

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ В НАВЧАЛЬНІЙ
ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія
Бочарової Оксани Валеріївни

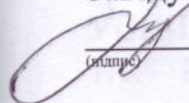
Керівник к. п. н., доцент кафедри
загальної та практичної психології,
ІДГУ Васильєва О.А.

Рецензент доктор псих. наук, професор
кафедри гуманітарних дисциплін
Дунайського інституту Національного
університету «Одеська морська
академія» Сорока О. М.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
(назва випускової кафедри)

протокол № 6 від «12» грудня 2024 р.

Завідувач кафедри

 Малюк Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

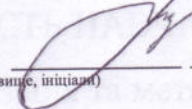
Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«26» грудня 2024 р.

Оцінка 90 відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

(підпис) (прізвище, ініціали)

 Макаричук Н.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз феномену самооцінки в особистому розвитку.....	8
1.2. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці як чинник успішності навчання	16
1.3. Чинники формування самооцінки в підлітковому віці.....	26
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	38
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	38
2.2. Експериментальне дослідження впливу самооцінки на успішність навчальної діяльності підлітків	42
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	55
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	57
3.1. Характеристика програми психологічної профілактики заниженої самооцінки в підлітковому віці.....	57
3.2. Розробка програми психологічної профілактики заниженої самооцінки в підлітковому віці	62
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні дослідження психологічного феномену індивідуальної самооцінки є дуже затребуваним, оскільки самооцінка постає важливим регулятором діяльності та поведінки людини. Майбутня професійна підготовка в зовні зумовлює гостру актуальність проблеми самооцінки саме в підлітковому віці.

Особистісні якості, необхідні для самореалізації у подальшому житті, закладаються саме під час учбової діяльності. Шкільні успіхи в навчанні постають підґрунтям для самоствердження підлітка, формування самодостатньої особистості в майбутньому. Загальновідомо, що особливо помітним постає вплив неуспішності на формування особистісних якостей, а значення самооцінки залишається визначальним для успішної учбової діяльності в підлітковому віці.

Вченими встановлено, що самооцінка особистості постає провідним чинником, що визначає успішність в учбовій діяльності, в міжособистісних стосунках, досягненні життєвих цілей та подоланні життєвих і професійних проблем. Особливого значення набувають проблеми самооцінки в підлітковому віці, оскільки цей період життя пов'язаний із становленням особистості, майбутнім професійним самовизначенням людини.

Неадекватна самооцінка в підлітковому віці, зумовлена низькою учбовою успішністю призводить до «втечі від реальності», що проявляється в девіантній або деліквентній поведінці.

Підкреслюючи наявність досліджень проблеми низької самооцінки як психологічного явища, важливо зазначити, що її психологічна сторона залишалася поза увагою вчених.

Питання самооцінки особистості на різних етапах онтогенезу розглядалися у роботах таких вчених, як К. С. Балинець, Л. І. Божович, Є. Р. Борінштейн, О. М. Хом'якова, Н. Гуменюк, О. Ю. Вітюк, П. В. Дячук, С. М. Лабінська, К. С. Нечипоренко, В. Смітанка, К. В. Ткаліч та ін.

Особливості самооцінки студентів в закладах вищої освіти досліджувались у роботах Л. О. Березовської, М. М. Дідух, Н. Пасічник, С. В. Пухно, А.О. Слободенюк, С. В. Пухно та багатьох інших.

Науковці загалом визнають, що труднощі в навчанні та соціальній взаємодії є одними з найбільш сталих проблем психологічної науки і практики. Визначальний вплив самооцінки в підлітковому віці на якість подальшої навчальної, професійної діяльності та життя в цілому підкреслює її актуальність у науковому та практичному плані. Отже, її наукова й практична важливість, недостатня теоретична розробленість спонукали до вибору теми магістерського дослідження «Самооцінка як чинник успішності навчальної діяльності в підлітковому віці».

Мета дослідження полягає в науково-теоретичному дослідженні особливостей прояву самооцінки та її впливу на успішність в навчальній діяльності в підлітковому віці та обґрунтуванні, розробці та апробації програми профілактики низької самооцінки в підлітковому віці.

Відповідно до мети дослідження були виокремлені наступні завдання:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми самооцінки у наукових джерелах;
- дослідити психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці як чинника успішності навчання;
- розкрити причини виникнення низької самооцінки в підлітковому віці;
- емпірично дослідити особливості впливу самооцінки на навчальну діяльність в підлітковому віці;
- обґрунтувати, розробити та апробувати комплексну програму психологічної профілактики низької самооцінки.

Об'єкт дослідження – самооцінка в учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – зв'язок самооцінки та успішності у навчальній діяльності в підлітковому віці.

Комплекс методів кваліфікаційного дослідження, використаних у процесі розв'язання поставлених завдань кваліфікаційного дослідження,

включав: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація теоретичних та емпіричних даних, формулювання висновків; емпіричні: анкетування, спостереження, тести, констатувальний та формувальний експерименти;

На різних етапах дослідження було використано такі психодіагностичні методики: «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)» (Дмитрієва); методика дослідження рівня домагань і самооцінки (Т. Дембо – С. Л. Рубінштейн у модифікації Г. М. Прихожан), опитувальник Г. М. Казанцевої для дослідження загальної самооцінки, Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)» (Кокун), методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема».

Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив ДНЗ Білгород-Дністровський професійний будівельний ліцей.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про самооцінку як важливий психологічний чинник, що впливає на успішність навчальної діяльності у підлітковому віці. У роботі уточнено зміст поняття "самооцінка" та її ролі у становленні учбової мотивації, адаптації та академічних досягнень підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в розробці й упровадженні психологічної програми психологічної профілактики заниженої самооцінки в підлітковому віці.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень у межах проблематики таких науково-практичних конференцій як, от: Всеукраїнська науково–практична конференція молодих вчених та студентів «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» (16 вересня 2024 р.) м. Ізмаїл, ІДГУ, Міжнародній науково-практичній конференції "Виклики сучасності: міждисциплінарний підхід до глобальних викликів» Український державний університет ім. М. Драгоманова (27 вересня 2024 р.) м. Київ.

Структура роботи. Робота має вигляд: вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список 70 використаних джерел. Основний

зміст кваліфікаційного дослідження викладено на 92 сторінках. Робота містить вісім рисунків і одну таблицю, додатки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз феномену самооцінки в структурі особистого розвитку

Формування самооцінки учнів в процесі навчання постає аспектом розвитку особистості, особливо в підлітковому віці. З метою ефективної підтримки цього процесу, необхідне розуміння сутності самооцінки, її структури та функцій в контексті особистісного розвитку.

Самооцінка – це складне особистісне утворення, фундаментальна властивість особистості [48, с. 37].

Аналіз літературних джерел свідчить, що у сучасних дослідженнях представлені наступні підходи до розуміння такого психологічного феномену, як самооцінка, а саме:

- особистісний підхід – самооцінка – це важливий компонент самосвідомості;
- структурно-цілісний підхід – самооцінка постає компонентом структури особистості як цілісного утворення, є складним системним, багаторівневим утворенням, ієрархічним за структурою, має міжсистемні зв'язки з іншими структурами особистості;
- діяльнісний підхід пропонує розуміння самооцінки як детермінанта якості результатів діяльності людини;
- динамічний підхід аналізує самооцінку в контексті вікових змін у становлення особистості;
- психопатологічний підхід інтерпретує самооцінку як ознаку психічного здоров'я;
- функціональному підході тлумачить самооцінку як основну функцію особистості [41].

На думку В. Смітанки, самооцінка є складним особистісним утворенням, фундаментальною властивістю особистості [61, с. 168].

Встановлено, що самооцінка як оцінка людиною своїх якостей, можливостей, здібностей належить до «ядра» особистості і є регулятором її діяльності та поведінки [28]

Вона інтегрує різні аспекти самосприйняття та самосвідомості, впливаючи на всі сфери життя людини. Кожен із зазначених підходів має власне розуміння цього багатогранного феномену, дозволяючи розглядати самооцінку з різних наукових перспектив.

Сучасні дослідження сутності самооцінки значно збагатилися завдяки досягненням в галузі філософії, психології та педагогіки. Ці дослідження базуються на роботах видатних вчених, які зробили вагомий внесок у розуміння цього психологічного феномену (І. Д. Беха, Л. С. Виготського, І. Кона, О. Леонтьєва, Г. І. Ліпкіної, С. Д. Максименка, І. І. Чеснокової та ін.).

Зарубіжні вчені Р. Бернс, К. Роджерс, З. Фрейд, Е. Фромм досліджували становлення самооцінки у різних видах діяльності [17; 62].

У формуванні особистості, її можливостей, здібностей, активності, цілеспрямованості, суспільної значущості самооцінка як особистісне утворення займає провідним місце.

Теоретичний аналіз літератури, дозволяє стверджувати, що у процесі формування особистості, її можливостей, здібностей, активності, спрямованості, суспільної важливості самооцінка як особистісне утворення займає провідне місце.

Узагальнення досліджень питання психологічної інтерпретації самооцінки особистості і механізмів її формування та розвитку, дозволяє виокремити наступні визначення цього поняття, зокрема:

- висока ступінь регуляції (Е. Фромм, Г. Ліпкіна);
- розвиток мислинневої діяльності (Д. Келлі);
- оцінка суб'єктом життєвої ситуації з позиції власного досвіду (Р. Уайлі);
- високий рівень самоповаги особистості сприяє продуктивній активності та реалізації творчого потенціалу (Р. Бернс, А. Маслоу);

- загальна оцінка зумовлена розвитком вольових якостей, з впевненістю суб'єкта в собі (С. Рубінштейн);
- співвідношення поставленої мети з досягнутими успіхами особистістю (В. Джемс, Е. Фромм);
- важливість визнання та оцінки власних результатів і досягнень у процесі самопізнання (І. І. Чеснокова, Б. Скіннер) [13; 17].

Розширення сучасних знань про самооцінку, зумовлене дослідженнями вчених, як Б. Д. Ананьєв, Л. І. Божович, І. Кон, Г. І. Ліпкіна, К. Роджерс, що сприяли глибокому та різноманітному розумінню цього поняття.

Різнманітні підходи до тлумачення самооцінки вказують на її значення як особистісного утворення, що регулює поведінку та діяльність, а також як характеристику особистості, центральний компонент якої відображає своєрідність її внутрішнього світу.

Більшість дослідників розглядають самооцінку як систему особистісних утворень, як систему цінностей індивіда. Отже, самооцінка стає основою, на якій будується самосвідомість та внутрішня самоідентифікація особистості. У цьому контексті самооцінка розглядається як показник задоволеності собою, ставлення до успіху особистості [47].

На думку О. Рябчикової самооцінка це психічна система, що працює на різних рівнях, коли людина є об'єктом власного пізнання, також процесу пізнання зовнішнього світу завдяки взаємодії з ним. Це складне психологічне явище не є ізольованим від психічного життя людини, а безпосередньо пов'язане з її мисленням та пам'яттю [50].

Згідно з думкою О. Володарської [14], Г. Кіцун [21], самооцінювання включає аналіз об'єктивної реальності, на її перетворення завдяки активності суб'єкта. Результати самоаналізу постають змістом самооцінки. Таке розуміння самооцінки дозволяє акцентувати увагу на використанні засобів для її забезпечення, зокрема моральні цінності суб'єкта й результати аналізу об'єктивних і суб'єктивних чинників. Дієвість самооцінки обумовлюється умінням суб'єкта використовувати зазначені засоби.

Л. С. Виготським встановлено, що в процесі самооцінки провідне значення займають рефлексійні дії, які дозволяють людині внутрішньо диференціювати «Я» діюче, що міркує й оцінює [13; 47].

На думку Е. Фромма, завдяки рефлексії самосвідомість допомагає суб'єкту оцінити мету, корегувати її з урахуванням перспектив успіху, особистих норм і відповідальності за результати [16; 62].

Здійснений аналіз наукової літератури свідчить, що завдяки використанню рефлексивних дій суб'єкт здатний цілеспрямовано будувати програми власної діяльності і поведінки, усвідомлювати власні потреби, цінності. Самооцінка включена до мотиваційної сфери особистості, що постає її важливою ознакою [17].

Чимало висновків вчених пов'язані з наступним розумінням самооцінки, зокрема провідне значення у дослідженні у самосвідомості, показник індивідуального рівня розвитку, його особистісний аспект (Б. Ананьєв, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) [16; 62]

Аналіз досліджень дозволяє стверджувати, що учбова діяльність постає джерелом формування самооцінки. Ця діяльність спрямована на самореалізацію особистості та успішну взаємодію з вчителями та однолітками. Участь у навчальному процесі може має значний вплив на самооцінку учнів з кількох причин: у навчальній діяльності учні засвоюють нові знання, вміння та навички, тобто відбувається їхній саморозвиток. Кожний успіх в навчанні сприяє підвищенню самооцінки учня і зростанню його впевненості у власних здібностях.

Зазначимо, що в науковій літературі що самооцінку пов'язують із суспільством, враховуючи соціальність людини (В. Бехтерев, А. Дусавицький, Р. Немов) [58; 59].

В науковій літературі існують різноманітні підходи до розуміння структури самооцінки. Філософські та психолого-педагогічні дослідження розкривають різні аспекти цього явища, що створює неоднозначність у визначеній її структурі [47; 54].

Так, згідно з поглядами С. С. Занюк [17] та М. А. Пирлик [44], до структури самооцінки входить когнітивний компонент: знання особистості про себе на різних рівнях узагальнення, та емоційний компонент, що включає ставлення до себе з урахуванням негативного досвіду. Особистісні знання людини формуються в соціальному контексті та мають емоційне забарвлення [44; 46].

Як показали дослідження, аналіз структури самооцінки дозволяє виокремити наступні компоненти:

- мотиваційно-ціннісний компонент. Мотив відповідає потребам людини і спонукає до діяльності. Мотивація навчання - система мотивів: мотиви, потреби, прагнення, цілі, ідеали, що виражають усвідомлене прагнення до навчання; спонукають діяльність і процес її самовдосконалення людини [37].

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризується позитивним ставленням до самооцінки, потребою здобути знання про позитивні, так і негативні якості, прагненням досягти успіху у колективній діяльності. У дітей самопізнання постійно супроводжується емоціями, які впливають на сприйняття та інтерпретацію інформації про себе.

- когнітивний компонент самооцінки представляє собою зв'язок обґрунтованих та необґрунтованих, ситуативних або стійких, позитивних чи негативних знань про себе. Визначальними показниками цього компонента постають ступінь реалістичності, обґрунтування самооцінки, обсяг суджень та форма висловлювань про себе. Когнітивний компонент включає в себе процес порівняння індивіда з іншими особами, а також власних якостей із власними стандартами. Ефективність функціонування цього компонента залежить від рівня розвиненості гностичних здібностей у суб'єкта. З віком, завдяки освоєнню дитиною досконаліших методів оцінювання, її знання про себе стають більш усвідомленими.

- емоційний компонент самооцінки є важливою складовою, що визначає загальне сприйняття особистістю самої себе. Цей компонент

включає в себе «прийняття або неприйняття себе».

У процесі самооцінки взаємодія компонентів відбувається в тісній єдності, що проявляється у взаємозв'язку між розвиненим когнітивним компонентом та рівнем задоволеності собою, який може бути адекватно високим або неадекватно низьким [64]. Дослідження показують, що при оптимальному балансі компонентів когнітивний аспект набуває виразного позитивного відтінку [63].

- діяльнісно-практичний компонент включає систему навичок самооцінювання, яка дозволяє розрізняти критерії, за якими діти оцінюють свої позитивні та негативні якості, здібності, учбову діяльність та взаємини у колективі.

Таким чином, усі зазначені компоненти знаходяться у нерозривній єдності, забезпечуючи комплексний підхід до формування самооцінки. Розвиток когнітивного, емоційного та діяльнісно-практичного компонентів сприяє адекватній та здоровій самооцінці, що в свою чергу позитивно впливає на особистісний розвиток та соціальну взаємодію у підлітковому віці.

Аналіз літературних джерел дозволяє підкреслити важливість розуміння самооцінки як єдності її структури та функцій. Це комплексне явище, яке має суттєвий вплив на різні сфери життя особистості та на її здатність взаємодіяти з навколишнім світом [69].

Самооцінка виконує декілька ключових функцій, які відіграють важливу роль у процесі формування особистості. На основі аналізу психологічної літератури було визначено наступні функції самооцінки:

- мотиваційна функція самооцінки полягає в тому, що будь-які впливи та стимули мають відповідний ефект лише тоді, коли вони відповідають потребам і внутрішнім прагненням особистості. В контексті навчальної діяльності, завдання, які ставляться перед учнями, повинні бути не тільки зрозумілими, але й значущими для них. Це означає, що завдання мають викликати внутрішній відгук і мотивацію до дії.

Як зазначав С. Рубінштейн, для того щоб учень по-справжньому включився в роботу, задачі повинні бути внутрішньо прийняті учнем, тобто вони повинні бути значущими і важливими для нього [62].

У ситуаціях зовнішнього спонукання, на думку На думку І. В. Подтикан, важливо враховувати негативні наслідки таких мотивів для самооцінки особистості. Замість того, щоб зосереджуватися на уникненні неприємностей та страху негативної оцінки, варто сприяти розвитку внутрішньої мотивації учнів через підтримку їх інтересів, позитивне підкріплення та формування значущих для них цілей, що допоможе не лише підвищити ефективність навчання, але й сприятиме формуванню здорової і позитивної самооцінки [45, с. 41] .

- орієнтаційна функція самооцінки полягає в здатності особистості орієнтуватися у власній системі оцінок і норм, що сприяє актуалізації різних варіантів поведінки. Це особливо важливо в учбовій діяльності під час виконання учнями завдання рефлексивного характеру. Під час виконання складних завдань, учень здатен аналізувати свої попередні успіхи та помилки, що дозволяє йому обирати найбільш ефективні стратегії поведінки в майбутньому.

