Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Шутько Тетяна Іванівна

Особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
***Гальцова Світлана Василівна*,**
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП ……..……....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……..6

1.1. Сутність поняття «самооцінка» та передумови її виникнення……...…..6

1.2. Специфіка прояву самооцінки у учнів підліткового віку.....13

1.3. Особливості прояву самооцінки у підлітковому віці та чинники, які впливають на її рівень……..……....23

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ……..…...33

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву самооцінки у підлітковому віці……..…..33

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самооцінки у підлітковому віці та чинників, які впливають на неї……..…….37

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самооцінки у підлітковому віці……...43

ВИСНОВКИ……...56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..59

ДОДАТКИ……..…71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самооцінка за своєю природою є соціальним явищем, що функціонує як компонент самопізнання і є найважливішим утворенням особистості. Самооцінка – це рефлексія людини про себе як про особливий об'єкт визнання, що визначається прийнятими нею цінностями, її особистісним сенсом, мірою орієнтації на суспільство і вимогами до її поведінки та діяльності.

Самооцінка може функціювати у двох формах: загальна самооцінка і часткова самооцінка. Загальна самооцінка узагальнене знання суб'єкта про себе і засноване на цьому знанні загальне ставлення до себе, тоді як часткова самооцінка відображає конкретні прояви і якості особистості особи і конкретні результати поведінки. Функціонування самооцінки ґрунтується на взаємодії та взаємовпливі загальної та часткової самооцінки, внаслідок чого відбувається постійна зміна та модифікація обох форм самооцінки.

Проблема різних аспектів самооцінки у психології розглядалася у роботах багатьох авторів, таких як Р. Бернс [10], Л. Бегеза [6], С. Зінченко [29], Є. Дядюкін [28], О. Калашник [31], І. Ковалишин [36], К. Леонович [48] О. Рябчикова [72], А. Маслоу [50], Ю. Ліпковська[49] та інші.

Аналіз літератури показує, що психологи досліджували проблему розвитку самооцінки і чинників, які вплавають на її розвиток. Слід зазначити, що Р. Бернс [10] є одним із найвідоміших закордоних психологів, які вивчають самооцінку. Він визначає самооцінку як оцінку особистістю власної цінності, яка виражається в особистих установках і є засобом формування «Я»–концепції особистості.

Такий науковець, як К. Леонович [48] розглядає самооцінку як цінність, якою індивід наділяє себе в цілому й окремі сторони своєї особистості. О. Рябчикова [72] досліджувала формування самооцінки у дітей.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці».

Об’єкт дослідження – самооцінка учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «самооцінка», розкрити особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці та розробити психологічні рекомендації щодо розвитку самооцінки у учнів підліткового віку.

Відповідно до мети поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність поняття «самооцінка» та розкрити передумови її виникнення.
2. Розкрити специфіку прояву самооцінки у учнів підліткового віку.
3. Виокремити чинники, які впливають на рівень прояву самооцінки у підлітковому віці.
4. Дослідити особливості прояву самооцінки у підлітковому віці. та чинники, які впливають на її прояв.
5. Розробити психологічні рекомендації для розвитку самооцінки у підлітковому віці.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів щодо дослідження самооцінки як психологічного феномену; розкритті специфіки розвитку самооцінки у підлітковому віці; виокремленні та характеристиці чинників, які впливають на розвиток самооцінки у підлітковому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку самооцінки у підлітковому віці та допоможуть в роботі практичного психолога навчального закладу та класного керівника.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Шутько Т. І. Особливості розвитку самооцінки осіб підліткового віку *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С.202–205.

2. Шутько Т. І., Гальцова С. В. Розвиток самооцінки у підлітковому віці засобами тренінгу. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С.209 – 212.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 96 найменування. Загальний обсяг роботи становить 76 сторінки. Робота містить 2 таблиці, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність поняття «самооцінка» та передумови її виникнення

Самооцінка – це складне утворення особистості яке є фундаментальною властивостю особистості. У ній відбражаються ті, факти про які людина дізнається від інших про себе, її особиста діяльність, спрямована на усвідомлення своїх вчинків та власних якостей. Вона пов'язана із однією з важливих потреб людини – такою як потреба в самоствердженні, яка відображається у співвідношенні реальних досягнень та поставлених цілей, тобто рівня домагань [77].

Зазвичай людина, своєю практичною діяльностю, хоче досягти таких результатів, які сприяють зміцненню і нормалізації її самооцінки. Суттєві зміни в самооцінці відбуваються після того, як досягнення суб'єкта у певному виді діяльності пов'язуються ним з тим, що він має у наявності потрібні здібності [21].

Самооцінка особистості – це те, як людина оцінює себе, свої якості, рівня власної успішності в діяльності, відображення оцінки своєї особистості людьми, – виходячи із системи людських цінностей [65].

