за методикою Дембо-Рубінштейна на контрольному етапі експерименту (у %)

Отже, отримані дані показують зрушення у показниках рівня самооцінки та рівня домагань. Важливим є те, що змінилися не тільки рівні

самооцінки, що притаманні 50 досліджуваним, а і рівні домагань, отже рівень самооцінки впливає і на цю сферу особистості. Було визначено, що значно збільшився адекватний рівень домагань у хлопців та дівчат.

4. Експрес-тест на самооцінку.

Після тестування у 4 хлопців (16%) виявлено високу самооцінку, 16 (64%) мають адекватну самооцінку і у 5 (20%) низька самооцінка.

У дівчат після тестування 2 (8%) мають високий рівень самооцінки, у 14 (56%) середній, 9 (36%) мають низький рівень самооцінки (зведена таблиця отриманих даних представлена у Додатку Т).

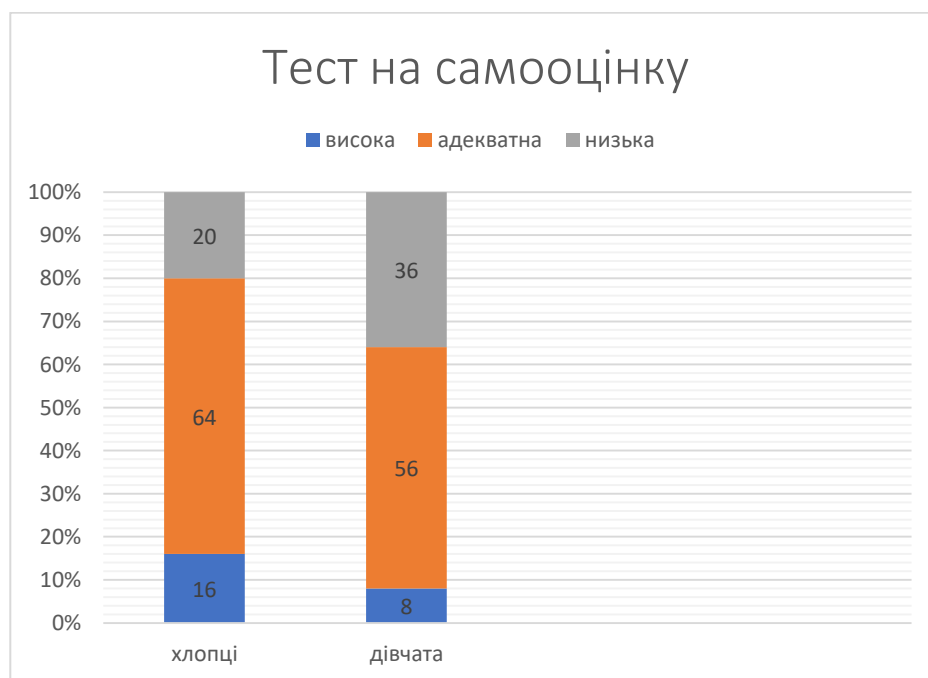


Рис 3.2.5. Рівні самооцінки по експрес-тесту (у %)

За результатами повторної діагностики було виявлено, що в обох групах збільшилася кількість підлітків з адекватною самооцінкою і зменшилася кількість підлітків з завищеною та низькою самооцінками. Відповідно сформована програма на формування адекватної самооцінки допомогла підліткам виробити адекватні механізми взаємодії, у ході якої

вони опанували способи міжособистісної взаємодії. Підвищилась впевненість у своїх силах, що виявляється у в змозі вирішувати різного роду завдання, і не сумніватись в їх виконанні, вмінні ставити і досягати мети, усвідомлювати свої дії, контролювати себе, відстоювати свої інтереси без агресії та сором'язливості та гідно виходити з будь-якої конфліктної ситуації.

Аналіз порівняння рівня самооцінки у підлітків до та після проходження тренінгової програми показав коригування самооцінки, що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для корекції рівня самооцінки.

Ефективність впливу психокорекційної вправи підтверджено. Результати дослідження показали, що у підлітків виявлено зрушення щодо самооцінки, є позитивна динаміка у показниках рівня самооцінки.

Таким чином, самооцінка є необхідним компонентом самосвідомості, тобто усвідомлення людиною самого себе, своїх фізичних сил, розумових здібностей, вчинків, мотивів та цілей своєї поведінки, ставлення до навколишнього середовища, до інших людей, до самого себе і починає виконувати самостійну функцію у формуванні особистості не звертаючи уваги на оцінку оточуючих.