- регулятивна функція самооцінки проявляється через здатність особистості контролювати та регулювати власну поведінку і діяльність, що відбувається завдяки взаємодії з мотиваційною сферою та опануванню різними способами самооцінювання. Отже, орієнтаційна функція дозволяє учням краще розуміти себе та свої можливості, тоді як регулятивна функція забезпечує ефективний самоконтроль і саморегуляцію. Разом ці функції допомагають формувати адекватну самооцінку, що є основою для успішної самореалізації та особистісного розвитку.

- рефлексійна функція самооцінки постає важливим аспектом розвитку особистості, оскільки вона сприяє формуванню самосвідомості, корекції поведінки і формуванню адекватної самооцінки. Здатність усвідомлювати, як інші оцінюють особистість, дозволяє гармонійно

поєднувати внутрішні переконання з зовнішніми очікуваннями, що є ключовим для успішної соціальної інтеграції та особистісного розвитку .

Наукові дослідження виявили кілька функцій самооцінки, які можна розглядати як різні ступені її пізнання та впливу на особистість у часовій перспективі. Узагальнення наукових робіт дозволяє виділити наступні види функціонування самооцінки:

- ретроспективна функція самооцінки пов'язана з оцінюванням минулого досвіду. Це допомагає особистості аналізувати свої попередні досягнення та невдачі;
- актуальна функція самооцінки - оцінювання поточних проблем і ситуацій. Вона допомагає особистості зрозуміти свій теперішній стан, що дозволяє краще орієнтуватися в ситуації та приймати обґрунтовані рішення [17; 23].

Т. Боуфард зазначає, що актуальна самооцінка пов'язана з поняттями "поточна" та "інтроспективна" [49].

Чимало висновків вчених пов'язані з такими формами самооцінки: загальна та часткова. Загальна та часткова самооцінка взаємопов'язані, але мають різні функції і впливають на різні аспекти життя особистості. Загальна самооцінка визначає загальний підхід до себе і до життя, впливаючи на всі аспекти діяльності та поведінки. Часткова самооцінка, навпаки, стосується конкретних аспектів особистості і допомагає їй краще розуміти свої сильні та слабкі сторони в окремих сферах. Разом ці форми самооцінки сприяють гармонійному розвитку особистості й її успішній самореалізації [54].

Розуміння самооцінки як загального стилю ставлення до себе і життєвої установки (за К. Роджерсом) у поєднанні з впливом життєвого досвіду (за Дж. Крокером, С. Лі та Л. Парком) дозволяє більш глибоко оцінити її роль у формуванні поведінки і ставлення особистості до різних життєвих ситуацій. Це підкреслює важливість позитивного життєвого досвіду і підтримки в процесі формування здорової самооцінки [65].

Проте, самооцінка, не є когнітивним актом, вона проявляється у

визначені особистістю рівня вимогливості до свого «Я». Це засіб самоствердження, створення позитивного уявлення про себе. Внаслідок оцінювання себе, індивід свідомо або несвідомо порівнює себе з іншими, враховує соціальну ситуацію в цілому [54].

Отже, аналіз наукової психологічної літератури дозволив зробити висновок, що самооцінка є не лише пізнавальним актом, але й ключовою складовою особистості. Вона впливає на усі аспекти життя людини, включаючи її діяльність, взаємини з іншими та самовизначення. Як структурне утворення, самооцінка виявляється в різних формах і видах, відображаючи внутрішні переконання, цінності і переживання особистості. Постійна оцінка себе стає важливим компонентом самосвідомості, яка формується та розвивається протягом усього життя людини.

1.2. Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці як чинник успішності навчання

В умовах сучасної України актуальною залишається проблема розробки нових підходів досконалення процесу соціалізації підлітків. Пріоритетним завданням у роботі з підлітками постає розвиток адекватної самооцінки шляхом їх включення в соціально значущу діяльність, яка сприятиме розвитку особистісних якостей, здібностей, соціальних цінностей, здатності до емпатії, налагодженню позитивних стосунків з оточуючими.

Теоретичний аналіз і узагальнення наукових досліджень із проблеми свідчить, що самооцінку в науковій літературі тлумачать як оцінку, що дає собі особистість. Аналізуючи сутність самооцінки, вчені одноголосні в уточненні її змісту, зокрема: розуміння особистістю своїх особистісних якостей, себе і своїх реальних можливостей, переваг і недоліків; усвідомлення особистістю своїх соціальних ролей; розуміння вимог висунутих до себе і до оточуючих.

У наукових працях (Г. Абрамова, А. Бандура, Р. Бернс, І. Бех, А. Кравченко, А. Реан, Є. Рогов, К. Роджерс, О. Холод, І. І. Чеснокова) зазначено, що неадекватна самооцінка (завищена або занижена) виникає тоді, коли реальні можливості особистості не співпадають з тими, які вона передбачала для себе [58].

Сучасними вченими визначена провідна роль самооцінки у формуванні індивідуальності. Так, у підлітковому віці самооцінка визначає поведінку, погляди та стиль життя, амбіції та очікування. У психологічній науці формування особистості підлітків постає однією з основних тем, оскільки саме в цей віковий період відбуваються значні зміни, що викликають труднощі [2; 6; 10; 26]. Емоційна буря підліткового віку зумовлює самопізнання, яке включає усвідомлення себе та ставлення до себе, до успіхів та невдач, вимогливість до себе.

Вперше проблему самооцінки в психології розглянув У. Джемс. Він зазначав, що емоційна складова самооцінки передбачає задоволеність або, навпаки, незадоволеність суб'єкта собою. Учений визначав самооцінку як прогностичну функцію рівня домагань особистості. На його думку, самооцінка прямо пропорційна успіху і обернено пропорційна домаганням, а саме потенційним успіхам індивіда. З метою підвищення самооцінки індивід має прагнути до успіху в діяльності або знизити рівень власних домагань [11].

На думку М. Й. Боришевського, самооцінка – це оцінка суб'єктом себе і свого потенціалу. Самооцінка визначає рівень домагань як звичний спосіб вибору цілей і їх складності, який зумовлений оцінкою людиною власних можливостей та міри задоволеності своїм станом [13].

У роботах О. М. Леонтьєва, В. В. Століна розглядається питання про інтеграцію часткових самооцінок особистості в загальну. Автори вказують про вплив наявних успіхів, оцінок оточуючих на актуальну самооцінку, її залежність від реального рівня здібностей, об'єктивної складності завдання, рівня тривожності під час виконання завдання, оцінки попередніх досягнень

та вірогідності успіху в новому завданні, рівня виконання того ж завдання іншими учнями, важливості оцінюваного параметру для особистості [16; 59].

На думку Л. І. Божович, правильне формування самооцінки постає важливим чинником розвитку особистості у підлітковому віці. Стійкість самооцінки залежить від оцінки оточуючих (дорослих і дітей), діяльності дитини та її оцінки власних результатів [6].

Формування у підлітків певного відношення до успіхів і невдач зумовлене оцінкою індивідом власних рис й можливостей, постановкою нових цілей діяльності [6].

Також у науковій літературі самооцінку розуміють як необхідний компонент розвитку самосвідомості, зокрема усвідомлення особистістю самої себе, власних фізичних сил, розумових здібностей, мотивів, цілей поведінки, ставлення до інших і всього, що є частиною сфери її «Я» [9].

З'ясовано, що інтенсивний процес формування самооцінки, швидкий розвиток самосвідомості, спрямування свідомості на внутрішні психічні процеси, потреба в самопізнанні, власний світ почуттів відбувається в підлітковому віці. Перехід від початкової школи до підліткового віку пов'язаний з кризами, зокрема, з різкою зміною самооцінки. Підлітки незадоволені собою, в них розвивається здатність оцінювати себе на основі власних стандартів, а не за вимогами дорослих [1; 3; 6]

Слід відзначити, що підлітковий період характеризується змінами в самосвідомості та Я-концепції, вивченні та розумінні себе. Суттєві зміни відбуваються в змістовній складовій самооцінки підлітків [49; 68].

У сприйнятті себе переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції.

Підлітки аналізують всі аспекти своєї особистості, здатні адекватно оцінювати власні переваги та недоліки. За даними дослідників, підлітки проявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності, незважаючи на емоційність, дратівливість та складнощі у спілкуванні.

Завдяки високому рівню самокритичності для підлітків характерна здатність до визнання власних негативних рис та прагнення позбутись їх [6].

У наукових працях виявлено зв'язок між рівнем самооцінки та якістю взаємин підлітків з однолітками. Негативне ставлення до себе в підлітковому віці виникає внаслідок відсутності позитивної уваги та підтримки. Самооцінка підлітків визначається різноманітними аспектами взаємин з друзями, що надають їм важливу інформацію про їх власні неусвідомлені цінності про інших людей [7].

Аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити теорію "дзеркального Я" Ч. Кулі. Науковець розглядає позитивне ставлення значущих інших як основний чинник у визначенні рівня самооцінки, що є актуальним в контексті самооцінки підлітків [11].

Ч. Кулі виокремлює джерела соціальної підтримки, зокрема: батьки, вчителі, однокласники та близьких друзі. Найбільший вплив на самооцінку підлітків, на думку автора, мають батьківська підтримка і ставлення однокласників [65].

Проблемою розвитку самооцінки займався Г. С. Костюк. У результаті наукових пошуків встановлено, що завдяки виконанню певної діяльності відбувається усвідомлення та порівняння власних досягнень з досягненнями інших. Автор вважає, що розвиток самооцінки дитини зумовлений впливом оцінок дорослих (педагогів, батьків) [23; 24].

На думку Л. С. Виготського, джерелом психічного розвитку постають стосунки дитини з дорослими, тому сприятливі судження оточуючих сприяють підвищенню самооцінки, а негативні її зниженню [47].

Здійснений нами аналіз літературних джерел свідчить, що вітчизняними психологами досліджувалась проблема залежності адекватної самооцінки від гармонійних відносин підлітків з батьками та однолітками, що зменшує почуття самотності в підлітків. Виявлено, що адекватна самооцінка в підлітковому віці сприятиме процесу професійного

самовизначення, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного самовідношення [3; 9; 29; 67].

У наукових дослідженнях описують характерні негативні оцінки підлітками себе, зокрема спостерігається зміна в самосприйнятті. Для особистості підлітків характерна розгорнута та диференційована оцінка власної поведінки в різних ситуаціях, в нього сформована стійка система уявлень про себе, відома як "Я-образ" [44].

У формуванні адекватної самооцінки підлітків провідного значення набуває його внутрішній світ: Я-концепція, риси характеру (наявність акцентуації характеру), почуття, інтереси та переконання [22; 44].

К. Роджерс розглядав Я-концепцію як систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім світом і формує ставлення до себе. В структурі Я-концепції науковець виокремив компоненти: емоційний, когнітивний і ціннісний. До структури емоційного компонента входять самоповага, самовираження й самозакоханість. В Я-концепції пропонуються наступні складові: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Провідною у цій системі постає розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним та потреба у самосприйнятті [46; 58].

Розглядаючи роль переконань, почуттів й інтересів в підлітковому віці, вчені підкреслюють їх безпосередній вплив на самооцінку у підлітковому віці. Наприклад, підліток фокусується на позитивних аспектах свого життя, схильний до позитивізму, тому вірить у власні сили і впевнений в собі [51; 57; 66].

У випадку негативної події, сприйматиме її не як трагедію, а як досвід, що не впливає на його самооцінку. Підлітки з негативними установками, навпаки, постійно звинувачують себе та інших у всіх проблемах, що негативно впливає на їхню самооцінку [37].

Вчені вказують, що самооцінка учня корелює з шкільною успішністю, оцінкою вчителів і батьків. За даними дослідників встановлено, що оцінка шкільної успішності формує ставлення батьків до підлітків, визначає його

поведінку та відношення до учбової діяльності. Отже, спочатку успішність впливає на самооцінку, а потім відбувається зворотній вплив [6; 24] .

Завдяки засвоєнню норм і цінностей, підліток під впливом оціночних суджень вчителів та однолітків починає певним чином ставитись як до себе як особистості, так і до результатів своєї учбової діяльності.

Так, Б. Г. Ананьєв досліджував психологію педагогічної оцінки. Вчений довів її провідне значення у формуванні взаємовідносин учня з колективом, вплив на його статус й на стосунки між учнями і батьками [62].

Дорослі, незадоволені шкільною неуспішністю дитини, зосереджують на цьому свою увагу в спілкуванні з нею, що посилює емоційний дискомфорт. Внаслідок чого у підлітковому віці формуються несприятливі особистісні риси, які впливає учбову діяльність, зокрема, низька успішність викликає відповідну реакцію оточуючих, що, у свою чергу, посилює сформовані у дитини негативні риси. Дорослі повинні зосереджуватися на досягненнях і змінити своє оцінювання. Батьки повинні зосереджуватися на невеликих досягненнях, а не на індивідуальних недоліках підлітків, не докоряти за окремі недоліки, що сприятиме зниженню рівня тривожності, успішній учбовій діяльності у підлітковому віці [2; 11; 28; 68].

Здійснений аналіз наукової літератури свідчить, що у підлітковому віці самооцінка виникає внаслідок соціального порівняння. Підліток здійснює самооцінювання за наступними критеріями: успішність у діяльності, відповідність прийнятим стандартам, поведінка, фізичні характеристики та навички. Самооцінка також включає в себе розуміння реакцій на зовнішні стимули.

У процесі дослідження вдалося встановити, що у підлітковому віці важливим є думки оточуючих про нього, його роль в світі й уявлення про себе. Підлітковий вік, як період кризи супроводжується психологічними змінами, зокрема, формуванням "Я-концепції" як структури особистості. Активність підлітків визначається внутрішніми станами, що виникають внаслідок зовнішніх оцінок [16; 17; 18; 22].

У підлітковому віці розвиток самооцінки та сприйняття зовнішніх оцінок є критичними для формування здорової особистості. Важливо, щоб підлітки розвивали внутрішні критерії оцінки, але при цьому враховували зворотний зв'язок з боку оточуючих як корисну інформацію для свого розвитку. Оцінка повинна сприйматися як результат діяльності, що допомагає підліткам усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а не як головна мета, яка може спотворити їхні ціннісні орієнтири [1; 12].

Згідно з дослідженнями, кількість підлітків з переважною орієнтацією на самооцінку збільшується, хоча зовнішні оцінки залишаються важливими для їхнього розвитку [8; 20]. С. Л. Рубінштейн підкреслює, що зовнішні оцінки повинні бути результатом діяльності, а не її метою, щоб уникнути відхилень у розвитку особистості [16].

Самооцінка здійснюється завдяки порівнянню ідеального Я із реальним Я. Проте, у підлітковому віці ідеальне Я носить характер випадковості, а реальне Я не оцінене особистістю [17; 25].

У підлітковому віці самооцінка стає стійкою та проявляється в різноманітних сферах життєдіяльності. На думку вчених, адекватна самооцінка в підлітковому віці зумовлює успішність у різних видах діяльності й поведінку. Особливо важлива адекватна самооцінка для успішності в учбовій діяльності, оскільки формується в учбовій діяльності й визначає її ефективність [20; 31; 33].

Як показали дослідження, завищена самооцінка може бути корисною для підлітків, оскільки вона сприяє розвитку їхніх можливостей, підвищує продуктивність і стійкість до різних чинників. Однак важливо підтримувати баланс, оскільки неадекватно завищена чи занижена самооцінка може мати негативні наслідки для особистісного розвитку та результатів діяльності в підлітковому віці. Це підкреслює важливість роботи з підлітками для формування адекватної і здорової самооцінки, яка сприятиме їхньому успішному розвитку та емоційному благополуччю [28].

Адекватність самооцінки підлітків зростає завдяки розвитку критичного мислення, зростаючому соціальному досвіду та змінам у системі цінностей. Р. Бернс зазначає, що підлітки починають оцінювати себе нижче за важливими для них показниками, що свідчить про реалізм. Це допомагає підліткам краще орієнтуватися у власних можливостях і прагнути до їх розвитку, що постає є важливим етапом у формуванні здорової самооцінки і успішної особистості [60].

Дослідження самооцінки особистості, на думку вчених, важливо починати саме з підліткового віку, оскільки саме в цей період вона починає формуватися і активно розвиватися. Підлітковий вік є критичним для встановлення реалістичної самооцінки, що впливає на подальший розвиток особистості, її самореалізацію та соціальну адаптацію [62].

Доведено, що педагогічна оцінка відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітків, впливає на їх взаємовідносини в колективі, стосунки з батьками та самосприйняття. Адекватна та конструктивна оцінка постає потужним стимулом для розвитку і самовдосконалення, тоді як негативна і неконструктивна критика може створити зворотний ефект, підкреслюючи важливість обережного і відповідального підходу до оцінювання [21].

Дорослі, незадоволені низькою успішністю підлітків у школі акцентують на цьому свою увагу в спілкуванні з її емоційним дискомфортом. В результаті виникає порочне коло: несприятливі особистісні особливості підлітка впливають на його учбову діяльність, низький результат якої викликає відповідну реакцію, що зміцнює усталені риси характеру дитини. Необхідно змінити оцінку батьків і близьких дорослих з метою зниження рівень тривожності у підлітків, що сприятиме успішній учбовій діяльності [42].

Вербальна оцінка вчителем, за умови правильного використання, може відігравати важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Вона дозволяє вчителям враховувати індивідуальні особливості і обставини учнів, надавати їм підтримку і мотивацію для подальшого розвитку. Це сприятиме створенню

позитивного навчального середовища, коли підлітки відчують себе цінним і впевненими у власних можливостях.

Особистість вчителя і стиль його викладання мають провідне значення у формуванні самооцінки підлітків. Диференційований підхід до оцінювання, орієнтація на індивідуальні досягнення і підтримка з боку вчителя сприяють формуванню адекватної самооцінки, зниженню тривожності і підвищенню мотивації до навчання. Натомість авторитарний стиль управління і відсутність індивідуального підходу призводять до негативних наслідків, таких як мотивація на уникнення невдач, підвищена тривожність і проблеми у спілкуванні [15; 36].