Самооцінка є суб’єктивним утворенням у психіці людини, але вона ще є і відображенням оцінок та норм, які існують у суспільстві та в стосунках людей. Самооцінка тісно пов’язана з однією із основних потреб людини – в самоствердженні, бажання знайти своє місце в житті, утвердити себе як члена суспільства, як в очах іншиіх так і в очах самого себе . Під загальним впливом оцінок з боку оточуючих людей у людини поступово формується власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності таких як спілкування, поведінки, діяльності та переживань [58].

При вивченні феномена самооцінки, з визначення психологів, можна дійти висновку, що самооцінка – це характеристика особистості своїх

можливостей, самої себе, своїх якостей та місця у суспільстві. Будучи центром особистості людини, самооцінка є важливим фактором що впливає на поведінку. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач. Самооцінка впливає на розвиток особистості в подальшому та ефективність її діяльності [21].

Самооцінка значно впливає на діяльність, поведінку і спілкування людини як особистості. Вона контролює поведінку і діяльність людини, а також впливає на емоційне ставлення індивіда до себе.

Тому в сучасній психології проблема самооцінки, її структура, функції, особливості формування, зв'язок з іншими особистісними утвореннями постійно привертає увагу вчених [66; 80].

У літературі з психолого-педагогічних питань, що досліджує питання самооцінки, можна знайти різні пояснення сутності даного поняття, які запропонували різні автори, а також їх розуміння основних складових її розвитку та формування.

Першим вченим, що ввів таке поняття як «самооцінка», був американський психолог У. Джеймс. Він окреслював самооцінку – як «образ самого себе» у складі особистості [66].

К. Роджерс по іншому пояснює свій підхід до цього питання і розглядає самооцінку як важливий елемент Я-концепції у психології особистості. Він вважав, що Я-конценція формується під час соціалізації через взаємодію зі значущими людьми (близькими друзями, батьками та іншими) [66; 71].

А. Маслоу розглядає самооцінку особистості через описану ним піраміду ієрархї потреб людини, серед яких з самооцінкою він пов'язує дві сходинки – це потреба у самоповазі і потреба у любові та належності [50; 66].

Багатофакторне вивчення самооцінки, як вказує М. Пирлик, підтверджує, її вплив на функціонування і розвиток різних психологічних виявів особистості, а також її складний характер, як психологічного

феномена, що може змінюватися в процесі діяльності та в той самий час впливати на неї [63; 66].

Р. Бернс є одним з найвідоміших зарубіжних психологів, який вивчав самооцінку, описуючи її як особистісне судження про свою цінність, що виражається в установках особистості, та являється умовою та засобом формування «Я»-концепції людини [10; 66].

Згідно з Є. Дядюкіним, на формування самооцінки впливають такі фактори:

1) відчуття себе потрібним, бажаним, коханим (відсутність любові зумовлює цілий комплекс емоційних проблем, що турбуватимуть людину впродовж життя) [66];

2) почуття гідності (якщо людина відчуває любов, повагу, підтримку з боку оточуючих, вона насамперед буде позитивно сприймати себе) [66];

3) почуття компетентності (люди, які мають здорове уявлення про себе, оптимістичний та впевнений погляд на речі, легко вирішують будь-які проблеми) [28; 66].

К. Леонович розглядає поняття самооцінки як цінність, якою індивід оцінює себе як цілісну особистість й окремі аспекти своєї особистості. Самооцінка базується на системі особистісних утворень людини, прийнятих індивідом як система цінностей [48; 66].

Як зазначає І. Ковалишин, самооцінка «визначає спрямованість та активність людини, її ставлення до оточуючих та самої себе» [36; 66].

За О. Рябчиковою, самооцінка є психічною системою, яка діє на різних рівнях. Людина для самої себе виступає як унікальний об‘єкт пізнання. Пізнання самого себе входить в ще більш широкий процес пізнання навколишнього світу і відбувається через постійну взаємодії людини із світом. Самооцінка як складне психологічне явище нерозривно пов’язана з іншими проявами психічного життя людини, такими як мислення, пам‘ять тощо [72; 66].

Наукові підходи сучасних психологів відносно суті поняття «самооцінка» (Є. Бєлінска, Г. Гуменюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька) пов‘язані з емоційним відношенням людини до самої себе, соціальними аспектами психології особистості, а також розвитком рефлексивної свідомості, самопізнанням та з концепцією «Я»- образу [66].

Поділяючи погляди Ю. Козерук [37], Г. Гуменюк [24], У. Джеймса, К. Роджерса [71], ми розглядаємо самооцінку як ключовий структурний елемент самосвідомості, який регулює та захищає, впливаючи на поведінку, активність та еволюцію особистості, а також її взаємодію з суспільством вцілому [66].

Ю. Ліпковська вивчає самооцінку особистості як загальне відчуття відношення до себе, яке враховує позитивні і негативні аспекти взаємозв’язків [49].

Л. Папітченко вважає що самооцінка особистості є ключовою умовою, яка дозволяє людині трансформуватися у особистість та стимулює до відповідності власним амбіціям та вимогам оточуючих [62].