Сутність цієї функції полягає в тому, що людина на основі оцінки своїх можливостей пред'являє до себе певні вимоги та надходить відповідно до цих вимог.

Таким чином, результати контрольного тесту дозволяють зробити висновки що корекція рівня самооцінки за допомогою засобів з позитивної психотерапії «Модель балансу» ефективна.

3.3. Рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків.

У системі психолого-педагогічного супроводу в освітньому закладі центральне місце займає проблема своєчасного виявлення та профілактики можливих проблем в учнів, особливо у підлітків. Одним із завдань шкільного психолога є забезпечення освітнього процесу, зняття напруги, пов'язаної з великим навантаженням на учнів.

Рекомендовано сформувати Реальний Я-образ за допомогою арт-терапії (малюнок).

1. На кого ти собі схожий у цій ситуації? (Предмет, тварина, казковий персонаж, але не людина!)

2. Намалювати його.

3. Які якості, здібності характерні цьому персонажу? (Це ресурс, який вже є)

Сформувати Ідеальний Я-образ, також за допомогою арт-терапії (малюнок):

1. На кого б Реальний Я-образ хотів бути схожим?

2. Які здібності мають цей образ?

3. Якими якостями та ресурсами він володіє?

Наприкінці потрібно проаналізувати як за п'ять кроків перемалювати з першого малюнка, другий. І це будуть ті п'ять кроків, які потрібно буде зробити підлітку для корекції своєї самооцінки.

І запропоновано підліткам залишити малюнок на видному місці для того, щоб почати втілювати в життя свій образ я-ідеальний.

В роботі з дітьми і підлітками метод арт-терапії дає можливість провести профілактичну, соціалізуючу й реабілітаційну роботу, а також виявити творчий потенціал індивіда. Важливим у такому віці є самовираження, тому одним із завдань психолога є спрямування його в «правильне» русло з уникненням подальших негативних проявів. Як зазначає Н. Атаманчук, «...під час використання арт-терапевтичних методик у підлітковому віці необхідно враховувати потребу в самовираженні, а потім вже потребу в самопізнанні та ствердженні своєї особистості. У цьому віці арттерапія надає сприятливі можливості для реалізації цих потреб і є оптимальною формою проведення корекційної роботи» [2, с.14]

Рекомендації учасникам педагогічного процесу щодо підвищення самооцінки у підлітків:

1. Намагайтеся створити добрі стосунки у спілкуванні з підлітком, бо їх відсутність – це причина виникнення тривожності у дитини.
2. Поважайте індивідуалізм підлітка, бо його зневага веде до появи самотності дитини.
3. Стверджуйте загальнолюдські цінності – це стане на допомогу під час появи у підлітка думок про самотність або втрати друга (друзів).
4. Частіше нагадуйте підліткам про їхні позитивні якості – це допоможе уникнути в їхній свідомості закріплення негативних оцінок щодо них самих та формування низької самооцінки.
5. Навчайте підлітка поважати свою гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо самого підлітка.

6. Сприяйте розвитку процесу самореалізації – активній праці самого підлітка щодо розвитку своєї особистості.

7. Створіть умови щодо формування у підлітків інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому – це могутній фактор саморозвитку учня.

8. Допомогайте підліткам знайти свої життєві цілі – це зможе усунути багато проблем під час їхнього виховання [54].

Висновки до розділу 3:

На основі результатів констатувального етапу, які показали, що підліткам необхідно розвивати самооцінку, було розроблено та впроваджено психокорекційну програму за допомогою засобів позитивної психотерапії з метою розвитку адекватної самооцінки підлітків. Заняття з підлітками проведені по 2 уроки по 45 хвилин(окремо для хлопців і дівчат) у відповідності до розробленого плану. кількість проведених занять – 4.

З метою перевірки ефективності розробленої і проведеної роботи з розвитку самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії було повторно використані тести та методики на самооцінку підлітків. Результати контрольного дослідження показали, що показники рівня самооцінки змінилися за короткий проміжок часу. Результати практичного застосування дозволяють зробити висновки про ефективність вибраного засобу корекції самооцінки у підлітків. Після аналізу та узагальнення результатів дослідження були розроблені рекомендації щодо формування самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії, за якими

найголовнішим є прийняття до уваги вікових та психологічних особливостей підліткового віку.