Самооцінка підлітків є надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів, таких як оцінки з боку вчителів та однокласників. Часті похвали, завищення та заниження оцінок можуть мати значні негативні наслідки для розвитку особистості та самооцінки в підлітковому віці. Адекватне оцінювання, підтримка і позитивне ставлення з боку оточуючих постають важливими умовами для формування адекватної самооцінки у підлітковому віці [10; 56].

Встановлені в науковій літературі дані свідчать, що низька самооцінка в поєднанні зі змінами багаторічних стереотипів навчання в підлітковому віці зумовлюють низький рівень успішності, труднощі комунікації, зниження рівня мотивації навчання. Оскільки нова соціальна ситуація розвитку потребує перебудови всієї діяльності, пов'язаної з новими вимогами багатогранності нового вікового періоду [13; 25].

На основі узагальнених даних можна окреслити типові ознаки адекватної самооцінки в підлітковому віці, зумовлені учбовою діяльністю: об'єктивна оцінка власних здібностей, підліток реалістично аналізує свої досягнення в учбовій діяльності, впевнений у власних можливостях, здатний самостійно приймати незалежні важливі життєві рішення, будувати конструктивні міжособистісні відносини із однолітками, вчителями та дорослими. Підлітки з адекватною самооцінкою менше схильні до депресій з

приводу низьких оцінок і невдач в інтимно-особистному спілкуванні, переживання почуття провини або сорому з цього приводу [21].

Надмірно завищена або надмірно занижена самооцінка належать до неадекватної самооцінки. Підлітки з надмірно завищеною самооцінкою схильні перебільшувати власні успіхи та досягнення в учбовій діяльності, особистісні якості, причому принижуючи здібності й успіхи інших. Вони намагаються створити ідеальний образ себе та своєї цінності в спілкуванні та учбовій діяльності [34].

Іншим видом неадекватної самооцінки постає надмірно занижена самооцінка, що характеризується недооцінкою можливостей особистості в підлітковому віці. Підлітки із заниженою самооцінкою невпевнені у власних можливостях, потенціалі здібностей, що сприяє виникненню труднощів у самореалізації в учбовій діяльності, обирають для досягнення легкі завдання [39; 41].

Висока або низька самооцінка характеризується нестійким зв'язком між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» особистості. Сутьність завищеної самооцінки полягає у створенні власного образу з переоцінкою існуючих якостей та здібностей, водночас ігноруванням недоліків. Для підлітків з низькою самооцінкою характерною постає самокритичність у виконанні завдань учбової діяльності, почуття провини внаслідок невдач, особистісна тривожність [49].

Таким чином, самооцінка постає важливим показником можливих психологічних проблем в підлітковому віці в їхніх взаєминах у шкільному колективі. Оскільки для багатьох підлітків шкільний колектив виступає основною референтною групою, невідповідний статус або неадекватна самооцінка можуть призвести до проблем у навчанні та соціальних взаєминах. Це може проявлятися в низькій успішності, конфліктах з однолітками або навіть проявів депресії та тривожності. Підтримка позитивної самооцінки в учнів постає провідним фактором для їхнього загального психічного здоров'я та успішної соціалізації в колективі.

1.3. Чинники формування самооцінки в підлітковому віці

У кожному віковому періоді розвитку особистості самооцінка проявляється специфічно. Проблема чинників, які впливають на самооцінку особистості детально розглянута у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних учених. Науковці зазначають, що розвиток самооцінки обумовлюється впливом соціокультурних та психологічних чинників. Соціокультурні чинники досліджувались З. В. Спринською [57] (місце проживання досліджуваних), І. С. Кон (склад сім'ї), І. О. Бояківська [9], С. М. Лабінська [29] (тип відносин у сім'ї), О. В. Пухно [48], Н. Пасічник, Ю. В. Сидоренко [42] (тип навчального закладу, складність навчальних предметів та вимогливість вчителя), О. С. Сілаков (ступінь організованості колективу), Я. Л. Коломинський, У. Б. Михайлишин, І. Ю. Шмідзен, А. І. Малета [33; 34] (статус у колективі однолітків), І. Мостова, К. Кушніренко [36], Г. Кіцун [21], А. Урбанович [67] (психологічне благополуччя всередині колективу та ін).

Досліджувані фактори суттєво впливають на формування самооцінки особистості в підлітковому віці, її адаптацію та успішність у соціальній й учбовій взаємодії. Аналіз зазначених аспектів дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку самооцінки та визначити шляхи для її підтримки і корекції.

Психологічні фактори, що визначають формування самооцінки в підлітковому віці розкрито в дослідженнях Д. Адамюк, І. С. Булах, Л. І. Божович, Б. В. Зейгарник, К. В. Ткаліч .

Різнноманітні аспекти психологічного та психофізіологічного розвитку людини розкрито в дослідженнях О. Г. Мельниченко (особливості нервової системи, А. К. Єрофеев (вольова поведінка індивіда), І. Ш. Альошина (акцентуації характеру), В. К. Гербачевський, Л. С. Сапожнікова (інтелект), В. С. Мерлін (темперамент), Дж. Аткінсон, Х. Хекхаузен (мотивація досягнення), Г. Айзенк, О. Г. Мельниченко (екстраверсія/інтроверсія), М.

Хаусман (наполегливість), Н. М. Дятленко (самоповага), Б. Сміт, О. В. Казаннікова, С. О. Ставицька (тривожність), В. А. Іванніков, Е. В. Ейдман (впевненість) [13; 16].

Встановлено, що підлітки з високим рівнем тривожності або низьким рівнем самоповаги можуть мати тенденцію до заниженої самооцінки. Навпаки, висока мотивація досягнення та наполегливість сприяють формуванню позитивної самооцінки. Розуміння зазначених чинників дозволяє практичним психологам підтримувати підлітків у процесі їхнього особистісного розвитку [13; 16].

Підлітковий вік постає сталою темою для психологів, що породжує думки і суперечливі дискусії щодо чинників, які визначають становлення самооцінки в підлітковому віці. Самооцінка в цьому віковому етапі визначає різні сфери життя, зокрема, навчальні досягнення, соціальні взаємини та емоційне благополуччя [11; 35].

Формування самосвідомості постає одним із найважливіших процесів у підлітковому віці. Підлітки стикаються зі значними змінами у соціальній ситуації розвитку, новими ролями та взаєминами, що вимагають посиленого самоконтролю та саморегуляції, що обумовлює потребу у зосередженні на внутрішньому світі [10; 13].

У цьому контексті відбувається відкриття власного "Я", що є одним із найважливіших досягнень підліткового віку. Внутрішній світ, емоційні переживання, думки та здібності дозволяють підліткам краще зрозуміти себе, свої бажання, цілі та цінності, що сприяє розвитку їхньої самоідентифікації та самореалізації. Важливою частиною цього процесу є середовище, яке дозволяє підліткам вільно досліджувати свій внутрішній світ та відчувати себе підтриманими у власних пошуках ідентичності [49].

Самооцінка постає фундаментальним компонентом самосвідомості саме в підлітковому віці, визначає сприймання себе і своїх можливостей, посідає ключове місце у структурі особистості підлітка, оскільки вона пов'язана з психічним здоров'ям та визначенням життєвих цілей. Формування

та розвитк самооцінки визначає взаємовідносини підлітка з навколишнім світом. Позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі, підтримує психічне здоров'я, впливає на розвиток компетентності та успішності в навчальній діяльності [41].

З віком змінюються чинники, що впливають на формування самооцінки. Підліткова самооцінка, яка формується під впливом зовнішніх оцінок та соціальному порівнянні, поступово змінюється на внутрішньо орієнтовану самооцінку в дорослому віці [56].

Із завершенням підліткового періоду та вступом у доросле життя людина активно оцінює власний досвід, вчинки та особистісні якості. Вона порівнює своє реальне "Я" з ідеальним. Думка оточуючих коригується власними уявленнями про "правильне" і "неправильне". Успішна кар'єра, фізична форма, щасливий шлюб — ці фактори сприяють зміцненню високої самооцінки, а негативний досвід: невдачі на роботі або фінансові проблеми призводять до її зниження [48].

Дослідники відзначають про домінування сімейного оточення має у формуванні особистості, особливо у ранньому дитинстві та підлітковому віці. Вчені підкреслюють важливість родинного середовища у становленні різних аспектів особистості, зокрема самооцінку.

Так дослідження, проведені Розенбергом та Куперсмітом, виявили, що залученість батьків та їх готовність надавати підліткам автономію та свободу позитивно корелюють із високою самооцінкою у підлітків. Це означає, що батьки, які підтримують своїх дітей, надають їм відчуття власної важливості, довіряють та підтримують розвиток особистості, сприяють формуванню позитивної самооцінки у підлітків [65].

Встановлено, що адекватна самооцінка в підлітковому віці сприяє емоційному комфорту [69; 70]. Зокрема, Б. Меєр вважав, що слабкі емоційні зв'язки в сім'ях часто є причиною низької самооцінки, що посилює комплекс неповноцінності, викликає агресію, ворожість [69; 70].

Зазначимо, підтримка та любов є надзвичайно важливими для підліткового розвитку. Дослідження вчених свідчать, що підлітки, які відчують, любов і прийняття, мають вищу самооцінку порівняно з тими, кого не люблять або відчують відсутність цієї підтримки [67].

Аналіз теоретичних джерел дозволяє стверджувати, що дорослі відіграють ключову роль як рольові моделі для підлітків у формуванні самооцінки. Важливо надавати підтримку, бути відкритими для емоційного вираження та правильного розуміння почуттів підлітками. Якщо емоції дитини заперечуються чи пригнічуються, це призводить до розвитку низької самооцінки та демонстративно неадекватної поведінки [29].

Отже, допомога та підтримка дорослих є важливими підліткового емоційного розвитку. Вони допомагають дітям розуміти, виражати та приймати власні емоції, що сприятиме формуванню адекватної самооцінки.

Таким чином, сімейне оточення постає важливим фактором у формуванні адекватної самооцінки, має принципове значення у психологічному розвитку у підлітковому віці.

Підлітковий вік у психологічній літературі пов'язують із розвитком самосвідомості, оскільки самооцінка є її складовою частиною. У ранньому дитинстві увага та посмішки батьків посідають важливу роль у формуванні майбутньої самооцінки дитини. Позитивний досвід та взаємодія з батьками сприяють розвитку позитивного ставлення до себе та світу. У формуванні самооцінки підлітків існують різні фактори, такі як зовнішність, спортивні здібності, шкільна успішність, популярність у групах. Важливо зазначити, що думка про себе формується не лише на основі власних суджень, а й на основі думок оточуючих: батьків, вчителів, друзів та однолітків. Отже, соціальні джерела суджень, разом із джерелами тиску на дитину, допомагають сформувати самооцінку та надають можливість їй розвиватися. Якщо одного з цих джерел не вистачає, інші можуть його доповнити, забезпечуючи позитивний вплив на самооцінку та сприяють її зміцненню [61].

Підвищення самооцінки обумовлюється віковими змінами, так для маленьких дітей авторитетом є батьки, але поступово цей акцент із часом переорієнтовується на друзів. Друзі стають важливим джерелом соціальної підтримки та позитивного ставлення до себе. Підлітки можуть шукати підтримку, визнання та прийняття у своїй рівній групі однолітків, що може впливати на їхню самооцінку та сприйняття власної важливості [20; 29].

Л. І. Божович розглядає важливість правильного формування самооцінки як важливий чинників розвитку особистості підлітка. На думку автора, стійка самооцінка розвивається під впливом основних компонентів:

- оцінка оточуючих: як дорослих (батьків, вчителів), так і однолітків. Відгуки та реакції з боку оточення відіграють значну роль у тому, як підліток бачить себе і свої можливості.
- діяльність дитини: участь у різних видах діяльності допомагає сформувати реалістичне уявлення про свої можливості;
- власна оцінка результатів діяльності, що допомагає сформувати особисте ставлення до успіхів та невдач [6].

Для характеристики позиції підлітка важливо розуміти не лише його самооцінку, а й оцінку, яку, на його думку, він заслуговує в даній групі. На думку вчених, досягнення вважається значним, якщо воно є таким на думку оточуючих і стає для них стандартом успішності їхніх досягнень. Причому індивід очікує вищих досягнень від референтної для нього групи, ніж від групи, для якої він сам, як він вважає, є референтним. Це означає, що для підлітка важливо не тільки те, як він сам себе оцінює, але й те, як його оцінюють значущі інші. Така оцінка впливає на його самооцінку, мотивацію та ставлення до власних успіхів і невдач. Якщо підліток вважає, що оточення високо оцінює його досягнення, це мотивує його до подальших успіхів. Водночас, якщо очікувана оцінка не відповідає реальним оцінкам з боку оточення, це може призвести до зниження самооцінки [51; 63].

Таким чином, очікувана оцінка від референтної групи є важливим чинником, що впливає на формування самооцінки підлітка та його мотиваційної сфери.

Основними критеріями оцінки поведінки і мотивації, як показують дослідження вчених, постає відповідність вимогам і оцінками [36; 30] соціальних груп, в яких взаємодіють підлітки. Відсутність чіткого уявлення про себе призводить до незнання адекватності своєї самооцінки і гостро переживати щодо думок інших людей про себе.

Фізичний Я-образ, або уявлення про власне тіло, має визначальне значення у формуванні самооцінки у підлітковому віці. Позитивне сприйняття власного тіла сприяє формуванню позитивної самооцінки та соціальному визнанню. Підлітки, які вважають, що їх фізичний розвиток не відповідає стандартам, прийнятим у їхній групі однолітків, можуть відчувати тривожність [4; 53].

В численних дослідженнях автори вказують на тісний зв'язок між фізичним Я-образом і самооцінкою. Встановлено, що підлітки з позитивним фізичним Я-образом зазвичай мають високу самооцінку і краще адаптуються до соціального середовища. Водночас підлітки, які не задоволені своїм фізичним виглядом, частіше страждають від сором'язливості, соціальної ізоляції. Таким чином, фізичний розвиток і сприйняття власного тіла є важливими чинниками, що впливають на самооцінку підлітків і їхнє місце в соціальній ієрархії колективу однолітків [53; 64].

В багатьох дослідженнях вчені описують вплив низької самооцінки зовнішності на рівень самосприйняття і відносин з оточуючими, внаслідок чого знижується активність у бажанні досягати високих цілей [13; 16].

Дослідження регіональних особливостей самооцінки підлітків, які проживають у місті та селі, здійснила З. В. Скринська, яка довела, що за рівнем самооцінки значні відмінності у досліджуваних підлітків відсутні [57].

Отже, формування самооцінки відображається у зміні акценту на різних вікових етапах, коли батьки можуть відігравати провідну роль на початкових етапах, але з часом цей акцент може переорієнтуватися на друзів.

Сучасні дані психологічної літератури свідчать, що самооцінка є складним поняттям, яке відображає сприйняття, емоційну оцінку та прийняття індивідом самого себе. Цей суб'єктивний конструкт зумовлений різними культурними та соціальними контекстами. Дослідники вважають, що самооцінка має тенденцію відносної стабільності протягом усього життя, проте вона змінюється в різні періоди. Так у підлітковому віці, зазвичай, спостерігається зростання самооцінки, оскільки особистість формується, засвоює знання, що позитивно впливає на власне сприйняття себе [1]. У різних культурах та соціальних середовищах поняття самооцінки може мати різне значення. У деяких культурах самооцінка та самоповага базується на внутрішніх якостях та фактах людського буття, в той час як у інших культурах - від зовнішніх досягнень та соціального статусу [48; 65].

Отже, розуміння самооцінки може варіюватися в різних культурних та соціальних контекстах, і важливо враховувати ці відмінності при дослідженні та розвитку концепцій самосвідомості.

Як показали дослідження, самооцінка людини не є постійною та зумовлена різними факторами: процеси соціалізації, соціальні, когнітивні та біологічні зміни, а також якість міжособистісних відносин [11; 64].

Самооцінка визначається схваленням або відторгненням з боку інших, а також особистими переконаннями, цінностями та успіхами чи невдачами у досягненні своїх цілей. У певний момент людина може почувати себе більш впевнено та задоволено життєвою ситуацією, що підвищить її самооцінку, а в інший час можуть виникнути проблеми або невдачі, що знизять її самооцінку.

Особистість вчителя, стиль викладання безпосередньо впливає на розвиток самооцінки підлітків, на успішність та емоційний стан учнів [19; 30]. Здійснений аналіз наукової літератури дає змогу дійти висновку, що

підтримка вчителя, індивідуальний підхід, відсутність дорікань за неуспіхи, порівнянь з іншими, сприяє розвитку адекватної самооцінки у підлітковому віці. Водночас вчені довели суттєвий взаємозв'язок мотивації досягнення з самооцінкою.

Аналіз психолого-педагогічної літератури (Л. Божович, Б. Зейгарник, А. Ліпкіна, Х. Хекхаузен) показав суттєвого існуючий взаємозв'язок між самооцінкою і мотивацією досягнення. Встановлено, що формування самооцінки обумовлено становленням мотивації досягнення в підлітковому віці [6; 7; 10; 28; 30; 45; 56].

За даними наукової літератури, внаслідок переоцінки власних досягнень в учінні самооцінка у підлітків стає необ'єктивною, завищеною. Самооцінка постає мотиваційною силою, яка дозволяє порівнювати власні результати і оцінити свої успіхи [26].

Дослідниками виявлена залежність самооцінки у підлітковому віці від успіху в учбовій діяльності. усвідомлення учнем власних сильних і слабких сторін зумовлює успіх в учбовій діяльності. Отже, завдяки усвідомленню результатів діяльності особистість усвідомлює себе як суб'єкта діяльності, оцінює власні можливості і якості [45; 46].

Отже, самооцінка людини є комплексним явищем, що зумовлена різними факторами та може змінюватися під впливом обставин і життєвих подій.

Результати досліджень, присвячених взаємозв'язку самооцінки та задоволеністю життям, свідчать що зв'язок може бути складним і неоднозначним. Деякі дослідження підтверджують, що самооцінка може бути сильним предиктором загальної задоволеності життям. Це означає, що люди з високою самооцінкою, як правило, відчують більшу задоволеність своїм життям [10; 11].