Т. Прокопенко розглядає самооцінку як складову самосвідомості окремої особистості, що пов'язана з самоусвідомленням, самопізнанням та саморегулюванням [66].

Т. Титаренко досліджує самооцінку як внутрішній фактор ,що контролює поведінку та діяльність особистості. Ці підходи різняться у своїх акцентах і висвітлюють різні сторони самооцінки. Розуміння самооцінки містить в собі як емоційні, так і когнітивні компоненти та враховує індивідуальні та соціальні чинники, які впливають на розвиток та формування самооцінки особистості [79].

У галузі педагогіки поняття «самооцінка»тісно пов‘язане з такими основними категоріями – навчання, виховання та розвиток. В «Українському педагогічному словнику» С. Гончаренко [23] дає таке визначення: «Самооцінка – це судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком.

Самооцінка – вияв оцінного ставлення людини до себе. Самооцінка є результатом розумових операцій – аналізу, порівняння та синтезу» [66].

Психологи пов‘язують самооцінку з самосвідомістю. Елементарні форми самосвідомості, в тому числі й самооцінки, закладаються й розвиваються вже в дошкільному віці, у процесі гри (Г. Гуменюк, С. Ладивір, Т. Піроженко, Л. Уманець та ін.) [66].

На думку І. Ковалишин, найбільш сприятливим періодом для формування самооцінки є молодший шкільний вік, «оскільки саме тоді ускладнюються та уточнюються уявлення про власне «Я», збільшується критичність та зростає самостійність оцінок своїх власних вчинків та поведінки» [36; 66].

Отже, самооцінка є складовою самосвідомості, що відображає емоційне ставлення людини до самої себе, до своїх здібностей, особистісних якостей та вчинків. Самооцінка визначає взаємостосунки людини з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і становлення її особистості. Самооцінка формується під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників (сім‘ї, батьків, друзів, освітнього середовища) впродовж усього життя людини [66].

Таким чином, на основі вивчення та аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, можемо узагальнити, що не має чіткого і однозначного визначення поняття «самооцінка». Однак вчені вважають, що самооцінка особистості є необхідним компонентом розвитку самосвідомості – людина усвідомлює саму себе, свої фізичні сили, розумові здібності, вчинки, мотиви та цілі своєї поведінки, своє ставлення до інших людей та до самої себе [44; 66].

Дослідження феномену самооцінки у межах різних теоретико-методологічних підходів призвело до формування основних напрямків її вивчення:

1) особистісний підхід розглядає самооцінку як важливий компонент самосвідомості особистості [1];

2) структурно-цілісний підхід вивчає самооцінку як один із компонентів цілісної структури особистості й одночасно як складне системне утворення: вона є цілісною, але має ієрархічну структуру, міжсистемні зв'язки з іншими психологічними утвореннями [1];

3) діяльнісний підхід розглядає самооцінку як чинник, що впливає на результати діяльності особистості [1];

4) динамічний підхід аналізує самооцінку переважно у контексті вікових змін людини у взаємозв'язку із формуванням особистості [1];

5) психопатологічний підхід розглядає самооцінку як показник психічного здоров'я особистості [1];

6) функціональний підхід передбачає вивчення самооцінки як однієї з основних функцій особистості [1].

Дослідження науковців доводять, що самооцінка може як стимулювати, так і пригнічувати активність людини. З неадекватно заниженою самооцінкою пов'язані невпевненість у собі, тривожність, негативні настрої та почуття, хворобливе ставлення до невдач тощо. Ознаками неадекватно завищеної само оцінки є підозрілість, упертість, агресивність, грубість, надмірна вразливість, конфліктність, нетерпимість до зауважень тощо. Невідповідність самооцінки людини та оцінки її оточення може призвести до емоційних проблем, внутрішніх конфліктів. Чисельні дослідження самооцінки дають суперечливі результати, які потребують подальшої систематизації й узагальнення. Проте, більшість науковців згодні з тим, що самооцінка це результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різноманітних чинників і не припиняється впродовж усього життя людини [1].

Самооцінка впливає на всі сфери життя людини, змінює її поведінку. Також частина дослідників вважає, що існує тісний зв'язок між самооцінкою людини та системою психологічних захистів, які застосовує її психіка [1; 88].

Самооцінка пов’язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням її реальних досягнень з тим, на що претендує людина, яку мету вона ставить перед собою – рівнем домагань. У своїй практичній діяльності людина зазвичай прагне досягти таких результатів, які відповідають її самооцінці, сприяють її зміцненню та нормалізації. Суттєві зміни самооцінки виникають, коли досягнення асоціюються суб’єктом діяльності з наявністю або відсутністю необхідних здібностей.

Функції самооцінки і самоповаги психічного життя особистості полягають у тому, що вони є внутрішніми умовами регуляції поведінки і діяльності людини, завдяки яким відбуваються включення самооцінки у структурні елементи мотивації діяльності людини які постійно співвідносить свої можливості, психічні ресурси з цілями і засобами діяльності [14].