ВИСНОВОК

У магістерській роботі розглядалось теоретичне і емпіричне вивчення проблеми формування самооцінки у підлітків, яке виявилось у теоретичному обґрунтуванні поняття самооцінка, її критерії впливу на якість життя підлітків, визначення психологічних умов формування самооцінки та в розробці програми на формування самооцінки в підлітковому віці засобами позитивної психотерапії.

1. Самооцінка є найважливішим компонентом особистості. Регулюючи процес побудови взаємодії особистості з навколишнім світом, самооцінка дозволяє їй правильно розставити пріоритети, реалізовувати найбільш адекватні ситуаційні вибори, намітити, виходячи із ситуаційних характеристик та особистісних можливостей, свою перспективу, більш-менш віддалене майбутнє. Таким чином, всі поставлені на початку дослідження завдання виконані, а висунуті гіпотези підтверджені.

Дозволяючи правильно співвіднести свої сильні та слабкі сторони, адекватна самооцінка дозволяє особистості органічно включитися у процес соціальної взаємодії.

Саме такі зміни відбуваються у підлітковому віці, і саме у підлітків найчастіше відзначаються проблеми із самооцінкою.

У підлітковому віці дитина стоїть на межі між дорослістю та дитинством, бажання проявити себе стикається з обмеженістю можливостей для цього, найчастіше, спричиненого нерозумінням оточуючих. Це не може позначитися на рівні самооцінки.

Неадекватність самооцінки в підлітковому віці може призвести до руйнування системи взаємодії підлітка з людьми, що оточують його,

внаслідок чого затримується або нереалізується процес його ідентифікації з цими людьми.

Наслідки невирішених завдань підліткового віку відбиваються на всіх рівнях організації і на подальшому його житті. Тому так важливо підліткові допомогти вибудувати адекватну самооцінку найбільш природним чином.

2. Емпірично досліджено особливості формування адекватної самооцінки, когнітивний компонент самооцінки, в міру свого розвитку, сприяє підвищенню адекватності самооцінки.

Так, існує самооцінка реальних і потенційних можливостей особистості, необхідних для виконання певного виду діяльності; самооцінка, у пізнавальній і поведінкової сферах особистості; самооцінка окремих якостей вольових, моральних, соціально-психологічних та ін У структурі самооцінки виділяють два основних компоненти: когнітивний і емоційний. Когнітивний компонент самооцінки виконує пізнавальну функцію, порівнюючи свої досягнення з результатами діяльності інших людей і встановлюючи ступінь неузгодженості цих показників. Сформованість когнітивного компонента самооцінки обумовлена розвитком пізнавальних процесів у даного індивіда. Крім того, когнітивний компонент самооцінки пов'язаний з рефлексивними процесами, які забезпечують базу і кошти для реалізації процесу порівняння результатів діяльності, досягнень даної людини з досягненнями інших людей.

Когнітивний компонент самооцінки, в міру свого розвитку, сприяє підвищенню адекватності самооцінки.

Емоційний компонент самооцінки виконує функцію свого роду психологічного захисту особистості і проявляється у відносинах суб'єкта

до своїх якостей. Ступінь вираженості даного компонента в загальній структурі самооцінки особистості обумовлена потребою індивіда в тому чи іншому рівні самооцінки. У одних осіб ця потреба буде вище, в інших, відповідно, нижче. Емоційний компонент самооцінки визначається психофізіологічними особливостями, індивідуально-психологічними, соціально-психологічними та ін. Так, наприклад, посилення емоційного компонента самооцінки сприяє слабкості нервової системи, високій особистісній тривожності, незадоволеності людини своїм становищем у групі. Безперечно, чим більше місця в структурі самооцінки займає емоційний компонент, тим менш адекватна самооцінка.

3. Згідно з встановленими теоретичними критеріями формування самооцінки: занижена самооцінка, яка вказує на незадоволення своєю поведінкою, зневіру у власні сили, залежність від зовнішньої оцінки оточуючих та в заниженому рівні домагань; адекватною самооцінкою, яка говорить про позитивне ставлення до себе, здатність брати на себе відповідальність, незалежність від оцінки оточуючих, високою активністю та прагненням до поліпшення власних досягань; висока самооцінка, яка характеризується схильністю переоцінювати свій реальний потенціал, впевненістю, що оточуючі їх недооцінюють, і тому вони ставляться до оточуючих недружелюбно, зарозуміло та агресивно, постійно намагаються довести о що є найкращими за інших і впевнені, що у всьому перевершують інших, і вимагають визнання своєї переваги. Внаслідок чого оточуючі прагнуть уникнути спілкування з ними.