З іншого боку, деякі теорії вказують на те, що загальна задоволеність життям може бути фактором, який впливає на самооцінку. Згідно з цим підходом, люди спочатку оцінюють загальну задоволеність своїм життям, а

ця оцінка впливає на їхню самооцінку та сприйняття себе. Іншими словами, коли люди відчують більшу загальну задоволеність життям, вони можуть бути більш схильні до позитивного сприйняття себе та своїх можливостей (Barker E.T., Bornstein) [69; 70].

Отже, взаємозв'язок між самооцінкою та загальною задоволеністю життям може бути взаємодійним, і обидва поняття можуть впливати одне на одного в складний спосіб.

Встановлено, що регіональний контекст впливає на формування самооцінки та загальну задоволеність життям. Так, рівень економічного розвитку та доступність ресурсів у різних регіонах можуть впливати на якість життя та перспективи мешканців. Зростання економічного рівня у селі призводить до поліпшення умов життя, доступності освіти, медичного обслуговування та інших соціальних послуг. Такі зміни позитивно впливають на самооцінку та їхню загальну задоволеність життям [57; 66].

Отже, розуміння регіональних варіацій у розвитку та якості життя постає важливим чинником для оцінки впливу соціального середовища на самооцінку та загальну задоволеність життям.

Таким чином, нами було розглянуто соціально-психологічні чинники формування самооцінки в підлітковому віці.

Узагальнення одержаних результатів дозволяє зробити висновок, що у своїх дослідженнях вчені вказують на наступні чинники, які впливають на розвиток самооцінки в підлітковому віці, зокрема структура сім'ї. Зазначимо, що в підлітковому віці рівень самооцінки включає рівнозначні оціночні судження: оцінка власної цінності та оцінка якості соціальної підтримки від оточення [13; 16].

Модель виховання батьків зумовлює формування самооцінки дітей, як позитивної, так і негативної. Адекватна, позитивна самооцінка сприяє відчуттю власної цінності, самоповаги та позитивного ставлення до себе і своїх можливостей. Відносини батьків з дитиною, методи виховання, рівень підтримки та емоційна близькість визначають розвиток самооцінки підлітків.

Підтримка, емоційне затвердження та почуття прийняття з боку батьків сприяє формуванню позитивної самооцінки. Проте негативні відносини, критика та відсутність підтримки - низької самооцінки та негативного ставлення до себе [67].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити соціально-психологічні чинники: оточення (сім'я, друзі, однокласники), їхня оцінка і ставлення до особистості; засвоєнні знання, уміння та навички; наявність досягнень та невдач; стан здоров'я; самооцінку, наприклад, здорові люди часто мають вищу самооцінку; соціальний статус у суспільстві або в певній групі; ставлення до стереотипів; зовнішній вигляд.

Із дорослішанням відбувається перехід від домінування соціальних чинників до психологічних: особистий досвід; власна оцінка своїх учинків та особистісних якостей; зіставлення реального «Я» з ідеальним «Я»: підліток починає порівнювати себе з тим образом, до якого він прагне.

Таким чином, на різних вікових етапах життя чинники, що впливають на самооцінку, можуть змінюватися, акцентуючи увагу на різних аспектах особистого та соціального досвіду.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив зробити наступні висновки: що самооцінка є багатогранним явищем і має різні тлумачення, зокрема: як фундамент для процесу самоусвідомлення, показник індивідуального рівня розвитку і зрілості; як особистісне утворення, що зумовлює поведінку і діяльність; як характеристика особистості, яка визначається індивідуально-типологічними особливостями особистості.

Виходячи зі змістового аналізу наукових джерел, ми дійшли висновку, що самооцінка глибоко інтегрована у всі аспекти особистісного розвитку та функціонування у підлітковому віці. Вона впливає на формування самосвідомості, регулює поведінку і діяльність, та відображає індивідуальні особливості особистості, визначаючи її адаптивність та здатність до самореалізації.

В своєму дослідженні ми послуговуємося трактуванням самооцінки як оцінювання особистістю себе, свого місця в соціумі, як чинник учбової діяльності учня, що становить складний цілеспрямований, внутрішньо мотивований рефлексійно-аналітичний процес, зумовлений психологічними й особистісними особливостями підлітка як суб'єкта навчання. Самооцінка є важливим компонентом структури учбової діяльності, впливає на навчальні досягнення учнів, їхню мотивацію та загальний психоемоційний стан. У межах проблематики дослідження розглянуто компоненти структури самооцінки: когнітивний; діяльнісно-практичний, мотиваційно-ціннісний.

Теоретичний аналіз дав змогу нам подати функції самооцінки: мотиваційна; рефлексійна, орієнтаційна, регулятивна.

Отже, аналіз наукової психологічної літератури дозволив зробити висновок, що самооцінка є явищем багатогранним, породжується соціальними чинниками: оточення; засвоєнні знання, уміння та навички; наявність досягнень та невдач; стан здоров'я; соціальний статус у суспільстві або в певній групі; ставлення до стереотипів; зовнішній вигляд та

психологічними: особистий досвід; власна оцінка своїх учинків та особистісних якостей; зіставлення реального «Я» з ідеальним «Я».

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

Наступний етап дослідження, включно з емпіричним, був спланований на основі аналізу літературних джерел. Варто підкреслити, що пошуковий етап дослідження створив основу для розробки нових підходів до визначення змісту експерименту.

Проведення емпіричне дослідження мало характер констатувального експерименту із залученням двох природних груп студентів ($n = 50$) ДНЗ Білгород-Дністровського професійного будівельного ліцею.

Метою констатувального експерименту було емпіричне вивчення впливу самооцінки на навчальну діяльність у підлітковому віці.

Проведення експериментального дослідження передбачало застосування взаємодоповнюючих методів.

Відповідно до визначеної мети, було обрано наступні психодіагностичні методи: «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)» (Дмитрієва) (Додаток А); методика дослідження рівня домагань і самооцінки (Т. Дембо – С. Л. Рубінштейн у модифікації Г. М. Прихожан) [43], опитувальник Г. М. Казанцевої для дослідження загальної самооцінки [32], Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)» (додаток Б), методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» (додаток В).

З метою оцінки рівня самооцінки учнів використовувалася методика «Шкала самооцінки» (додаток А), що складається з 32 тверджень. Респонденти повинні були вибрати один із п'яти варіантів відповіді на кожне твердження, при цьому кожному варіанту відповіді відповідало певне число балів: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для визначення рівня самооцінки потрібно було підсумувати бали за всі 32 твердження. Суми балів від 0 до 25 свідчили про високий рівень самооцінки, від 26 до 45 – про середній рівень, а від 46 до 128 – про низький рівень самооцінки.

Завдяки використанню методики Т. Дембо-С. Л. Рубінштейн, модифікованої Г. М. Прихожан, оцінювали самооцінку підлітків, її адекватність, а також визначали, як часткові самооцінки та рівень домагань впливають на формування їхнього загального рівня домагань і самооцінки. Методика передбачає самостійну оцінку підлітками власних особистих характеристик, зокрема таких як здоров'я, інтелектуальні здібності, характер, статус серед однолітків, майстерність, зовнішність та рівень самовпевненості. Методика складається з комбінації семи шкал для оцінки власної самооцінки, мала на меті визначення розуміння досліджуваними характеристик, представлених у шкалах, та дозволяла точніше оцінити ступінь адекватності його самооцінки та рівня домагань.

У цьому тесті використовуються сім концептуальних шкал, які респондент повинен оцінити за 100-бальною шкалою. Крайні точки кожної шкали чітко виділені, тоді як середина відзначена менш помітно. Аналіз результатів проводиться шляхом оцінки респондентом як своєї самооцінки відповідно до назв шкал, так і своїх амбіцій. Цей підхід дозволяє дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та амбіціями, а також виявити ступінь розбіжності між бажаним і реальним уявленням про себе.

Хоча методика Т. Дембо-С. Рубінштейн у модифікації Г. Прихожан дозволяє детальніше визначити рівні самооцінки, проте основою для висновків про загальну самооцінку є лише середній показник за сімома шкалами.

З метою визначення рівня загальної самооцінки підлітків було застосовано опитувальник Г. М. Казанцевої, згідно з яким учасникам було запропоновано 20 тверджень. Навпроти кожного з них вони повинні були зазначити один із трьох варіантів відповідей: "так," "ні," або "не знаю,"

відповідно до того, як це відповідає їхній поведінці у запропонованих ситуаціях.

На відміну від методики Т. Дембо-С. Л. Рубінштейн у модифікації Г. М. Прихожан, опитувальник не дозволяє оцінити адекватність самооцінки, але охоплює ширший спектр запитань для визначення рівнів самооцінки. Тому вважаємо, що використання обох методик є виправданим, оскільки вони взаємодоповнюють одна одну.

Методика "Діагностика особистості на мотивацію до успіху" (Т. Елерс) у адаптації Кокун передбачає оцінювання мотиваційної орієнтації особистості на досягнення успіху. Вона включає 41 твердження, на які респондент повинен відповісти "так" або "ні".

Мотивація до успіху впливає на впевненість у досягненні цілей: при високому рівні мотивації віра в успіх зазвичай сильніша, ніж при низькому. Вона також впливає на схильність до ризику: зі зростанням мотивації до успіху у людини знижується готовність до ризику. Ті, хто сильно мотивований на успіх, зазвичай обирають помірний рівень ризику і уникають надмірного, тоді як люди, що відчувають страх невдачі, схильні до незначного ризику або надмірно ризикують.

Люди з високою мотивацією до успіху та схильністю до ризику рідше стикаються з нещасними випадками, ніж ті, хто більше мотивований уникнути невдач, але також має високу готовність до ризику. Водночас, коли людина концентрується на уникненні невдач, це може заважати її прагненню до успіху та досягненню цілей. Цей тест належить до моношкальних методик, і рівень мотивації до успіху визначається кількістю балів, що відповідають «ключу». Інструкція до тесту передбачає, що респонденти мають відповідати на кожне твердження швидко, без тривалих роздумів. Оцінювання результатів здійснюється в таким чином:

- 1 до 10 балів: низький рівень мотивації до успіху;
- 11 до 16 балів середній рівень мотивації;
- 17 до 20 балів: помірно високий рівень;

- Понад 21 бал: надмірно високий рівень мотивації до успіху.

Наступна методика, «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема (Кокун), призначена для оцінки рівня самоефективності, тобто віри людини у власну здатність планувати та виконувати необхідні дії для досягнення визначених цілей.

Самоефективність розглядаємо як комплексний процес, що охоплює когнітивні, соціальні та поведінкові аспекти для формування ефективних стратегій у різних ситуаціях. Інструкція вимагає оцінити власну ефективність в учбовому контексті, обираючи відповідні відповіді у реєстраційному бланку. Шкала самоефективності складається з 10 тверджень, кожне з яких респондент має оцінити стосовно своєї власної ефективності. Кожне твердження оцінюється за шкалою балів: «абсолютно невірно» – 1 бал, «швидше невірно» – 2 бали, «швидше вірно» – 3 бали, «абсолютно вірно» – 4 бали.

Загальний результат отримується шляхом підрахунку балів за всі 10 тверджень. Інтерпретація результатів проводиться на основі підсумкової суми балів: від 36 до 40 балів – висока самоефективність;
від 30 до 35 балів – вище за середню;
від 25 до 29 балів – середня;
від 20 до 24 балів – нижче за середню;
менше 19 балів – низька самоефективність.

Таким чином, нами було заплановано визначення психологічних особливостей впливу самооцінки підлітків на учбову діяльність, що сприятиме створенню програми психологічної профілактики заниженої самооцінки в підлітковому віці, мету якої становить розвиток адекватного рівня самооцінки в підлітковому віці як одне із завдань магістерського дослідження, яке ми реалізовуватимемо у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

2.2. Експериментальне дослідження впливу самооцінки на успішність навчальної діяльності підлітків

Наступний етап експериментального дослідження передбачав виявлення особливостей самооцінки у підлітковому віці.

Пошуковий етап дослідження допоміг визначити ключові питання для комплексного вивчення проблеми і розробити програму для констатувального експерименту. Особливості та психологічний зміст самооцінки в підлітковому віці були вивчені на основі результатів констатувального експерименту. Далі будуть представлені результати аналізу емпіричних даних.

З метою оцінки рівнів академічної успішності учнів був застосований «Авторський опитувальник щодо академічної успішності», в якому респонденти повинні були вказати свій список оцінок за завершений навчальний семестр. На основі отриманих даних учні були поділені на дві групи: успішні та неуспішні. Успішними нами визнано тих учнів, у яких за останній семестр було жодної оцінки «задовільно», тоді як неуспішними стали ті, хто отримав принаймні одну оцінку «задовільно».

Класифікація академічних оцінок : 5 балів -високий рівень успішності.

4 бали - достатній рівень успішності.

3 бали - середній рівень успішності.

1- 2 - низький рівень успішності.

З вибірки 50 учнів сформовано підгрупи у кількості:

- академічно успішні – 23 учня;

- академічно неуспішні – 27 учнів.

Решта учнів не були включені до зазначених підгруп, оскільки вони не відповідали критеріям, встановленим для оцінки успішності.

З метою вивчення рівня самооцінки в учнів застосовувалася методика «Шкала самооцінки» (підлітковий і юнацький вік) (див. додаток А). Ця методика дозволяє визначити рівень прояву самооцінки у особистості.



Рис. 2.1. Результати дослідження рівня самооцінки особистості двох груп учнів за результатами методики «Шкала самооцінки», %

Аналіз наведених показників засвідчує (рис.2.1.), що з 50 досліджуваних учнів середній рівень самооцінки відслідковується у 53 % учнів, показники низького 27 % та високого рівня - 20 % у кожній із груп.

Використання методики «Шкала самооцінки» дозволило отримати наступні результати, зокрема, показники низького рівня самооцінки вказують на наявність «комплексу неповноцінності», негативне самосприйняття та відчуженість до власної особистості, які зумовлюють труднощі у реалізації особистісного потенціалу, підвищену критичність щодо власних дій, відчуття страху та тривожності в соціальних ситуаціях. Середній рівень самооцінки у підлітковому віці вказує на труднощі в самосприйнятті, виражене незадоволення певними аспектами життя та амбівалентне ставлення до себе,

коли окремі риси індивідуальності оцінюються як позитивні, тоді як інші характеризуються негативним сприйняттям.

Зазначимо, що суспільна думка впливає на особистість, її рішення, уявлення та поведінку щодо самооцінки. Так, високі результати вказують на впевненість у собі, позитивне сприйняття власної особистості та задоволення собою, а також на відсутність або незначний рівень комплексів і здатність їх ефективно подолати.



Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки особистості групи академічно успішних учнів за результатами методики «Шкала самооцінки», %

Результати діагностичного дослідження дозволяють зробити висновок, що 50% академічно успішних учнів виявили середній рівень самооцінки, 14% досліджуваних продемонстрували високий рівень самооцінки, а 36 % добревстигаючих характеризуються низькими показниками самооцінки.



Рис. 2.3. Результати дослідження рівня самооцінки особистості групи академічно неуспішних учнів за результатами методики «Шкала самооцінки»», %

На рисунку 2.3. представлено результати рівня прояву самооцінки у групи академічно неуспішних учнів. Помітною є наявність високих показників самооцінки – 30 % досліджуваних, у 56 % - спостерігається середній рівень, натомість низька самооцінка присутня у 14 % підлітків.

Порівнюючи отримані результати з даних рисунків, спостерігаємо, що у двох груп учнів з різною академічною успішністю показники середнього рівня самооцінки знаходяться в одних межах. У групі академічно успішних учнів переважають низькі значення самооцінки у 2 рази більше на відміну від неуспішних. Натомість у групі академічно неуспішних учнів високі показники спостерігаються у 2 рази частіше.

Розглянемо отримані емпіричні дані, зібрані за методикою Т. Дембо—С. Л. Рубінштейна в адаптації Г. М. Прихожан.

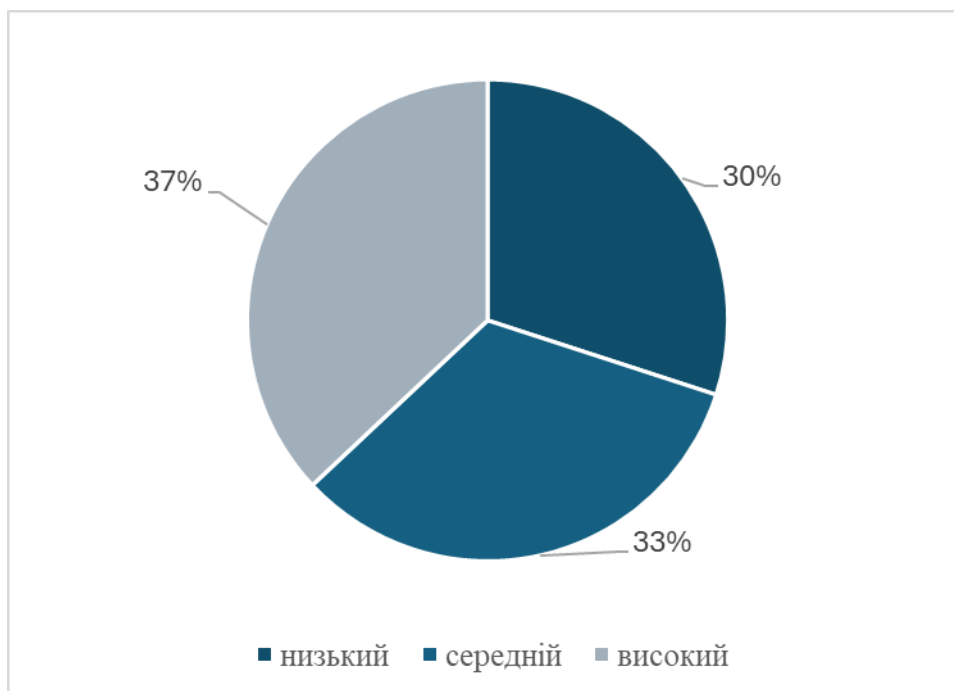


Рис. 2.4. Показники рівня самооцінки підлітків (за методикою Т. Дембо- С. Л. Рубінштейн у модифікації Г. М. Прихожан) (n=50)

Аналіз рівнів самооцінки, визначених за методикою Т. Дембо—С. Л. Рубінштейна в адаптації Г. М. Прихожан, показав, що першу позицію займає дуже високий рівень самооцінки, який виявлений у 30 % учасників (рис. 2.4). Такий рівень відображає високу мотивацію до самовдосконалення та не потребує корекції. Другу позицію займає низький рівень самооцінки, виявлений у 25 % учнів, що свідчить про необхідність підтримки їхньої самооцінки на поточному рівні, запобігаючи її подальшому зниженню. Середній рівень самооцінки, зафіксований у 28 % підлітків, свідчить про

адекватне сприйняття ними своїх можливостей і результатів учбової діяльності, але водночас демонструє пасивність у постановці та досягненні амбітних цілей; учні з цією самооцінкою часто обирають завдання середньої складності, що не потребують великих зусиль. На четвертому місці знаходиться високий рівень самооцінки, який спостерігається у 17 % учасників; ця група складається з амбітних, орієнтованих на успіх учнів, готових докладати максимальних зусиль для досягнення поставлених завдань.