Відповідно до звичайного цілісного сприйняття людини єдність почуттів, розуму і волі, прояви самооцінки можуть бути представлені емоційною, пізнавальною і вольовою формами. Поведінкова форма самооцінки виділяється на соціально-психологічному рівні. Вона як частина самосвідомості допускає не тільки функцію саморегуляції поведінки, а й дві інші: психологічний захист і когнітивну (пізнавальну) функцію.

Аналіз основних підходів до визначення поняття самооцінки підтверджує неоднозначність та складність цього явища. Можна зробити такі висновки:

– феномен самооцінки розглядається з погляду двох основних підходів: особистісного та діяльнісного.

– адекватність самооцінки характеризується мірою збігу оцінки індивідом своєї діяльності із зовнішніми оцінками цих результатів, характером відображення цього збігу у його свідомості.

– поняття самосвідомості загалом лежить в основі виявлених визначень самооцінки також містить у своїй структурі і самопізнання,

самоконтроль, самоприйняття, які впливають на динамічні характеристики особистості.

– прояв структурних складових самосвідомості та самооцінки, у тому числі, залежить від рівня розвитку властивостей мислення (абстракції, узагальнення, аналізу, прогнозування), що дозволяють людині скласти уявлення та поняття про своє «Я».

– рівень адекватності самооцінки обумовлений рівнем розвитку «Я-концепції» [45; 54].

Отже, самооцінка впливає на поведінку особистості. Вона може мати зв'язок з поведінкою особистості, яка являється конфліктною. Чим рівень самооцінки у людини вищий, тим більше вона схильна до конфліктної поведінки та суперництва під час розв’язання конфліктів. З цього виходить, що неадекватно завищена самооцінка може призвести до конфліктної поведінки особистості.

1.2. Специфіка прояву самооцінки у учнів підліткового віку

Самооцінка є складним утворенням особи і є базовою властивостю особистості. Вона відтворює те, що людина дізналась про себе від інших, а також власну діяльність, спрямовану на осмислення власної поведінки та особистісних якостей. Вона пов'язана з однією із осноних потреб людини – потребою у самоствердженні, яка визначається співвідношенням між її реальними досягненнями і досягненнями, на які вона претендує, а також тим, які цілі вона ставить перед собою, тобто рівнем домагань.

Люди зазвичай прагнуть досягти в практичній діяльності результатів, які співмірні з їхньою самооцінкою і сприяють її зміцненню та нормалізації. Суттєва зміна самооцінки відбувається тоді, коли, залежно від об'єкта діяльності, досягнення пов'язується з наявністю необхідної компетентності [55].

Самооцінка особистості це оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня власної успішності в діяльності, відображення оцінки своєї особистості людьми – виходячи із системи людських цінностей.

Самооцінка є суб'єктивним утворенням у психіці людини, але вона також є відображенням оцінок і норм, які існують у суспільстві та міжособистісних стосунках. Самооцінка тісно пов'язана із самоствердженням, яке є однією з центральних потреб людини [38].

Самооцінка полягає в бажанні знайти своє місце в житті та позитивному сприйнятті себе як члена суспільства, як у власних очах, так і в очах інших. Під загальним впливом оцінок з боку інших людей у людини поступово формується ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремі форми активності, такі як спілкування, поведінка, діяльність і досвід [52].

Особистість підлітка – це складна система властивостей, які впливають на формування внутрішньої позиції дорослого і задовольняють бажання бути дорослим [43].

Вчені М. Савчин та Л. Василенко запропонували цілісну схему періодизації розвитку особистості протягом усього її життєвого шляху:

1. Від народження до одного року – раннє немовля. Це період початкового пристосування, початкової адаптації.

2. Від 1 до 3 років – власне немовля. Один з найплідніших і найінтенсивніших періодів накопичення дитиною соціального досвіду, становлення фізичних функцій, психічних властивостей і процесів.

3. Від 3 до 6 років – раннє дитинство – період переходу до дитинства, інтенсивного накопичення соціально значимого досвіду в соціальному просторі, формування основних рис характеру і ставлення до навколишнього світу.

Всі три періоди – від народження до 6 років – називають ще перед дошкільним або дошкільним. Систематичне навчання в дитячому садку і школі для багатьох дітей починається з 6 років. Воно здійснюється з

урахуванням того, що психофізіологічна, морально-вольова готовність дітей – до систематичної навчальної праці, інтелектуальної, фізичної, емоційної напруги наступає до 7 років.

4. Від 6 до 8 років – власне дитинство. В цей період завершується початкове визрівання фізіологічних і психологічних структур головного мозку, здійснюється подальше накопичення фізичних, нервово-фізіологічних та інтелектуальних сил, які забезпечують готовність до повноцінної систематичної навчальної праці.

5. Від 8 до 11 років – перед-підлітковий період – час зрілого дитинства, накопичення фізичних і духовних сил для переходу до отроцтва. Разом з періодом дитинства цей період має ще й назву молодший шкільний вік.