4. Методологічним підґрунтям розробки програми на формування адекватної самооцінки підлітків стали засоби позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, який враховує всебічні потреби і можливості особистості, розкриває та розвиває потенціал підлітка та міняє загальну життєву

установку. Також формує навички рефлексії та самопізнання, через реалізацію 4 сфер потреб.

Підлітковий вік є найбільш суперечливим, конфліктним етапом розвитку самооцінки, оскільки цей період онтогенезу є кризовим та супроводжується значними змінами у всіх сферах життя.

Розроблена програма для корекції самооцінки може бути використана психологами та педагогами для надання допомоги підлітку для формування у нього адекватної самооцінки.

Основними цілями позитивної психотерапії визнані змінення уявлень людини про себе, свої актуальні і базисні здібності; пізнання традиційних для особистості, її родини і культури механізмів подолання конфліктів; розширення цілей життя людини, виявлення резервів і нових можливостей для подолання конфліктних та складних життєвих ситуацій. Транскультуральні порівняння зумовлюють напрацювання у клієнта розуміння відносності життєвих цінностей, навичок позитивного інтерпретування певних проблем, формування особистісної гармонійності [62].

Проведена нами дослідно-експериментальна робота, з одного боку, підтвердила наявність зв'язку між самооцінкою підлітка та його взаємовідносинами з оточуючими, з другого боку, підтвердила, що можна вплинути на формування самооцінки підлітка через корекцію засобами позитивної психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Анопрієнко О. В. Стосунки у сім'ї як чинник виникнення хронічного стресу в підлітковому віці. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць/ Ред. кол.: Євтух В.Б. (гол. ред.). – Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2015. – Вип.19-20. – 294с. – С.214-225.
2. Атаманчук Н.М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків / Ніна Михайлівна Атаманчук // Наука і освіта. – 2015. – №3. – С.12-16.
- 3 Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 2. С. 49–54.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214-216.
5. Бех І.Д. Виховання особистості: навчально-методичний посібник. Київ: Либідь, 2003. 848 с.
- 6 Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення 19.09.2022)
- 7 Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія / Ірина Сергіївна Булах. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
8. Варгата О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 64. С. 70-74.

9. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Видолуб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 21-25.
11. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
12. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. Інвестиції: практика та досвід. 2019. № 18. С. 27–30.
13. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 201- 209.
14. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/205> (дата звернення 10.09.2022)
15. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. Науковий вісник ХНУ. 2016. № 3. С. 15-25.
16. Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.
17. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26.
18. Заброцький М.М. Вікова психологія: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 112 с.

19. Ісаєв Е. В., В. І. Слободчиков. Психологія розвитку людини. Видавництво: ПСТГУ, 2014 р. 400 стор. Обкладинка тверда, папір офсетний.
20. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 3. С. 163-165.
21. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХП», 2017. 172с
22. Косарева О. І. Особливості прояву механізмів психологічного захисту в підлітковому віці / О. І. Косарева, Г. В. Рудь // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закл. освіти: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 43. – С. 84-87.
23. Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 226-229.
24. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22.
25. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.
26. Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. [та ін.] Методи роботи з дев'янтами в умовах сучасного соціокультурного середовища; за ред. Н.Ю. Максимової. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 91 с.
27. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Паперова. Українська. Видавництво: Центр навчальної літератури. 2020 р.

28. Максименко С. Максименко Г. Адаптація дитини до школи / упоряд: К., О. Главник. – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 111 с. – (Сер.: Психол.інструментарій).
29. Максименко С.Д., Чени М.-Л.А. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Київ. 2008. 249с.
30. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127-130.
31. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125.
32. Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Science and Education. 2017. № 6. С. 172-180.
33. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101
34. Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. Наукові праці викладачів та студентів соціальнопсихологічного факультету. № 8. С. 109-111.
35. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396-412. 76
36. Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу. Проблеми сучасної психології. 2013. № 21. С. 507-519.
37. Павелків Р. Д. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 576 с.

38. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 12. С. 79-89.
39. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78.
40. Равікант К. «Полю би себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе» Харків. 2021. Практична психологія. Українська
41. Рябчикова Олена. Формування самооцінки у дітей / Олена Рябчикова // Психологічна служба школи. – 2012. – №3. – С. 50–57.
42. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. 2-е вид., стереотип. Київ: Академвидав, 2009. 360 с.
43. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми 77 збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 43-45.
44. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: А. П. Н, 2005. 495 с.
45. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інш. – 2-ге вид. – К.: Каравела, 2007. – 400 с.
46. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170.

47. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. Проблеми сучасної психології. 2011. № 13. С. 465-477.
48. Токарева Н.М. Основи вікової психології: [навчально-методичний посібник] / Н.М. Токарева, А.В. Шамне – Кривий Ріг, ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. – 203 с.
49. Шаповаленко Л. Д. Вікова психологія. К.: Слово, 2004. 388 с.
50. https://stud.com.ua/29007/psihologiya/doslidzhennya_samootsinki (дата звернення: 15.11.2022).
51. https://www.researchgate.net/profile/Anzhelika-Kolly-Shamne/publication/326380755_Sucasnij_pidlitok_u_sistemi_psihologo-pedagogicnogo_suprovodu/links/5b48ecf10f7e9b4637d5deba/Sucasnij-pidlitok-u-sistemi-psihologo-pedagogicnogo-suprovodu.pdf (дата звернення: 15.10.2022).
52. http://gymnasium13.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba/psiholog/poradi_vchite_lyam/ (дата звернення: 08.12.2022).
53. http://ni.biz.ua/15/15_11/15_110532_test-na-samootsenku-lichnosti-ya-realnoe-ya-idealnoe-metodika-budassi-issledovaniya-ya-kontseptsii.html (дата звернення: 08.12.2022).
54. <https://vseosvita.ua/library/rekomendacii-ucasnikam-pedagogicnogo-procesu-sodo-pidvisenna-samoocinki-ucniv-381001.html> (дата звернення: 08.12.2022).
55. Baril, Megan E., Crouter, Ann C., McHale, Susan M. Processes linking adolescent well-being, marital love, and coparenting. // Journal of Family Psychology – Vol 21(4), Dec 2007. – P. 645–654.

56. Bouffard T. Quand se juger meilleur ou moins bon qu'il ne l'est s'avere profitable ou nuisible a l'eleve / T. Bouffard, P. Pansu, N. Boissocat // *Revue francaise de pedagogie: recherches en education*. – 2013. – №182. – P. 117–139. – Bibliogr.: p. 136–139.
57. Marthe Deschesnes, Philippe Fine, Sterphanie Demers. Are tattooing and body piercing indicators of risk-taking behaviors among high school students? // *“Journal of Adolescence”*. – 2006, Vol. 29. – P. 379–393.
58. Mendle, Jane Turkheimer, Eric Emery, Robert E. Detrimental psychological outcomes associated with early pubertal timing in adolescent girls // *Developmental Review*. – Jun 2007, Vol. 27 Issue 2. – P. 151–171.
59. Harris, L. Oman, R. F. Vesely, S. K. Tolma, E. L. Aspy, C. B. Rodine, S. Marshall, L. Fluhr, J. Associations between youth assets and sexual activity: does adult supervision play a role? // *Child: Care, Health & Development* – Jul 2007, Vol. 33. – Issue 4. – P. 448– 454.
60. Orth U., Robins R. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. № 23(5). P. 381-387.
61. Peseschkian, Nossrat (2016): *Psychosomatics and Positive Psychotherapy (Positive Psychotherapy in Psychosomatic Medicine)*. Author House UK. ISBN 978-1524631611. [English language](#)
62. <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/visnykflps/article/download/449/1397/> (дата звернення: 10.11.2022).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест « Тест на визначення самооцінки підлітків».

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

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

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

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

Результат тесту

Порахуй суму балів та визнач рівень своєї самооцінки.

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

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

46-128: низький рівень самооцінки. Ти хворобливо сприймаєш критичні зауваження на свою адресу, намагаєшся завжди рахуватися з думками

інших і часто страждаєш від «комплексу неповноцінності». Веселіше — насправді Ти крутіший (крутіша), ніж думаєш! ;)

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

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

про занижену самооцінку за невротичним типом. Якщо $r = 0,1; 0,2; 0,3$, то самооцінка

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

Інтерпретація результатів тесту здійснюється за кількістю набраних балів наступним чином:

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

Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків і юнаків.

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

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

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

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

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

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

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

Експрес-тест на самооцінку

Дайте відповідь на питання:

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

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

0-2: високий рівень самооцінки.

2-4: середній рівень самооцінки.

4-6: низький рівень самооцінки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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