Наступний етап полягав у дослідженні рівня самооцінки та домагань в групах успішних і неуспішних учнів. Для цього було використано так само методику «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»[43]. Даний опитувальник дозволяє визначити взаємозв'язок між 35 рівнем самооцінки і рівнем амбіцій, а також розкриває ступінь конфлікту між бажаним і наявним самовизначенням у підлітковому віці.



Рис. 2.5. Порівняльна характеристика рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно успішних учнів за результатами методики «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)» n=50

На рисунку 2.5. зображено порівняльну характеристику усереднених рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно успішних учнів. Отримані результати свідчать про значне переважання рівня домагань за шкалами «Здоров'я» (80 та 96 балів), «Розум та здібності» (52 та 90 балів), «Характер» (60 та 90 балів), «Авторитет у однолітків» (60 та 82 бали), «Уміння багато робити своїми руками» (70 та 85 бали), «Зовнішність» (60 та 90 бали) та «Впевненість в собі» (55 та 82 бали).

Параметри рівня домагань за всіма валідованими шкалами демонструють високі та надвисокі показники, що свідчить про гіпертрофовані вимоги до власних когнітивних та операційних ресурсів, а також тенденцію до постановки надмірно амбітних цілей. На нашу думку, відсутність критичної оцінки власних можливостей не корелює з їх об'єктивною інтерпретацією, оскільки ця вибірка студентів характеризується низькими показниками рівня самоприйняття та схильністю до когнітивної недооцінки власної ефективності.

Таким чином, спостерігається тенденція до психологічної компенсації відчуття власної «недостатності» через прагнення досягти високих результатів в учбовій діяльності.

Аналіз та порівняльна характеристика усереднених показників рівня самооцінки та рівня домагань групи академічно неуспішних учнів, представлених на рис.2.6, дозволяють зробити висновок, що рівень самооцінки та домагань демонструють тісну відповідність. Це виразно простежується за наступними шкалами: «Розум» (90 і 91 бал відповідно), «Характерологічні риси» (80 і 83 бали), «Практичні вміння» (70 і 72 бали), а також «Зовнішність» і «Впевненість у собі» (80 і 85 балів відповідно).

За шкалою «Здоров'я» рівень домагань демонструє зниження на 5 балів, у той час як за шкалою «Соціальний статус серед однолітків» спостерігається перевищення цього показника на аналогічну кількість балів. Показники рівня домагань за всіма шкалами в даної групи учнів, як і в групі

академічно успішних, залишаються на високому та надвисокому рівнях (70–91 бал), проте в середньому є нижчими.



Рис. 2.6. Порівняльна характеристика рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно неуспішних учнів за результатами методики «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»

Отримані результати свідчать про наявність у групі академічно неуспішних підлітків здатності до адекватної самооцінки та постановки реалістичних цілей. У них відсутня властива академічно успішній групі тенденція до підвищеної амбіційності, орієнтації на досягнення більш високих цілей та прагнення до оптимізації власних результатів.

З метою вивчення рівнів самооцінки нами було використано Опитувальник Г. М. Казанцевої, що включав комплексний набір питань. Емпіричні дані, отримані за допомогою цієї методики, демонструють наступну закономірність: в обох

досліджуваних групах успішних та неуспішних учнів домінує середній рівень самооцінки (43,47% та 40,74% відповідно). Водночас, у групі підлітків з високими досягненнями на другому місці за підвищенням є низький рівень самооцінки (26,08%), тоді як у групі з низькими досягненнями на другому місці є високий рівень самооцінки (33,33%).

Таким чином, зі зниженням рівня академічної успішності збільшується кількість підлітків із завищеним рівнем самооцінки, тоді як частка підлітків із заниженою самооцінкою відповідно зменшується. Отримані дані представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні самооцінки за методикою Г.М.Казанцевої

Рівні успішність	Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Успішні(n=23)	6	26,08	10	43,47	6	26,08	1	4,34
Неуспішні(n=27)	5	18,51	11	40,74	9	33,33	2	7,4

Низький і високий рівень продемонструвала однакова кількість досліджуваних успішних підлітків – 26,08 %. Підлітки з низьким рівнем самооцінки мають низький показник часткових самооцінок за більшістю шкал. Вони піддають себе гострій критиці, часто проявляють невпевненість. Підлітки з високим рівнем самооцінки – впевнені, вимогливі до себе, адекватно оцінюють власні риси. Середню самооцінку виявлено у 43,47 % добревстигаючих, які, позитивно оцінюючи себе за більшістю шкал, мають занижену часткову самооцінку свого авторитету серед одногрупників, характеру чи зовнішності.

Проте однакова кількість досліджуваних успішних підлітків (26,08%) продемонструвала як низький, так і високий рівень самооцінки. Таким чином, виявлено, що добревстигаючі підлітки із заниженою самооцінкою демонструють низькі показники за більшістю шкал часткової самооцінки. Вони схильні до самокритики та часто виявляють невпевненість. Натомість підлітки із завищеною самооцінкою проявляють впевненість, високі вимоги до себе та адекватне сприйняття власних особистісних характеристик. Середній рівень самооцінки виявлено у 43,47 % успішних підлітків, які, хоча загалом позитивно оцінюють себе

за більшістю шкал, продемонстрували занижену часткову самооцінку щодо свого соціального авторитету серед однолітків, рис характеру або зовнішності.

Отже, для добревстигаючих підлітків характерне переоцінювання власних здібностей у зв'язку з їх самовпевненістю та відсутністю аналізу своїх вчинків. У результаті добревстигаючі підлітки схильні братися за завдання, які перевищують їхні об'єктивні можливості, що зумовлює часті невдачі. Рівень їхніх академічних домагань значно перевищує їхній реальний когнітивний та особистісний потенціал.

З'ясовано, що менший відсоток підлітків з дуже високим рівнем самооцінки у неуспішних підлітків – 2 %, що обумовлено зменшенням самовпевненості учнів, порівнянням себе з оточуючими, врахуванням їхньої думки про себе. Звертає увагу те, що кількість невстигаючих підлітків з середньою та високою самооцінкою є майже рівнозначною – 40,74 % та 33,33 % відповідно. Ці підлітки здебільшого знають свої слабкі і сильні сторони, аналізують результати власної діяльності. Виявлено, що 18,51 % несупішних підлітків мають низьку самооцінку. Вони болісно переживають щодо власного статусу серед однокласників та оцінки оточуючими їхніх розумових здібностей, що вказує на ключову роль одногрупників у розвитку особистості підліткового віку та підвищення значущості учбової діяльності, за успішністю якої підлітки часто оцінюють розумові здібності один одного.

Відзначимо, що успішні підлітки із середнім рівнем самооцінки зазвичай вибирають завдання, які відповідають їхнім можливостям, хоча іноді уникають завдань підвищеної складності. Вони самостійно знаходять помилки у своїх роботах і після досягнення успіху підвищують власний рівень домагань або ж вибирають завдання тієї ж складності. Їхня готовність до ризику переважно знаходиться на середньому рівні.

У результаті дослідження виявлено, що високий рівень самооцінки, характерний для 26,8% досліджуваних добревстигаючих підлітків, вказує на їхню активну учбову діяльність, максимальну самостійність, а також схильність до ризику. На наш погляд, ці показники свідчать про їхню високу емоційну стабільність, толерантне ставлення один до одного, набуття життєвого досвіду, а також стійкість у поглядах та поведінці.

Встановлено, що 18,51% досліджуваних неуспішних учнів мають низький рівень самооцінки. Такі підлітки зазвичай вибирають легкі завдання, бояться невдач, які собі не пробачають. Для них характерний низький рівень впевненості, надмірна самокритика, пасивність в навчанні, неадекватні реакції на успіхи та невдачі.

Підлітки з високою самооцінкою демонструють тенденцію регулярно перевіряти свої можливості, активно досліджують і усвідомлюють як свої сильні, так і слабкі сторони. Таким чином, підлітки з високою самооцінкою встановлюють більш амбіційні цілі і демонструють вищі рівні досягнення успіху.

Таким чином, учні з високим рівнем самооцінки демонструють значні успіхи в учбовій діяльності і зазвичай уникають завдань з ймовірністю успіху менше 50 %. Така поведінкова стратегія в навчальному процесі стає більш вираженою, коли підвищується значення самої навчальної діяльності та позитивних оцінок, зокрема в контексті підготовки до вступу до вищих навчальних закладів. Таким чином, на основі вивчення результатів проведеної методики Г. Казанцевої проаналізовано загальну поведінку підлітків без врахування її адекватності. Наступний етап дослідження включав визначення мотиваційної спрямованості особистості до досягнення успіху, що здійснювалось за допомогою методики "Діагностика мотивації до успіху особистості" (Т. Елерс). Завдяки методиці оцінювали інтенсивність мотивації учня до досягнення успіху та проаналізували вплив цієї мотивації на його поведінкові патерни і цілеспрямованість. Розуміння власної мотиваційної спрямованості є критично важливим для ефективної саморегуляції, оптимізації процесу постановки і досягнення цілей, а також для покращення соціальної інтеграції та академічної успішності.

Група академічно успішних: низька -12 %, середня - 43 %, висока 28 %, надмірно висока -17. Академічно неуспішні: низька -32, середня -50, висока 14, надмірно висока - 4.



Рис. 2.7. Порівняльна характеристика рівнів прояву мотивації до успіху у двох групах учнів за результатами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)», %

Аналіз результатів емпіричного дослідження, представлених на рисунку 2.7, демонструє, що в групі академічно невстигаючих учнів переважають показники низького рівня мотивації, що на 20% вищі порівняно з групою академічно успішних (32% проти 12%), а також середнього рівня мотивації, яка перевищує аналогічні показники на 9% (50% проти 43%). Водночас, для академічно успішних учнів характерним є домінування високого рівня мотивації, що перевищує показники на 16 % (28% проти 14%), та надмірно високого рівня мотивації, що на 13 % вищий (17 % проти 4%).

Таким чином, можна зробити висновок, що група академічно успішних учнів характеризується значно вищим рівнем мотивації до досягнення успіху порівняно з невстигаючими учнями.

Для оцінювання рівня самоефективності у студентів застосовувалася методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема». Методика служить інструментом для вимірювання рівня самоефективності, який відображає віру підлітка у свою здатність ефективно діяти, досягати бажаних результатів у різноманітних ситуаціях, проявляти активність та наполегливість у досягненні встановлених цілей, адаптуватися до змінюваних обставин і долати перешкоди.

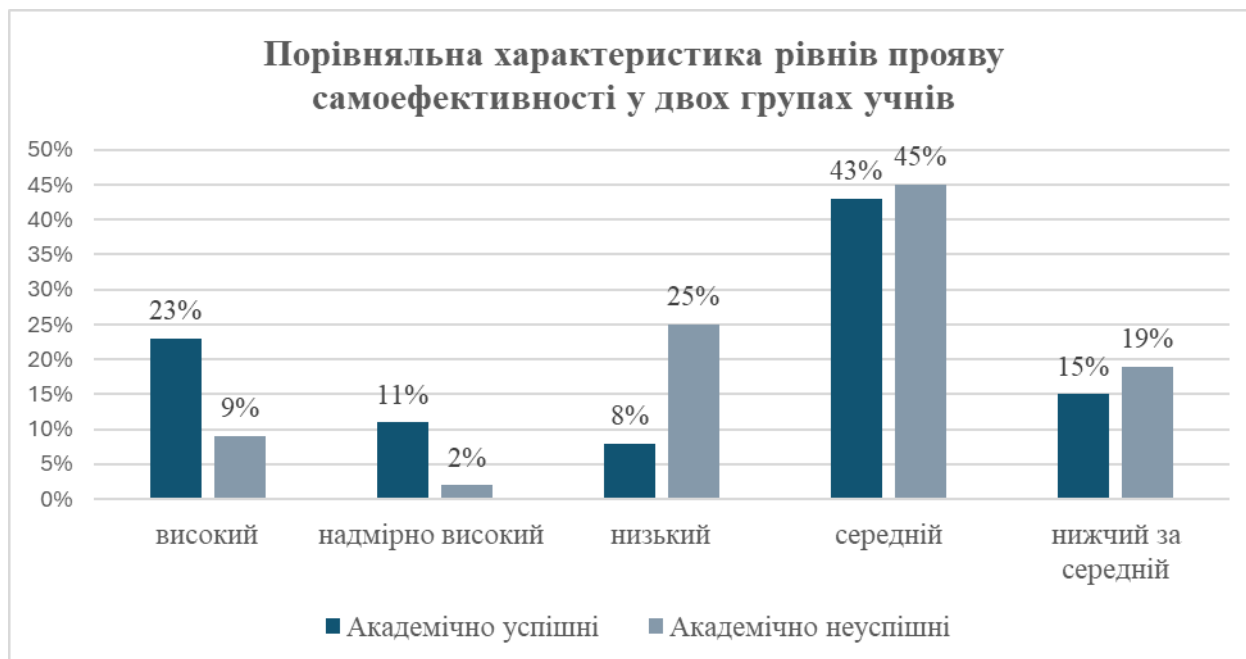


Рис. 2.8. Порівняльна характеристика рівнів прояву самоефективності у двох групах учнів за результатами методики «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», %

На рисунку 2.8 представлена порівняльна характеристика рівнів прояву самоефективності в учнів з різними рівнями академічної успішності. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що у групі академічно успішних підлітків спостерігається високий рівень самоефективності, який перевищує відповідний показник у групі академічно неуспішних на 14% (23% проти 9%). Крім того, відзначається також надмірно високий рівень самоефективності на 9 % (11% проти 2%).

У групі академічно неуспішних підлітків спостерігається домінування показників низького рівня самоефективності, який перевищує відповідний показник у групі академічно успішних учнів на 17% (25% проти 8%). Крім того, у цій групі виявлено вищий рівень самоефективності, що нижчий за середній, на 4% (19% проти 15%), а також рівень середньої самоефективності на 2% вище (45% проти 43%).

Отже, отримані результати свідчать про те, що в групі академічно успішних учнів рівень самоефективності значно перевищує показники в групі академічно неуспішних учнів. Частка підлітків з високим рівнем самоефективності в групі академічно успішних учнів майже удвічі більша, ніж у групі академічно

неуспішних. Зокрема, 53% академічно успішних учнів демонструють високий рівень самоефективності, в той час як у групі академічно неуспішних учнів підліткового віку переважає середній рівень самоефективності у 45% учнів.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження рівнів самооцінки та отримані емпіричні дані стали підґрунтям для здійснення подальшого експериментального етапу.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Для проведення емпіричного дослідження самооцінки як фактора успішності навчальної діяльності в підлітковому віці було розроблено експериментальну програму дослідження даного феномена.

З метою реалізації поставлених завдань було організовано та проведено психодіагностичне оцінювання, спрямоване на визначення особливостей самооцінки та специфіки її взаємозв'язку з академічною успішністю підлітків. Згідно з визначеними дослідницькими завданнями, було використано психодіагностичні інструменти, завдяки яким отримано наступні результати.

Використання методики Шкала самооцінки показало, що середні показники рівня самооцінки для двох груп учнів з різною академічною успішністю залишаються в одних діапазонах. У групі академічно успішних учнів частота низького рівня самооцінки вдвічі перевищує аналогічні показники групи неуспішних підлітків. Водночас у цій групі учнів спостерігаються високі значення самооцінки, які мають удвічі вищу частоту порівняно з групою успішних.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що серед 50 досліджуваних учнів середній рівень самооцінки виявлено у 53% респондентів, низький рівень самооцінки спостерігається у 27 %, а високий рівень — у 20% кожної з груп.

Аналіз самооцінки за методикою «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)» показав, що 30 % підлітків мають дуже високий рівень, що вказує на їх прагнення до самовдосконалення, а 25 % — низький рівень, потребують підтримки для подолання зниження самооцінки. Решта учнів розподіляються між середнім (28 %) та високим рівнями (17 %), демонструючи відповідно адекватність оцінки своїх можливостей і амбіційність у досягненні цілей.

Емпіричні результати, отримані за допомогою опитувальника для вимірювання загальної самооцінки, демонструють наступну тенденцію: у групах добревстигаючих учнів та невстигаючих переважає середній рівень самооцінки (43,47% та 40,74% відповідно). При цьому серед учнів із високими академічними досягненнями друге місце за частотою посідає низький рівень самооцінки (26,08%), тоді як у групі студентів із низькою успішністю другим за частотою є високий рівень самооцінки (33,33%).

Аналіз емпіричних результатів, отриманих за допомогою методики «Діагностика мотивації досягнення успіху», виявив, що у групі академічно неуспішних учнів переважають показники низького рівня мотивації досягнення успіху, що на 20 % перевищує аналогічні показники в групі академічно успішних (32% проти 12%), а також показники середнього рівня мотивації, які на 9% вищі (50% проти 43%). Для академічно успішних учнів характерним є домінування високого рівня мотивації, що на 16% вище порівняно з групою неуспішних учнів (28% проти 14%), та надмірно високого рівня мотивації, що на 13% перевищує відповідні показники (17% проти 4%). Отже, можна констатувати, що академічно успішні учні демонструють значно вищий рівень мотивації до досягнення успіху порівняно з їхніми неуспішними однолітками.