6. Від 11 до 14 років – отроцтво, підлітковий вік – новий якісний етап у становленні людини. Найхарактернішими рисами його є: з точки зору фізіології – статеве дозрівання, психології – особистісна самосвідомість, свідомий вияв індивідуальності. Цей період називають ще середнім шкільним віком.

7. Від 14 до 18 років – юнацький вік – період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності. Дівчата і юнаки – старші школярі – отримують певну підготовку в галузі психології та етики сімейного життя [74].

Підлітки вже подолали бар’єр самосвідомості на відміну від молодших школярів. Їх іще досить сильно ваблять зовнішні форми життєвих явищ та вони також зацікавлені в їх змістовних аспектах. У сприйманні морально-естетичного образу іншої особистості домінує функціонально-романтичний підхід. Підліток оцінює не лише зовнішню привабливість, але й окремі моральні риси такі як мужність, відвага, активність, рішучість, справедливість та вірність.

Однак, підліток може відчувати цікавість до асоціального типу поведінки, псевдоромантичним образом життя людей,що порушують закон.

Тому дорослі повинні приділяти особливу увагу та використовувати індивідуальний підхід під час підліткового періоду. У кожній віковій групі є значні індивідуальні відмінності, які визначаються природними задатками, різними життєвими умовами і різним вихованням дитини. Ці особливості називаються індивідуальними [12].

Підлітковий вік – це перехідний період між дитинством і дорослішанням. За термінологією В. Моргуна, підлітки – це люди у віці 10 –19 років (ранній підлітковий вік: 10 –14 років; пізній підлітковий вік: 15–19 років). Багато батьків, у яких цей період в житті дітей ще попереду, чекають цього часу з трепетом. Розглянемо, чи завжди підлітковий вік – це криза і з якими проблемами найчастіше стикаються підлітки та їхні батьки [53].

В цьому віці важливість роботи в їхньому житті зростає, і вони мають більше можливостей брати участь у трудовій діяльності в межах школи та поза нею. Це відповідає потребам дітей та їх фізичним можливостям. Підлітки здатні до тривалої, систематичної праці, усвідомлюють її суспільну значущість і прагнуть до її ефективності.

Почуття дорослості як центральне новоутворення віку. Почуття дорослості – це переживання підлітком ставлення до себе як до дорослого і його готовність виконувати в світі дорослих рівноправну роль [68]. Виділяють такі основні прояви почуття дорослості:

– наслідування підлітками зовнішніх проявів дорослості (способів проведення відпочинку та дозвілля, використання дорослої моди, способів взаємин між статями, тих прав і привілеїв, яких немає у дітей) [68];

– формування у підлітків-хлопців орієнтації на ідеал справжнього чоловіка. Важливо щоб цей ідеал включав позитивні моральні та вольові якості. Вольові якості починають виступати для хлопців-підлітків одним з важливих критеріїв оцінювання себе, ровесників та дорослих чоловіків [68];

– формування дорослості в трудовій діяльності, коли дорослий для підлітка виступає як зразок цієї дорослості, а підліток виконує роль помічника. Це позитивний шлях у розвитку дорослості, оскільки сприяє

засвоєнню підлітками важливих трудових вмінь та навичок. Ще одним проявом цього напрямку у розвитку дорослості є виконання підлітком обов’язків дорослого (при хворобі дорослих членів сім'ї підліток піклується про своїх молодших братиків і сестричок) [68];

– розвиток дорослості в учбово-пізнавальній діяльності, коли підліток починає займатися самоосвітою і в нього формуються глибокі змістовні наукові інтереси [68].

Підлітковий вік наповнений суперечностями. З одного боку, у підлітків розвивається почуття так званої дорослості і вони уявляють себе дорослими, незалежними і самостійними у всіх аспектах. З іншого боку, підлітки дуже вразливі і потребують підтримки та відвертих розмов, особливо розуміння того, що їх люблять батьки. З одного боку, підлітки бунтують проти неволі, а з іншого – потребують певних рамок, щоб відчувати себе стабільно в цьому світі [30].

У цей період підлітки занурені у спілкування з ровесниками, а авторитет дорослих відходить на другий план. Вони часто знаходять кумирів в успішних знаменитостях і намагаються їх наслідувати.

Для підлітків характерна полярність психіки, а саме:

1. Цілеспрямованість, наполегливість та імпульсивність;
2. Нестійкість може обернутися апатією, відсутністю мотивації та бажань щось робити;
3. Підвищена вненість у собі, безапеляційність у судженнях може швидко перетворитися на вразливість та сумніви у собі;
4. Потреба в товаристві змінюється на бажанняя побути на самоті;
5. Невимушеність у поведінці іноді поєднується із соромязливістю;
6. Часто романтичний настрій перетинається з цинізмом та розважливістю;
7. Доброзичливість і ніжність можуть спостерігатися поруч з дитячою жорстокостю [74].

І. Булах [13] відзначає, що комунікування з однолітками є основною діяльністю піліткового віку.

В цьому віці виходить на перший план комунікативна діяльність і свідомі спроби побудови стосунків з оточуючими (з'ясування стосунків, конфлікт і примирення, зміна компанії, пошук друзів,). Головна потреба цього періоду – бажання знайти своє місце в суспільстві і відіграти важливу роль – реалізується в групі однолітків. Підліткам важливо мати можливість широкого спілкування з ровесниками, щоб вони могли відчувати привабливість своїх інтересів та діяльності . Якщо підлітки не знаходять відповідне місце в комунікаційній системі класу, вони психологічно і буквально «підуть зі школи» [93].

Головним протиріччям людини підліткового віку є бажання бути визнаною дорослими, незважаючи на відсутність реальних можливостей самоствердитися серед них.

Нагадаємо, що, за І. Варченко [15], суть кризи полягає не в яскравому зовнішньому вираженні цієї зміни, а в глибокій якісній зміні всього процесу психічного розвитку особистості.

Відчуття дорослості визначається об'єктивними умовами життя дитини та ходом її психічного розвитку; на думку С. В. Зінченка, індивід набуває стійкого морального «Я» лише після того, як у нього сформувалася власна позиція, незалежна не тільки від думки інших, а й навіть від його власної волі [29].

Різноманітні дослідження показали, що у змісті самооцінки молоді домінують головні моральні риси: доброта, чесність і справедливість. Молодь має завищений рівень самокритичності, що дозволяє їй усвідомлювати численні негативні риси у собі та необхідність їх усунення.

Таким чином, розвиток самооцінки є відмінною рисою особистості підлітка. Особливості самооцінки підлітка впливають на всі сфери його життя, включаючи емоційне благополуччя, взаємини з іншими людьми, розвиток творчих здібностей та успішність у навчанні. Низька самооцінка

перешкоджає самоприйняттю, оскільки підлітки недооцінюють власні здібності і готові виконувати лише прості завдання. Чим вищий ступінь самосприйняття, тим більше підліток вірить у власні сили, досягає успіху в роботі і, зрештою, досягає більшого успіху [91].

Однак, невиправдано завищена самооцінка також може бути джерелом особистих проблем. Крім того, самооцінка є індикатором психологічних проблем окремого учня та потенціалу взаємовідносин у колективі. Оскільки шкільні колективи є основною референтною групою для підлітків, проблеми в навчальній діяльності найчастіше є наслідком (або поєднанням) неадекватної самооцінки в поєднанні з неадекватним статусом певної особи в групі [58].

Незважаючи на велику кількість досліджень самооцінки в дитячому віці, вона вважається новоутворенням підліткового віку. Щодо особливостей дитячої самооцінки в цей період, то дослідники одностайно вказують на її ситуативність, нестабільність, схильність до зовнішніх впливів у ранньому підлітковому віці, більшу стабільність у старшому підлітковому віці та різноманітність, що охоплює різні сфери життя [31].

Адекватна самооцінка – це обєктивне оцінювання самого себе, своїх здібностей, поведінки та моральних якостей. Вона сприяє критичному ставленню суб'єкта до себе і вправному балансуванню своїх сили із завданнями різної складності та вимогами суспільства. Завищена самооцінка передбачає неадекватне завищення самооцінки суб'єкта, а занижена самооцінка – неадекватне заниження самооцінки суб'єкта. Психологічна стійкість – це стійкість людини на вплив соціального оточення, включаючи вплив суб'єкта міжособистісної взаємодії [3].

Дослідники презентували дані щодо різних типів показників самооцінки підлітків. Наприклад, адекватна самооцінка прогнозується значно сильнішою орієнтацією підлітка на майбутню професію та високою оцінкою вчителів щодо дотримання моральних норм поведінки. Завищена самооцінка

є результатом зависокої оцінки поведінки підлітків з боку однолітків, а низька психологічна стійкість пов'язана з низькою самооцінкою [56].

Рух мотивів спілкування з ровесниками протягом підліткового віку: бажання бути в колі однолітків, щось робити разом з ними; бажання зайняти певне місце в колективі однолітків; прагнення до автономії в колективі та пошук визнання цінності власної особистості [70].

У спілкуванні з однолітками розвиваються різні аспекти людських взаємин, встановлюються стосунки на основі «соціального коду», реалізується прагнення до глибокого взаєморозуміння. Спілкування з однолітками являється діяльністю, в якій практично засвоюються моральні норми і цінності. Воно формує самосвідомість як нове первинне утворення психіки. Погана успішність у навчанні також часто ґрунтується на порушенні спілкування з однолітками [67].

У молодшому шкільному віці якщо вирішується проблема успішності, то це призводить до гармонізації у сфері спілкування з однолітками, а також підвищується самооцінка дитини і т. д. У підлітковому віці все навпаки – вирішення проблем у спілкуванні, послаблення особистих проблем може призвести до покращення продуктивності [64].