Результати дослідження за методикою «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» свідчать, що рівень самоефективності серед академічно успішних учнів значно перевищує показники, зафіксовані у групі з нижчими академічними досягненнями. Зокрема, частка підлітків із високим рівнем самоефективності серед академічно успішних становить 53%, що майже вдвічі більше порівняно з відповідним показником у групі академічно неуспішних учнів, де переважає середній рівень самоефективності, зафіксований у 45% учнів.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Характеристика програми психологічної профілактики заниженої самооцінки в підлітковому віці

Результати теоретичного та експериментального дослідження показують, що підлітковий вік асоціюється з високою емоційною лабільністю, що зумовлює нестабільний рівень самооцінки. Як наслідок, самооцінка підлітків характеризується нестійкістю, неадекватністю й ситуативністю за своєю природою.

Непостійна та спонтанно сформована самооцінка виступає як психологічний фактор розвитку, який не лише виявляється під час експерименту, але й вперше усвідомлюється індивідами. За даними досліджень в підлітковому віці самооцінка зазнає значних змін, що визначає цей віковий період як найбільш ефективний для її корекції [6; 10; 26].

При розробці програми враховано, що розвиток адекватної самооцінки, підвищення впевненості підлітків у власних можливостях, орієнтація на досягнення успіху, помірна готовність до ризику при виборі завдань з певним рівнем складності, посилення пізнавальної мотивації в навчальній діяльності, удосконалення міжособистісних взаємодій у підсистемах «викладач – учень» і «група – учень», та підвищення самоповаги сприятимуть формуванню профілактиці заниженої самооцінки підлітків у навчальній діяльності.

Таким чином, програма орієнтована на корекцію виявлених психологічних детермінант розвитку самооцінки в підлітковому віці, реалізовану у процесі роботи з підлітками.

Формувальний експеримент ґрунтувався на фундаментальних засадах особистісно-орієнтованого підходу до розвитку підліткової особистості (І. Бех, С. Максименко); теоретичних положеннях щодо ролі рівня самооцінки в структурі самосвідомості індивіда (Л. Виготський, Г. Костюк); концептуальних засадах важливості міжособистісної взаємодії серед підлітків для розвитку їхньої самооцінки (Я. Коломинський); а також на емпіричних дослідженнях можливостей модифікації психологічних детермінант самооцінки з використанням активних методів навчання.

При плануванні та розробці формувального експерименту ми враховували, що ключовим психологічним детермінантом, який впливає на розвиток самооцінки підлітків в учбовій діяльності, є усвідомлення ними своїх сильних і слабких сторін, власних можливостей та можливостей інших, а також порівняння в досягнень з досягненнями одногрупників.

Ставлення до себе та самосприйняття виступають ключовими детермінантами академічної успішності підлітків. Позитивна саморефлексія та впевненість у власній компетентності є важливими передумовами для досягнення високих результатів учбовій діяльності.

У цьому контексті важливим є наукове положення, що «внутрішня стабільність Я» та самоповага формуються на основі позитивної домінуючої емоційної оцінки власної особистості, прийняття власних недоліків, а також діяльності, спрямованої на підтримку та зміцнення самоповаги [17, с. 44].

Узагальнення наукових досліджень дозволяє констатувати, що об'єктивна самооцінка учня виступає регулятором його діяльності та поведінки, забезпечує вибір ефективних когнітивних і поведінкових стратегій учбовій діяльності, дозволяє ідентифікувати та оцінити власні ресурси для прийняття раціональних рішень і сприяє формуванню автономії у виборі дій [40; 48; 56].

Таким чином, було встановлено, що динаміка рівня самооцінки підлітків учбовій діяльності корелює з їхньою здатністю до об'єктивної саморефлексії, що включає аналіз власних сильних та слабких сторін, а також із здатністю до поміркованого ризику та прояву активності для досягнення поставлених цілей [20; 53; 60; 68].

Отже, програма психологічної профілактики розвитку адекватного рівня самооцінки включала завдання на самопізнання, самоаналіз, розвиток самооцінки та закріплення самоповаги. Виходячи з результатів емпіричного дослідження, основним завданням постало розвення практичних навичок впливу на самооцінку підлітка і мінімізація факторів, що її знижують. Для нашого дослідження важливою є концепція Л. Божович, за твердженням якої, розвиток мотиваційної сфери постає ключовим компонентом у формуванні особистісної структури [6].

Внаслідок теоретичного узагальнення літературних джерел встановлено, що розвиток позитивної мотивації до навчання, обумовлюється кількома ключовими факторами. Серед них значну роль відіграє психологічний комфорт підлітків, їхнє емоційно-ціннісне ставлення до освітнього закладу, активна участь у студентському житті, атмосфера в учбовому колективі, інтеграція підлітка в колективні форми організації діяльності та співпраця з викладцем. Крім того, формуванню позитивної мотивації сприяють захоплюючі та нестандартні методи викладання навчального матеріалу, емоційність мовлення викладача, аналіз життєвих ситуацій, роз'яснення особистісного та соціального значення учбової діяльності, а також ефективне застосування похвали та санкцій у навчально-виховному процесі [49; 62].

Водночас, відсутність винагороди за нудну або малозахоплюючу діяльність може посилити внутрішню мотивацію. Несподівані винагороди, однак, не призводять до зниження внутрішньої мотивації, оскільки учні продовжують діяти відповідно до своїх внутрішніх мотивів, таких як інтерес до учбової діяльності та здатність долати перешкоди [24; 28; 49].

У стимулюванні процесу учнівської активності через систему винагород потребує врахування вплив зовнішніх підкріплень на мотиваційну сферу особистості. Наукові дослідження свідчать, що винагорода за дії, виконані з внутрішньої ініціативи спричиняє зниження рівня внутрішньої мотивації, витісняючи внутрішні стимулюючі фактори. Однак підкріплення у випадку рутинної чи малоцікавої діяльності здатне інтенсифікувати внутрішній мотив. Несподівані винагороди не знижують внутрішню мотивацію, учні продовжують керуватися власними внутрішніми мотивами, такими як пізнавальний інтерес до навчальної діяльності та прагнення подолати труднощі [58].

Важливим теоретичним аспектом, що враховувався під час розробки та реалізації експериментальної програми являє собою концепція В. Давидова. Відповідно до його теорії, зовнішня привабливість мети учбової діяльності проявляється тоді, коли її досягнення сприяє підвищенню соціального статусу, розширенню соціально-психологічних контактів, забезпеченню благополуччя та отриманню соціального визнання. Внутрішня привабливість мети виникає у випадку забезпечення автономності і можливості самовираження завдяки результатам діяльності, приносить задоволення від успішного виконання завдання, задовольняє потреби в самоактуалізації та самореалізації, а також формує відчуття особистісної цінності [49; 58].

Мотиваційний вплив забезпечується лише тим навчальним матеріалом, який відповідає їхнім психологічним потребам, зокрема потребі в рефлексії, самооцінці, самоствердженні та самовихованні. Завдання викладача полягає не в спрощенні навчального змісту шляхом детального розбору складних аспектів, що може забезпечити тимчасовий успіх і поступове зниження інтересу до навчання. Натомість, викладач має продемонструвати, як кожен учень здатен подолати перешкоди та отримати задоволення від вирішення складних завдань [17; 24].

Наявність інтересу підлітка до учбової діяльності не є достатньою умовою для забезпечення її ефективності. Для стимулювання учбових досягнень підлітка необхідно враховувати індивідуальні мотиви і соціальні детермінанти, що зумовлює прагнення підлітка отримати позитивну оцінку від викладачів та батьків, здобути авторитет серед однолітків.

Отже, для підвищення мотивації підлітків до учбової діяльності важливо оптимізувати їхню взаємодію з сім'єю та дорослими, а також покращити їхній соціальний статус у колективі.

Провідним теоретичним аспектом, який враховувався під час розробки та впровадження експериментальної програми постає точка зору, за якою успішне подолання підлітками адекватних труднощів позитивно впливає на їхню мотивацію до учбової діяльності, сприяючи розвитку працьовитості, ретельності. Проте, непосильні труднощі у їх подоланні мають деструктивний вплив на ставлення підлітків до учбового процесу [24; 46; 48].

Дослідження показують, що подолання неуспішності підлітків можливе шляхом адаптації педагогічних стратегій до їх індивідуальних психологічних характеристик. Вагомими причинами низької успішності є дисфункціональні когнітивні установки щодо навчальної діяльності, труднощі в процесі засвоєння навчального матеріалу, а також недостатнє оволодіння ефективними учбовими технологіями [11].

Важливим є теоретичне положення, відповідно до якого основна функція викладчів полягає не в застосуванні санкцій щодо учнів, а в підтримці їхньої самооцінки та наданні допомоги в розв'язанні виникаючих проблем. Також суттєвим є інтерпретація досягнень учнів з боку батьків: підлітки повинні чітко усвідомлювати, що їхні невдачі не мають впливу на загальне ставлення батьків до них [29;67].

Мотивація до учбової діяльності може бути обумовлена прагненням підлітків до досягнення високих академічних результатів. Однак важливо, щоб контроль викладача не перетворився на провідну мету навчальної діяльності. Учні повинні бути зорієнтовані на здобуття знань та розвиток компетенцій, а не лише на отримання високих балів та позитивних оцінних суджень від викладача [58].

З метою впливу на самооцінку підлітків в учбовій діяльності необхідно удосконалити їхні знання та оптимізувати ефективність навчального процесу, що залежить від адекватної організації системи моніторингу академічних досягнень підлітків.

Згідно з позицією вчених оцінювання може свідчити про залежність від викладача та потенційно викликати у підлітків страх, стрес і сумніви у власних здібностях, що сприяє орієнтації на уникнення невдач, а не на досягнення успіху. Таким чином, у процесі оцінювання знань підлітків викладачам слід враховувати їхню самооцінку, а не лише співвідносити досягнення учнів з когнітивними здібностями [49; 58].

Зазначимо, що умови ефективного використання оцінювання, виокремлені вченими, зокрема систематичне здійснення контролю, диференціація та індивідуалізація процесу контролю, обґрунтування оцінки та її гнучке застосування з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учня потребують врахування в нашому дослідженні. Під час оцінювання діяльності учнів спочатку акцентується

увага на позитивних аспектах, а потім розглядаються сфери, які потребують удосконалення .

Таким чином, відповідно до результатів нашого дослідження, знижений рівень самооцінки учнів ускладнює процеси адаптації, тоді як підлітки з адекватною та високою самооцінкою здатні продемонструвати більш ефективну та прискорену адаптацію до нових умов навчання у закладах вищої освіти в майбутньому.

3.2. Розробка програми психологічної профілактики зниженої самооцінки в підлітковому віці

Аналіз практичного та експериментального досвіду впливу самооцінки на упішність підлітків [5; 10; 18; 35; 38; 52; 59] дозволив розробити програму .

При розробці та впровадженні програми психологічної профілактики зниженої самооцінки було застосовано низку принципів, зокрема:

- принцип гуманізму — дотримання доброзичливого ставлення до кожного учня, урахування індивідуальних особливостей, виключення будь-яких форм насильства.
- принцип конфіденційності — інформація, отримана практичним психологом, не підлягає свідомому або випадковому розголошенню;
- принцип компетентності— психолог заздалегідь визначає міже власної компетентності;
- принцип відповідальності — практичний психолог зобов'язується пріоритетно захищати інтереси підлітків, забезпечуючи їх психологічне благополуччя та підтримуючи їх емоційний і соціальний розвиток.
- Умовою ефективністю запропонованої програми є формування адекватної самооцінки та сприяння учневі у відчутті власної суб'єктності у навчальному процесі.

Отже, розроблена програма психологічної профілактики зниженої самооцінки у підлітковому віці в учбовій діяльності враховувала особливості формування самооцінки та мотиваційної сфери підліткового віку.

Основний методичний інструментарій програми включав вправи, орієнтовані на проведення саморефлексії, самопізнання, усвідомлення індивідуальних сильних і слабких сторін, розвиток впевненості в собі, підвищення рівня самооцінки та мотивації, а також подолання негативних проявів у розвитку особистості та учбовій діяльності підлітків.

Прорвідним методом програми психологічної профілактики розвитку став тренінг, який передбачав проведення занять з підлітками.

Заняття проводилися з підлітками два рази на тиждень тривалістю 50 хв., всього – 10 занять. До складу груп входили студенти, значна частина яких виявила завищений та занижений рівень самооцінки.

Мета тренінгу – розвиток адекватного рівня самооцінки підлітків в учбовій діяльності шляхом впливу на його психологічні чинники.

Основні завдання тренінгу включають:

- ідентифікацію факторів, що негативно впливають на самооцінку учасників, та розробку індивідуальних стратегій їх нейтралізації;
- актуалізацію чинників, що сприяють розвитку адекватної самооцінки в навчальній діяльності;
- підтримку процесу самопізнання підлітків;
- створення умов для формування позитивного самосприйняття; розвиток навичок конструктивної соціальної взаємодії в колективі; підвищення рівня впевненості в собі та адекватної самооцінки;
- усвідомлення підлітками значущості власних дій для досягнення бажаних результатів;
- формування навичок постановки реалістичних, але високих цілей та планування діяльності для їх реалізації.

Програма тренінгу передбачала 3 етапи: підготовчий, розвивальний і закріплюючий. Основні завдання підготовчого етапу передбачали формування груп, налагодження сприятливого психологічного клімату для роботи. На розвивальному етапі вирішувалися основні завдання тренінгу. Мета закріплюючого етапу полягала у рефлексії змін, що відбулися в учасників за час тренінгу.

Завдання блоку 1: створення умов для підтримання атмосфери взаємної поваги, позитивної мотивації та когнітивної залученості у процес навчальної

діяльності; розвиток вербальної та невербальної комунікативної компетентності, що забезпечує ефективну передачу емоційних станів.

Завдання блоку 2. демонстрація та експериментальна апробація методів і технологій розвитку адекватного рівня самооцінки в учбовій діяльності; актуалізація особистісних диспозицій, які сприяють формуванню позитивного самосприйняття, ставлення до соціального оточення та учбової діяльності.

Завдання блоку 3. аналіз та рефлексія особистісних трансформацій, що відбулися в учасників впродовж тренінгової програми.

У вступній частині були окреслені мета та завдання тренінгової програми, проведено ознайомлення учасників із тренером та здійснено мотивацію до активної участі з метою досягнення очікуваних результатів. Під час узгодження правил групової взаємодії акцентувалась важливість суворого дотримання основних принципів спільної роботи.

Тренер перед кожною сесією нагадував учасникам про неухильне дотримання ключових принципів, зокрема, добровільність участі; толерантність до думок, емоційних проявів та поведінкових реакцій інших учасників; принцип конфіденційності; взаємна довіра; і дотримання принципу «тут і зараз».

Перший блок програми, який відповідав підготовчому етапу програми, орієнтував підлітків у специфіці роботи на заняттях; ознайомлював з основними правилами роботи в групі, забезпечував встановлення контакту і робочих стосунків з учасниками групи, емоційне згуртування учасників групи. До змісту підготовчого етапу входило два заняття.

Вступне слово тренера групи, знайомство учасників, обговорення норм та правил сесій.

Заняття 1. Психоедукація: Що таке самооцінка і чому вона важлива для емоційного стану людини?

Вправа «Знайомство». Мета: Інтеграція учасників через знайомство, створення позитивного та продуктивного психологічного клімату, а також розвиток навичок самопрезентації та візуалізації власної ідентичності.

Хід роботи: Засобами візуального мистецтва учасники групи здійснюють знайомство один з одним. Кожен із них створює автопортрет на аркуші паперу, намагаючись представити себе без вербального висловлення. Цей процес виступає

формою невербального вираження, в якій емоції, почуття та думки комунікуються через візуальні образи. Після завершення процесу малювання відбувається обговорення, під час якого учасники мають змогу висловити свої інтерпретації щодо намірів автора малюнка. Завершальним етапом є усне представлення автором себе, а також опис втілених на малюнку емоцій та думок.

Вправа «Мистецтво компліменту». Мета: активація процесів підвищення самооцінки учасників та усвідомлення їхніх позитивних особистісних рис.

Хід вправи: Тренер здійснює передачу м'яча одному з учасників, супроводжуючи цей процес висловленням компліменту. Комплімент розглядається як форма щирого визнання, що є не лише ввічливим зауваженням, а й вираженням захоплення та поваги до іншої особи. Він дозволяє акцентувати увагу на цінних і привабливих характеристиках особистості іншого. Важливим є те, щоб компліменти були сформульовані щиро та мали теплу інтонацію. У зв'язку з цим, учасникам групи пропонується назвати позитивні риси один одного, звертаючись до кожного за ім'ям. Обговорення: Чи виникали у вас труднощі під час висловлення компліменту учаснику? Чи було приємно отримувати компліменти на свою адресу? Що є більш складним: отримувати позитивні відгуки та похвалу чи висловлювати їх?

Рефлексія, підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. Подякувати учасникам за роботу та нагадати їм про наступну зустріч.

Другий етап (розвивальний етап) включав усвідомлення підлітками рис особистості; мінімізацію негативного впливу психологічних детермінант на формування адекватної самооцінки; стимулювання зміни ставлення підлітка до себе, соціального оточення та учбової діяльності; формування установок на постановку адекватних високих цілей учбовій діяльності з урахуванням індивідуальних можливостей та досягнень підлітків.

Заняття 2. Вступне слово. 1. Привітання. Нагадати та озвучити правила сумісної роботи. Узагальнити результати попереднього заняття. Актуалізація попереднього досвіду, зокрема участі у попередній тренінговій сесії): «Що я виніс із попередньої зустрічі для себе?»).