Ставлення суспільної діяльності може змінюватися в залежності від стадій розвитку підлітка: у віці від 9 до 10 років у дітей зростає почуття власної гідності та бажання бути визнаними у світі дорослих; для дітей 10–11 років важливо, щоб інші цінували їхні здібності, оскільки це є найважливішим аспектом їхнього розвитку. Тому вони зосереджуються на діяльності, схожій на діяльність дорослих, і шукають заняття, які є одночасно плідними і соціально цінними. Накопичуючи досвід у різноманітній суспільно корисній діяльності, діти у віці 12–13 років активізують своє прагнення бути включеними в суспільство на підставі визнання їхніх прав і виконання ними певної важливої ролі. У віці 14–15 років молоді люди демонструють свої здібності і задовольняють потребу у самовизначенні. Вони прагнуть досягти певного соціального статусу [93].

Соціально значуща діяльність як основний вид активності у підлітковому віці повинна формуватися цілеспрямовано. Особлива організація та структура суспільно корисної діяльності сприяють досягненню нових рівнів мотивації, відпрацювання підліткового ставлення до системи "я і суспільство", розвиток різноманітних форм спілкування, зокрема успішної взаємодії з дорослими, заснованого на моральному співробітництві. Це включає в себе розвиток [12].

Таким чином, за відсутності соціально значущої та суспільно прийнятої діяльності перевагу матиме інтимно-особистісний та стихійно-колективний характер спілкування і можливості для організації педагогічної суспільно цінної діяльності молоді будуть втрачені [1].

Характер самооцінки у підлітків визначає формування певних рис особистості. Наприклад, нормальна самооцінка сприяє формуванню впевненості, самокритичності і наполегливості, або ж надмірна самовпевненість і некритичність. Існує також зв'язок між самооцінкою та активністю в навчанні і громадському житті. Підлітки з нормальною самооцінкою показують високу успішність, відсутність різких стрибків в оцінці знань і високий соціальний статус. Вони мають широке коло інтересів, зосереджені на різних видах діяльності, мають помірні та адекватні міжособистісні контакти, прагнуть пізнавати інших і себе в процесі спілкування. На відміну від них, підлітки, схильні до завищеної самооцінки, мають дещо вужчу сферу діяльності та орієнтовані на менш змістовне спілкування. Агресивні підлітки характеризуються надзвичайно високою самооцінкою (або вкрай позитивною, або вкрай негативною), підвищеною тривожністю, страхом перед ширшими соціальними контактами, егоцентричністю та невмінням знаходити вихід зі складних ситуацій [6].

Численні дослідження в галузі психології показали, що є вищою схильність до дипресії є у підлітків з низькою самооцінкою. Одна група вчених виявили, що низький рівень самооцінки передує депресивним реакціям або викликає їх, тоді як інші вважають, що депресивні почуття

з'являються першими, а потім включаються в низьку самооцінку Приблизно з восьмирічного віку діти проявляють активність у здатності оцінювати власну ефективність у різних сферах. Відомо, що вони демонструють здатність оцінювати власну успішність у низці сфер. П'ятьма найважливішими з них виявилися шкільна успішність, зовнішній вигляд, фізичні здібності, поведінка та соціальне визнання. Академічна успішність і поведінка стають більш важливими для батьківської оцінки, тоді як інші три стають більш важливими для оцінки однолітків [25].

Ми вважаємо, що однією з головних особливостей самооцінки у підлітків є лібералізація самооцінки, тобто прагнення формувати самооцінку незалежно від думки оточуючих. Однак слід визнати, що людина завжди перебуває в епіцентрі різноманітних соціальних взаємодій і неможливо уникнути залежності від оцінок найближчого оточення [30].

Відмінною рисою особистості підлітка є розвиток самооцінки. Характеристики самооцінки впливають на всі аспекти життя підлітка, включаючи емоційне благополуччя, стосунки з іншими, творчий розвиток і успіх у навчанні. Низька самооцінка перешкоджає самоприйняттю, оскільки підлітки недооцінюють власні здібності та готові виконувати лише прості завдання. Чим вищий ступінь самосприйняття, тим більше підліток вірить у власні сили, досягає успіху у своїх починаннях і, зрештою, досягає більшого успіху [57].

Однак, невиправдано завищена самооцінка також може бути джерелом особистих проблем. Крім того, самооцінка є індикатором психологічних проблем окремого учня та потенціалу взаємовідносин у колективі. Оскільки шкільні колективи є основною референтною групою для підлітків, проблеми в навчальній діяльності найчастіше є наслідком (або поєднанням) неадекватної самооцінки в поєднанні з неадекватним статусом певної особи в групі [51].

У міру того як люди–підлітки розвивають самосвідомість, їхня увага поступово переходить від зовнішніх рис до внутрішніх вимірів їхнього

характеру, переходячи від окремих рис до розуміння своєї особистості в її повноті. Цей зсув пов’язаний з усвідомленням власної унікальності, яке іноді може бути перебільшеним, і знаменує собою рух до ментальної та світоглядної оцінки власної гідності. Отже, індивіди сприймають себе як володарів більш просунутого рівня особистості.