Вправа «Долонька». Мета: порівняти бачення власного «Я» з іншими одногрупниками. Хід проведення. Учня пропонується окреслити контур своєї

долоні на аркуші паперу, в центрі якого потрібно вписує своє ім'я, а на кожному пальці зазначити особистісні риси, які він цінує у собі. Після цього аркуша передається іншим здобувачам, які на зовнішньому боці долоні записують ті якості, які вони вважають позитивними.

Вправа «Моя самооцінка». Мета: допомогти підлітку підвищити самооцінку і сформувати позитивний Я-образ; навчити хвалити і підбадьорювати себе, підвищувати самоповагу.

Хід проведення. Пропонується чистий аркуш поділити навпіл. В один стовпчик запишіть свої позитивні, а в інший – негативні якості. Перегляньте перелік негативних якостей, знайдіть відповідні для їхнього подолання позитивні якості. Проранжуйте їх за важливістю для особистісного розвитку.

Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 3. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа «Я – людина». Мета: вправа сприяє процесу особистісного саморозкриття; завдяки своєму динамічному характеру вона забезпечує більш глибоке знайомство учасників один з одним та сприяє подоланню комплексів невпевненості.

Хід роботи: Учасники займають свої місця на стільцях, формуючи коло, при цьому один зі стільців виводиться за його межі. Після цього вони сідають, а бажаний виходить у центр кола та формулює висловлення про себе, починаючи з фрази «Я – людина», і продовжує речення, зазначаючи характеристику, що є найтипівішою для нього. Наприклад: «Я – людина, яка часто надає допомогу іншим», «Я – людина, якій важко контролювати свої емоції». Інші учасники уважно слухають; якщо хтось вважає, що зазначена риса також притаманна йому, він має швидко встати і змінити місце з учасником, що має ту ж характеристику. Сідати на те саме місце забороняється. У процесі гри завжди одному учаснику буде не вистачати стільця; той, хто залишився без місця, стає в центрі кола та висловлює про себе: «Я – людина...». Завершення гри настає, коли знижується динаміка та енергетичний потенціал групи.

Вправа «Самокритика». Мета: розвиток об'єктивної самооцінки власних характеристик; усвідомлення індивідуальних сильних і слабких аспектів особистості; формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: Учасники тренінгу на графічній моделі сніговика фіксують свої «мінуси» – риси, які індивід ідентифікує як негативні. Тренер: «Важливо приймати власні недоліки та розглядати їх як відповідь на потреби, які виникають у процесі пошуку шляхів їх задоволення. Для того щоб трансформувати старі негативні аспекти особистості, накрійте малюнок сніговика аркушем паперу у формі сонця, на променях якого записані ваші позитивні характеристики». Обговорення: З якими труднощами ви стикалися під час виконання вправи? Які риси було легше ідентифікувати: позитивні чи негативні? Які емоційні реакції ви відчуваєте після виконання цієї вправи.

Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 4. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа «Дари». Мета: виявлення значущих та ціннісних аспектів для кожного учасника.

Хід роботи: Для поглиблення самосвідомості та усвідомлення цінностей оточуючих людей пропонується виконати вправу. Закрийте очі та активізуйте уяву, відтворюючи образи значущих для вас осіб, серед яких можуть бути рідні, друзі, колеги або викладачі. Проаналізуйте, які риси характеру, навички чи ціннісні орієнтації ви отримали від кожного з них. Спробуйте ідентифікувати те, що можна охарактеризувати як справжній дар, який вам було надано.

Гра «Аукціон цінностей». Мета: оцінка та ідентифікація пріоритетних ціннісних орієнтацій особистості.

Хід роботи: Уявіть, що ви володієте 10 жетонами, кожен представляє складову вашої особистості: інтереси, енергійність і індивідуальність. У процесі гри ці жетони відображатимуть сукупність рис і потенціалів, що формують вашу особистість. На початку гри дайте відповідь на питання: «економити» жетони чи «використовувати» їх. На продажі буде представлено дві опції, однак ви зможете придбати лише одну з них або жодну. Перехід до наступної пари опцій означатиме, що попередня вже остаточно знята з продажу. У випадку браку жетонів спроба

здійснити покупку стане неможливою. Обговорення: Назвіть труднощі виникли у вас під час виконання вправи? Яка покупка сприяла отриманню найбільшого задоволення? Ви відчуваєте шкоду за нездійснені покупки? Чи є елементи гри, які ви хотіли б модифікувати?

Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 5. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Гра «Копилка гарних вчинків». Мета: сприяти розвитку самооцінки та самоповаги, а також усвідомленню значущості власних досягнень і успіхів

Хід проведення. На аркуші паперу зафіксуйте всі позитивні дії, здійснені вами протягом тижня. Виберіть із цього списку три найбільші значущих вчинки та відзначте їх похвалою себе.

Вправа «Портрет страху». Мета: усвідомлення індивідуальних страхів та їх візуалізація у формі графічного малюнка.

Хід роботи: учасники на аркуші паперу малюють свій страх, те щовикликає в них тривогу та переляк. Обговорення: Які виникли у вас труднощі під час виконання цієї вправи? Які емоції супроводжують ваш страх? Охарактеризуйте свій страх? Що ви плануєте ?

Вправа «Трансформація страху». Мета: допомогти віднайти ресурс для боротьби зі страхом.

Хід роботи: учасники ліплять з пластиліну образ, що символізує їхній особистісний страх. Фігурку з пластеліну потрібно зім'яти та створити новий образ, який став би символом того, що допоможе перемогти цей страх. Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 6. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа «Маска». Мета: прийняття себе через гармонізацію між рівнем самооцінки та зовнішньою оцінкою соціального оточення.

Хід роботи: Тренер надає інструкції кожному учаснику щодо створення маски, яка повинна відображати його особистість. Для цього учасникам потрібно намалювати на аркуші паперу овал, що відповідає розміру обличчя та сформувати контури для очей і рота. Після цього за допомогою декоративних елементів,

різнокольорових олівців і вирізок з журналів маска оформляється. Після завершення процесу створення маски, її необхідно вирізати та надіти на обличчя. Після цього маска «оживає» і отримує можливість презентувати себе. Після виступу кожної маски учасники діляться враженнями, аналізуючи труднощі, з якими вони стикалися, емоційні реакції у ролі маски, а також усвідомлення, яке вони отримали в процесі виконання вправи.

Вправа «Валіза». Мета: формування мотивації для подальшої роботи над собою та самопізнанням.

Хід роботи: всі учасники отримують аркуш із зображенням валізи, підписаної його ім'ям. За інструкцією тренера групи, учасники передають аркуш своєму сусіду праворуч. Завданням кожного є додавання до валізи певної риси, здібності або властивості, якої, на його думку, не вистачає власнику цієї валізи. Після цього аркуш передається далі праворуч, а кожен учасник отримує валізу від сусіда ліворуч. Після того, як "валізи" пройшли повне коло, кожен учасник отримує назад свою "валізу" та аналізує її вміст.

Обговорення: Чи погоджуєтесь ви, що риси зазначені учасниками вам дійсно бракує? Що б ви хотіли замінити у вмісті своєї «валізи»? Чи викликало щось із отриманого дискомфорт або неприємні емоції? Чи готові ви продовжувати працювати над власним саморозвитком?

Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Останній блок (заврешальний етап) включав усвідомлення уявлень про себе на основі групового аналізу та рефлексивної діяльності; формування когнітивної установки на позитивне майбутнє.

Заняття 7. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа «Успішний Я». Мета: усвідомленні учасниками власного рівня самооцінки, підвищення впевненості у собі.

Хід роботи: Учасникам пропонується намалювати себе такими, якими вони б хотіли себе відчувати та бачити. За бажанням можна додати до малюнку особистий символ успіху, який допоможе їм досягти мети.

Обговорення: Чи відчували ви труднощі під час виконання цієї вправи? Які емоційні реакції у вас викликає створений малюнок? Чому ви обрали для зображення саме ці

образи? Чи є щось, що ви хотіли б змінити у своєму зображенні? Які кроки ви можете здійснити для досягнення бажаного результату?

Вправа «Дорога до мети».

Ведучий пропонує: «Поміркуйте про свої явні та приховані життєві цілі, які мають особливу значущість для вас. Які з них є найбільш пріоритетними на даний момент? Занотуйте всі важливі цілі у своїх блокнотах — як абстрактні, так і конкретні, складні та прості, короткострокові та довгострокові. Важливо, щоб зазначені цілі відповідали двом критеріям: вони є для вас дійсно важливими та представляють реальні прагнення, а не просто надії, можливості або зобов'язання. Оберіть з цього списку одну мету, яку ви на даний момент вважаєте найважливішою».

Намагайтеся розслабитися. Прийміть зручне положення на стільці та заплющте очі. Дозвольте вашій уяві створити візуальний образ вашої мети. Це може бути будь-що: тварина, неживий предмет, людина або абстрактний образ. Уявіть, що перед вами простягається довга пряма дорога, яка веде до вершини пагорба. На вершині ви бачите чіткий і яскравий символ вашої мети. Зосередьтеся на ньому та зафіксуйте цей образ у своїй свідомості.

По обидві сторони дороги ви можете спостерігати, чути та відчувати присутність різних істот, які намагаються перешкодити вам у досягненні мети. Ці істоти символізують різні життєві обставини, осіб, другорядні цілі та ваші внутрішні стани. Вони можуть використовувати різноманітні засоби, щоб відволікти вас: вводять в оману, переконуючи у недосяжності мети, спокушають або погрожують. Вони також можуть раціонально аргументувати абсурдність вашої мети та звинувачувати вас у прагненні до її досягнення. Протягом декількох хвилин сфокусуйте свою увагу на цих перешкодах, детально досліджуючи їх. Паралельно поступово просувайтеся дорогою до своєї мети. Зберігайте впевненість та незалежність, ігноруючи всі спроби істот перешкодити вам. Дійшовши до вершини пагорба, спрямуйте погляд на образ, який символізує вашу мету. Усвідомте свою присутність поруч із цим образом. Які відчуття ви переживаєте в цей момент? Відкрийте очі та занотуйте свої враження, почуття та переживання.

Після завершення вправи необхідно провести обговорення її результатів, щоб студенти могли проаналізувати свої враження та досвід. Далі їм пропонується

регулярно виконувати цю вправу самостійно, застосовуючи її для аналізу і досягнення другорядних цілей у повсякденному житті. Це допоможе не лише поглибити самоаналіз, а й сприятиме розвитку стійкості у подоланні життєвих перешкод, пов'язаних з професійними чи особистими завданнями.

Завершення тренінгової сесії: Підбиття підсумків тренінгової роботи.

Заняття 8. Вступне слово. Узагальнити результати попереднього заняття

Вправа «Мої сильні сторони». Мета: сприяти учасникам у виявленні та розвитку їхніх позитивних характеристик. Забезпечувати психологічну підтримку. Актуалізувати особистісні ресурси учасників навчальних занять.

Хід вправи: Кожен учасник має можливість презентувати власні позитивні характеристики, які він цінує та приймає в собі, що забезпечують йому відчуття внутрішньої свободи та впевненості. Також важливо акцентувати увагу на якостях, які викликають в учасників позитивні емоції, але не є їм притаманними, але які він прагне формувати у своїй особистості. Висловлюватися необхідно чітко та впевнено, уникаючи використання виразів на кшталт «ні», «якщо» або «можливо».

Обговорення: Які труднощі виникали під час усвідомлення власних позитивних характеристик? Чи прагнули ви до максимальної відвертості під час виконання цієї вправи? Які нові аспекти ви дізналися про себе та своїх однолітків у процесі виконання цієї вправи?

Коментар: Ви перебуваєте в періоді, коли здатні здійснює одне з найзначніших відкриттів — процес самовизначення. У цих пошуках закладено великий потенціал. Для виявлення та реалізації цього потенціалу необхідно ідентифікувати себе. Проте варто зауважити, що ніхто не здатен повністю досягнути свої можливості та точно визначити своє майбутнє. Однак кожен має змогу окреслити власний шлях до саморозвитку.

Ви перебуваєте на етапі, коли маєте змогу здійснити один з найзначніших виборів — процес самовизначення. У цих пошуках закладено великий потенціал. Для його виявлення та реалізації необхідно провести ідентифікацію власної особистості. Однак слід зазначити, що ніхто не здатен повністю усвідомити свої можливості та точно спрогнозувати своє майбутнє. Проте кожен має можливість окреслити власний шлях до саморозвитку.

Вправа «Ранкові і вечірні налаштування».

Мета: розвивати впевненість підлітків у собі і своїх позитивних рисах.

Хід проведення. Вранці та ввечері учасники повторюють фрази для самонавіювання: «Я є сміливою та впевненою в собі особистістю. Я здатний на все, нічого не боюся», «Я з радістю відправляюся на навчання», «Я прагну бути спокійним і впевненим у собі», «Я наповнений силами та енергією, готовий працювати відповідно до своїх можливостей, зосереджено та з натхненням». Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 9. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа «Плануємо ресурсні активності». Гарне добре ставлення до себе проявляється також у тому як Ви проводите свій час, що Ви робите. Проаналізуйте свій останній день/тиждень. Що переважає: необхідні (корисні справи) чи ресурсні? (Робота в трійках). Обговорення на велике коло. Поверніться до свого списку ресурсів і заплануйте на кожен день не менше 3 ресурсних активностей(бланк).

Вправа «Некорисні правила життя». Для того щоб гарно до себе ставитися, окрім помічання своїх позитивних якостей, ми маємо виробити альтернативні некорисним правила життя.

Некорисні правила життя	Альтернативні правила життя	Способи впровадження в життя

Рефлексія, підведення підсумків та зворотній зв'язок, прощання.

Заняття 10. Вступна промова. Привітання. Узагальнення результатів попереднього заняття.

Вправа. “Квадрат самооцінки”.

Мета: техніка допомагає ідентифікувати аспекти власної особистості, які викликають незадоволення, що дозволить змінити ті риси, які ви прагнете змінити, та прийняти ті, що не підлягають зміні або не є бажаними для змін. Для виконання вправи намалюйте квадрат і поділіть його на чотири частини, кожна з яких позначте відповідно: зовнішність, думки, емоції, поведінка. У кожній частині оцініть ступінь прийняття власних думок, почуттів, зовнішності та дій за шкалою

від 0 до 100%. Повне прийняття себе, безумовно, є важливим... однак невеликий рівень незадоволеності (приблизно 15%) вважається нормальним.

Зовнішність, тіло +70 %	Думки +50 %
Почуття, емоції +60 %	Вчинки +40 %

Детальний опис.

Зовнішність. Припустимо, ви не приймаєте 30% своєї зовнішності. Перелічіть усі аспекти, що входять у ці 30%. Це те, що ви бажаєте змінити у собі. Наприклад: змінити стиль одягу, переглянути харчування, коригувати режим дня. Якщо те, що вас не задовольняє, підлягає зміні, створіть план дій і запишіть його у свій щоденник. Якщо зміни неможливі або небажані — прийміть себе такими, якими ви є.

Думки. Запишіть усі думки, які викликають незадоволення, та проведіть їх аналіз. Іноді люди відчувають страх перед власними думками, що часто пов'язано з неприйняттям людської природи. Людина — це поєднання духовних та біологічних аспектів, і наші інстинкти можуть породжувати різноманітні думки та почуття, зокрема такі, що не завжди відповідають соціальним нормам. Ці думки не повинні слугувати джерелом для дій, однак їх навмисне придушення також не є доцільним. Краще усвідомлювати їхню присутність, не дозволяючи їм впливати на ваші дії. Критикувати себе за наявність таких думок — не варто, адже це природна частина людського мислення.

Почуття та емоції. Запишіть усі емоції, які викликають у вас незадоволення, і проведіть їх аналіз. Важливо розуміти, що немає негативних емоцій. Емоції відображають наші потреби та ступінь їх задоволення, тому до них необхідно проявляти увагу. Навчіться "інтерпретувати" повідомлення, які передають ваші почуття. Ви можете перерахувати всі емоції, що викликають незадоволення, і розглянути кожен з них: про що вона свідчить? Що ви можете з цим зробити? Як

тільки ви виявите справжні потреби, про які сигналізують ваші емоції, ви зможете знайти прийнятні способи їх задоволення, що призведе до підвищення вашого загального рівня задоволення і щастя.

Вчинки. Запишіть проблеми у цій сфері, проведіть їх аналіз і зробіть висновки. Часто ці проблеми пов'язані з недостатніми навичками планування свого життя та управління часом. Тепер, коли ви усвідомлюєте, що саме вам не подобається в собі, створіть таблицю з двома стовпцями: перший — "Те, що я приймаю в собі і більше не засуджую", другий — "Те, що я змінюю у своєму житті". У стовпці, де наведено список того, що ви хочете змінити, підкресліть найважливіші пункти, якими б ви хотіли зайнятися вже сьогодні. Складіть план на місяць, враховуючи моменти, які потребують змін. Наприклад, якщо ви помітили, що надмірна образливість заважає вам у житті, спочатку запишіть, на кого і за що ви ображені. Потім внесіть до плану на місяць конкретний день, коли ви будете аналізувати свої образи та працювати над їх відпусканням. Можливо, вам буде корисно зустрітися з кривдником для прояснення ситуації, або ж написати емоційний лист і знищити його.

Вправа. «Цінності і самооцінка».

Цінності – грають величезну роль в нашому житті. При будь-якому виборі, при будь-якому плануванні. З ким спілкуватися, як проводити час, де працювати, з ким працювати, вчитися та ін..

Визначення власних цінностей є складним завданням, а їх закріплення у свідомості та усвідомлене використання є ще більш складним процесом. Наприклад, визнання цінності сім'ї, любові в родині та теплих міжособистісних стосунків, закріпить цю цінність у свідомості та підтримає її на протязі певного часу, допомагає організувати життя відповідно до цих принципів, дозволяє ідентифікувати та усувати зайві фактори, що відволікають. Наприклад, якщо певна діяльність потребує витрачання значної кількості енергії та ресурсів, але не є значущою для мене, це може свідчити про моє безсвідоме занурення в неї. У цей момент у свідомості виникає усвідомлення можливості інвестувати свої ресурси у більш важливі справи, дозволяє відмовитися від дій, які не приносять задоволення і не забезпечують ті емоційні блага, які дарує родина. Таким чином, людина швидко ухвалює рішення і без зусиль відмовляється від незначущих активностей.

Складіть список власних цінностей, визначаючи, що є важливим у вашому житті. Для кожної цінності оцініть, наскільки ви реалізуєте її у своєму повсякденному існуванні, поставте відсоткову оцінку від 0 до 100%. Також запишіть, в якій мірі ви прагнете реалізовувати цю цінність у своєму житті, також у відсотках.

Наприклад: Турбота. Реалізація: 30% Бажана реалізація: ...%. Фінансова свобода. Реалізація: ...%. Бажана реалізація: ...% Продовжіть цей процес для всіх ваших цінностей, що мають значення у вашому житті. Зазначте все, що є важливим для вас. Далі розшифровуємо кожен пункт: турбота для мене це (наприклад, прислухатися до потреб своїх і іншої людини, зігріти, коли холодно, разом посумувати, коли сумно) все докладно прописуємо до повного розуміння суті! Опишіть, як це виглядає в вашому житті, що і кому треба зробити, щоб ви відчули турботу інших.

Якщо ми щось цінуємо, але не реалізуємо це в житті – саме в цьому місці основні провали в самооцінці. Саме в цьому місці ми більш за все незадоволені і вразливі.

Учням пропонується провести рефлексивний аналіз «Мої міркування щодо тренінгової програми»: Чи відповідала програма тренінгу вашим професійним очікуванням? Які аспекти в межах тренінгової програми викликали у вас найвищий рівень зацікавленості? Які інтерактивні методики ви б вважали доцільними для інтеграції у власну професійну діяльність? Що у процесі тренінгу не відповідало вашим уподобанням?

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Процес формування адекватного рівня самооцінки у підлітків в процесі учбової діяльності реалізується з урахуванням психологічних детермінант даного феномена. З метою забезпечення їхнього позитивного впливу на рівень самооцінки була розроблена програма психологічної профілактики зниженої самооцінки, що передбачала психологічний тренінг.

Умовою ефективністю запропонованої програми є формування адекватної самооцінки та сприяння учневі у відчутті власної суб'єктності у навчальному процесі.

Розроблена програма психологічної профілактики зниженої самооцінки у підлітковому віці в учбовій діяльності враховувала особливості формування самооцінки та мотиваційної сфери підліткового віку. Основними завданнями тренінгової програми є: формування адаптивних механізмів самооцінки, розвиток навичок саморефлексії та підвищення особистісної автономії, а також оптимізація індивідуальної мотиваційної складової щодо учбової діяльності.

З метою реалізації цілей програми було застосовано рольові ігри, вербальні та невербальні ігрові техніки, міні-лекції, дискусії, проєктивні техніки з використанням малюнків, вправи на релаксацію медитативного спрямування та інші психологічні інтервенції. Розробка та впровадження програми психологічної профілактики зниженої самооцінки передбачала дотримання низки принципів, зокрема:

- принцип гуманізму — дотримання доброзичливого ставлення до кожного учня, урахування індивідуальних особливостей, виключення будь-яких форм насильства.
- принцип конфіденційності — інформація, отримана практичним психологом, не підлягає свідомому або випадковому розголошенню;
- принцип компетентності— психолог заздалегідь визначає міже власної компетентності;
- принцип відповідальності — практичний психолог зобов'язується пріоритетно захищати інтереси підлітків, забезпечуючи їх психологічне благополуччя та підтримуючи їх емоційний і соціальний розвиток.

Програма тренінгу передбачала 3 етапи: підготовчий, розвивальний і закріплюючий.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене проблемі впливу самооцінки на успішність в навчальній діяльності в підлітковому віці.

Аналіз наукової літератури з проблем дослідження показав, що самооцінка є складним, багатовимірним феноменом, що має різні тлумачення, зокрема: її розглядають як основу самосвідомості, критерій рівня індивідуального розвитку та психологічної зрілості; як особистісну структуру, що обумовлює поведінку та діяльну активність суб'єкта; як індивідуальну характеристику, яка є зумовлена індивідуально-типологічними особливостями особистісної структури.

Встановлено, що самооцінка є провідним фактором особистісного розвитку й функціонування в підлітковому віці. Вона впливає на формування самосвідомості, регулює поведінку і діяльність, відображає індивідуальні особливості особистості, визначає її адаптивність та здатність до самореалізації.

В своєму дослідженні ми послуговуємося трактуванням самооцінки як оцінювання особистістю себе, свого місця в соціумі, як чинник учбової діяльності учня, що становить складний цілеспрямований, внутрішньо мотивований рефлексійно-аналітичний процес, зумовлений психологічними й особистісними особливостями підлітка як суб'єкта навчання. Самооцінка є важливим компонентом структури учбової діяльності, впливає на навчальні досягнення учнів, їхню мотивацію та загальний психоемоційний стан. Виокремлюють такі аспекти самооцінки: реальна та ідеальна; завищена та занижена; глобальна або диференційована самооцінка.

У межах проблематики дослідження розглянуто компоненти структури самооцінки: когнітивний; діяльнісно-практичний, мотиваційно-ціннісний.

Визначено основні функції самооцінки, серед яких: мотиваційна, орієнтаційна, рефлексивна та регулятивна.

Узагальнено соціальні чинники самооцінки, як багатограного явища, зокрема, соціальні: оточення засвоєнні знання, уміння та навички, наявність досягнень та невдач, стан здоров'я, соціальний статус у суспільстві або в певній групі, ставлення до стереотипів, зовнішній вигляд та психологічні: особистий досвід; оцінка учинків та особистісних якостей; зіставлення реального «Я» з ідеальним «Я».

Сукупність вибірки була представлена 50 респондентами підліткового віку, а саме із залученням двох природних груп учнів ($n = 50$) ДНЗ Білгород-Дністровського професійного будівельного ліцею. Досліджувані були розподілені на дві групи: добревстигаючі та невстигаючі. До академічно успішних віднесено тих учнів, які за підсумками останнього семестру не мали жодної оцінки «задовільно». До академічно неуспішних зараховано тих учнів, у яких серед семестрових оцінок була хоча б одна «задовільно». Із загальної вибірки у 50 учнів було сформовано підгрупи: академічно успішні – 23 учні; академічно неуспішні – 27 учнів.

Накопичені в теоретичних і практичних дослідженнях дані, а також результати експериментального дослідження свідчать, що неадекватний рівень самооцінки спостерігається як серед підлітків із низькими академічними досягненнями, так і серед учнів із високими показниками успішності.

Встановлено, що в групі академічно успішних учнів частота низького рівня самооцінки вдвічі перевищує аналогічні показники групи неуспішних підлітків. Водночас у цій групі учнів спостерігаються високі значення самооцінки, які мають удвічі вищу частоту порівняно з групою успішних. З'ясовано, що серед 50 досліджуваних учнів середній рівень самооцінки виявлено у 53% респондентів, низький рівень самооцінки спостерігається у 27%, а високий рівень — у 20% кожної з груп.

Аналіз самооцінки за методикою «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)» показав, що 30 % підлітків мають дуже високий рівень, що вказує на їх прагнення до самовдосконалення, а 25 % — низький рівень, потребують підтримки для подолання зниження самооцінки. Решта учнів розподіляються між середнім (28 %) та високим рівнями (17 %), демонструючи відповідно адекватність оцінки своїх можливостей і амбіційність у досягненні цілей. Вимірювання загальної самооцінки, демонструють наступну тенденцію: у групах добревстигаючих учнів та невстигаючих переважає середній рівень самооцінки (43,47% та 40,74% відповідно). При цьому серед учнів із високими академічними досягненнями друге місце за частотою посідає низький рівень самооцінки (26,08%), тоді як у групі учнів із низькою успішністю другим за частотою є високий рівень самооцінки (33,33%).

Результати отримані з дослідження мотивації досягнення успіху показують, що у групі неуспішних учнів переважають показники низького рівня мотивації досягнення успіху, що на 20 % перевищує аналогічні показники в групі добревстигаючих (32% проти 12%), а також показники середнього рівня мотивації, які на 9% вищі (50% проти 43%). В добревстигаючих учнів характерним є домінування високого рівня мотивації, що на 16% вище порівняно з групою неуспішних учнів (28% проти 14%), та надмірно високого рівня мотивації, що на 13% перевищує відповідні показники (17% проти 4%).

Отже, можна констатувати, що академічно успішні учні демонструють значно вищий рівень мотивації до досягнення успіху порівняно з їхніми неуспішними однолітками.

Результати з дослідження самоефективності свідчать, що рівень самоефективності в добревстигаючих учнів значно перевищує показники,

зафіксовані у групі з нижчими академічними досягненнями. Зокрема, частка підлітків із високим рівнем самоефективності серед академічно успішних становить 53 %, що майже вдвічі більше порівняно з відповідним показником у групі академічно неуспішних учнів, де переважає середній рівень самоефективності, зафіксований у 45% учнів.

Теоретичним підґрунтям формувального експерименту постають загальні принципи особистісно-орієнтованого підходу до розвитку учнів підліткового віку; положення про роль рівня самооцінки у структурі самосвідомості особистості; концепція важливості міжособистісного спілкування підлітків із ровесниками для формування їхнього рівня самооцінки; а також результати досліджень щодо можливостей психологічних детермінант самооцінки за допомогою активних навчальних методів.

Розробка та впровадження програми психологічної профілактики зниженої самооцінки передбачала дотримання принципів, зокрема, гуманізму, конфіденційності, компетентності, відповідальності .

З'ясовано, що ефективність запропоновані програми можлива за умови забезпечення мотивації учнів до самооцінної діяльності; опрацювання критеріїв особистісного успіху; сприяння учневі у відчутті власної суб'єктності в учбовій діяльності. Розроблена програма психологічної профілактики зниженої самооцінки у підлітковому віці в учбовій діяльності враховувала особливості формування самооцінки та мотиваційної сфери підліткового віку. Провідним методом програми психологічної профілактики став тренінг, який передбачав проведення занять з підлітками. Програма тренінгу передбачала 3 етапи: підготовчий, розвивальний і закріплюючий.

Основні завдання тренінгу реалізовано завдяки актуалізації чинників, що сприяють розвитку адекватної самооцінки в навчальній діяльності; підтримці процесу самопізнання підлітків; створення умов для формування позитивного самосприйняття; розвиток навичок конструктивної соціальної взаємодії в колективі; підвищення рівня впевненості в собі та адекватної самооцінки; усвідомлення підлітками значущості власних дій для досягнення бажаних результатів; формування навичок постановки реалістичних цілей та планування діяльності для їх реалізації.

Перспективи подальших наукових досліджень передбачають розробку програми психологічної служби закладу професійної освіти, спрямованої на посилення мотиваційних компонентів навчальної діяльності, зокрема формування адекватного рівня самооцінки як основи самоповаги, особистісного та професійного самовизначення, що в цілому сприяє становленню компетентного фахівця у професійній сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. Науковий простір студента : пошуки і знахідки (ч. 1) : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції: збірник тез. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 317 с.
2. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Київ. Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Борінштейн Є. Р., Хом'якова О. М. Аналіз рівня самооцінки підлітків. The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science. 2022. С. 683-688.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Magіstr*. 2020. № 34. С. 214-216.
5. Бреславець Л. Корекційна програма зі зменшення агресії та підвищення рівня самооцінки : [тренінг для підлітків]. Шкільному психологу. Усе для роботи. 2022. №3. С. 35–39.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1995. 352 с.
7. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
8. Борінштейн Є. Р., Хом'якова О. М. Аналіз рівня самооцінки підлітків. The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science. 2022. С. 683-688.
9. Бояківська І. О. Особливості самоставлення обдарованих підлітків залежно від типу відносин у сім'ї. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Випуск 30. 2016. С. 21–27.
10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
11. Варій М. Й. Психологія: навч. пос. вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 288 с.
12. Васильєва О. А. Формування самооцінки в учнів молодшого шкільного віку. V Международная научно-практическая конференция The word of science and innovation, 9-11 декабря 2020 Лондон, Великобритания. С.286-292.

13. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. Закладів. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. 5-те вид. Київ : Каравела, 2017. 400 с.
14. Володарська О. Вивчення мотивації навчальної діяльності підлітків. *Психолог.* 2019. №17. С.33-42.
15. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія.* 2019. № 2 (25). С. 61–69
16. Загальна психологія : навч. Посібник. Т. Б. Поясок [та ін.] ; Кременчуц. нац. ун-т ім. М. Остроградського, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с.
17. Занюк С. С. Психологія мотивації: [навч. посібник]/ К.: Либідь, 2002. 304 с.
18. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.]. авт.-упор.: В. М. Горленко, В.Д. Острова, Н.В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
19. Ілляш С. Д. Самооцінка в молодшому шкільному віці та фактори, які її детермінують. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. Праць. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* К, 2019. Т. 12. Ч. 2. С. 108–115.
20. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* № 8–9. 2013. С. 105–108.
21. Кіцун Г. Роль самооцінки учнів у навчанні та стосунках з однолітками. *Психолог. Шкільний світ.* 2019 № 34. С. 13–14.
22. Кузікова С. Б. Можливість зниження конфліктності у підлітків шляхом корекції їх «Я-концепції». *Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова.* К., 2019. Вип. 2(9). С. 222–226.
23. Костюк Г. С. Вікова психологія. К.: Радянська школа, 1976.
24. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, Радянська школа, 1989. 608 с.
25. Костюк Г. С. Проблема личности в философском и психологическом аспектах. М.: Педагогика. 1988. Т. 304. 716 с.

26. Костюк Г. С. Загальна характеристика онтогенезу людської психіки /Г. С. Костюк. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Вища школа, 1989. С. 70 – 98.
27. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. 2022. Т. 34. С. 47-53.
28. Лабінська С. М. Шляхи підвищення рівня домагань підлітків у навчальному процесі. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. Вип. 16. С. 656 – 665.
29. Лабінська С. М. Сім'я як чинник розвитку рівня домагань та самооцінки підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології. Збірник наукових праць. Частина І*. Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2019. С. 229 – 231.
30. Лабінська С. М. Самооцінка як фактор формування рівня домагань підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць*. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. № 12 (37). С. 97 – 101.
31. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2019. № 9. С. 61–69.
32. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М.Казанцевою). URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/1043905-metodikaviznachennya-rivnya-svoei-samoocinki-rozroblena-gm-kazancevoyu>
33. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. № 3. С. 86-92.
34. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №. 3. С. 121-125.
35. Науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби системи освіти в умовах децентралізації (моделі, досвід) : колективна монографія / В. М. Горленко та ін.; наук. ред. В. Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2020. 152 с.

36. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 107-112. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112>
37. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139.
38. Найкращі практики роботи з підлітками: методичний посібник. І. О. Нерубаєва, А. П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. 180 с.
39. Нестерак А. Психологічні особливості життя підлітка / Центр психологіїтапсихотерапії/<https://psychologist.com.ua/articles/psihologichniosoblivosti-zhittya-pidlitka>
40. Нечипоренко К. С. Педагогічна технологія формування в учнів адекватної самооцінки. Нові підходи до розвитку навчальних закладів в умовах модернізації вітчизняної освіти : мат-ли Всеукраїнської наук.-практ. конф., присвяченої 100-річчю з дня народження Є. С. Березняка : НГУ, 2019. С. 208-213.
41. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139.
42. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf>
43. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/[уклад.:М.В. Лемак, В. П. Петрище].Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2018.616 с.
44. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2019_5_44 (дата звернення: 02.02.2023).
45. Подтикан І. В. Особливості формування мотиваційної сфери особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №10. С. 41–46.

46. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
47. Психологія людини : Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.
48. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 2, 2023. С.35-39.
49. Радько О. В. Педагогічна та вікова психологія. 2023.
50. Рябчикова Олена. Формування самооцінки у дітей. *Психологічна служба школи*. 2012. №3. С. 50–57.
51. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. 74–79 с.
52. Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості:еко-тренінги: Всеукраїнська науково-практична конференція: тези доп. Київ: Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2017. 488 с.
53. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №. 4 (68). С. 107-114.
54. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч.посіб. вид. 3-тє перероб. і доп. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
55. Сингаївська І.В., Хохліна І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти. 2020. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/rt/prINTERfriendly/159/0> (дата звернення: 23.08.2023)
56. Слободянюк А. О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 14–23 березня 2019 р. URL:<https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4175./3430>.
57. Спринська З. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/15.pdf>

58. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: Посібник для студ. ВНЗ. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. Вид. 2-е, доповнене. К :Каравела, 2017. 400 с.
59. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
60. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О. О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. *«Психологія»*, 2018. URL:
<http://medpsychology.pp.ua/samostavlennya-u-pidlitkiv> (дата звернення: 12.07.2023)
61. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. Ч.2. С.168–170. URL:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2016_2/62.pdf
62. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2019. 548 с.
63. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191.
64. Токарева Н. М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2019. 283 с.
65. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків:«Контраст».2019. 116 с.
66. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.). Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2021. С. 106-107.
67. Урбанович А. П. Психологічні особливості впливу взаємодії підлітків та батьків на самооцінку підлітків. Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 29–30 вересня 2023 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 31-33.

68. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Одеса :ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135.
69. Barker E.T., Bornstein M.H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc.* 2019. № 30(2). P. 205–224. DOI:10.1177/0272431609332936.
70. Diener, E., & Diener, M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015. 68(4), 653–663. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Додатки

Додаток А

**Методика «Шкала самооінки (підлітковий та юнацький вік)»
Опитувальник (бланк відповідей)**

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююся за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					

Продовж. табл.А.1

25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Додаток Б**Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху**

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Додаток В

«Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Реєстраційний бланк

Прізви

ще,

ім'я

Вік

№ з/п	Твердження	Абсолютн оневірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7.	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8.	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9.	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10.	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Додатки

Додаток А

**Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)»
Опитувальник (бланк відповідей)**

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююся за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мені ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююся видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюся помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірні думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					

Продовж. табл.А.1

25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Додаток Б**Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху**

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

«Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Реєстраційний бланк

Прізвище, _____

ім'яВік _____

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7.	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8.	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9.	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10.	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