На зміну самооцінки впливає прагнення підлітків до саморозуміння та ускладнення їхніх стосунків з оточуючими людьми. Формування самооцінки у підлітків відбувається на фоні підвищення важливості оцінки з боку інших, а також посилення уваги до власних стандартів.

Почуття власної гідності виникає на основі досвіду взаємодії з іншими, особливо в школі та вдома. Воно пов'язане з уявленнями про себе і почуттям власної гідності, які виникають завдяки досягненням, відповідальності та адаптивності в різних сферах життя.

Розвиток статевої зрілості, переосмислення соціальних ролей і когнітивний розвиток є важливими факторами формування самооцінки [61].

Самооцінка у підлітків виникає в результаті порівняння себе з іншими. Підлітки порівнюють себе за різними критеріями, наприклад успішність в навчальній діяльності, фізичним характеристикам, поведінкою в суспільстві, навичкам.

Таким чином, самооцінка включає в себе розуміння своїх реакцій на зовнішні подразники. Важливо визнати, що під час цієї стадії розвитку підліткам важливо зрозуміти, як на них дивляться інші, свою особистість в очах оточуючих і своє власне сприйняття.

1.3. Особливості прояву самооцінки у підлітковому віці та чинники, впливають на її рівень

Джерелом розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства, є сприйняття реакції на свої якості з боку тих, хто має для неї значення. Діти сприймають себе опосередковано, тобто через часткову перспективу інших. Іншими словами, емоційне відношення до себе та оточуючих є основним

показником самооцінки. Етап розвитку ставлень починається з усвідомлення себе як об'єкта ставлення інших, потім як суб'єкта відносин, а далі - поява уявлень про себе. Відношення до себе та оточуючих формується насамперед у спілкуванні. Там умови для особистісного вибору складаються частіше і спонтанніше, ніж у спеціально організованій діяльності [62].

Основою для розвитку особистості, є сприйняття реакції на свої якості з боку значущих для неї людей. Діти сприймають себе опосередковано, тобто через часткову перспективу інших. Іншими словами, їхнє емоційне відношення до себе та оточуючих є основним показником самооцінки. Вважається, що самооцінка, яка формується у підлітка – в подальшому вплаває на побудову внутрішнього світу дорослого [18].

Пропорції та мінливість особливостей розвитку у підлітковому віці визначаються появою внутрішніх механізмів формування статусу у дорослих:

1) самооцінка;

2) особистісна рефлексія;

3) емпатія;

4) наслідування.

Розглянемо їх детальніше. Самооцінка характеризується внутрішніми (особистісними) і зовнішніми (соціальними) особливостями. Внутрішні особливості сприяють розвитку уявлень підлітків про себе, визначенню відношення до себе, оцінці своїх здібностей та навичкам виявляти як позитивні так і негативні аспекти свого характеру [8].

Самооцінка сприяє розвитку ідеалізованого образу дорослої особистості та допомагає розвивати дорослі якості та характеристики. Самооцінка сприяє формуванню соціальної відповідальності, такої як виконання обов'язків і доручень, відповідальність за свою поведінку, сім'ю та друзів. Характерною рисою самооцінки є те, що підлітки критично оцінюють характер і форму власної поведінки. Завдяки самооцінці підлітки стають критичними до власних оцінок і набувають здатності розглядати свою поведінку з точки зору інших [26].

Наступний механізм, за допомогою якого формується внутрішня позиція дорослої людини, – це особистісний самоаналіз. Інтроспекція допомагає підліткам розібратися у своєму внутрішньому світі. Вона дає можливість звернути увагу на розвиток власних особистісних рис та особливостей. Самоаналіз впливає на стосунки з оточуючими, робить їх більш ефективними та конструктивними. Рефлексія сприяє появі прагнення до самоосвіти та критичного відношення до себе. Більша особиста рефлексія дозволяє людям розуміти тих, хто їх оточує, розпізнавати їхній характер та оцінювати їхню поведінку. Зацікавленість у відносинах і спілкуванні з іншими – ключова характеристика людей з розвиненою інтроспекцією [73].

Чи реалізується емпатія в поведінці людини, залежить від того, який мотив (особисте благополуччя – егоїстичний чи благополуччя інших – альтруїстичний) домінує в поведінці людини. Емпатія – це пасивна емоційна реакція на переживання інших і розглядається як спроба уникнути неприємного досвіду. Співчуття виражається в готовності зрозуміти інших і допомогти іншим у кризових ситуаціях. Щодо формування внутрішньої позиції дорослої людини, підлітки очікують від інших, особливо своїх близьких, емоційно теплих та стосунків. Прагнення зрозуміти інших у міжособистісному спілкуванні впливає на розвиток емпатії (здатності до співпереживання, співчуття) [11].

Особливістю емпатії є прагнення підлітка до встановлення емоційного контакту з однолітками, що свідчить про бажання стати дорослим. Підліткам притаманне наслідування. Це механізм, що включає внутрішню та зовнішню ідентифікацію. Через те, що несвідоме ототожнення себе з іншими та їхнє наслідування є важливою ознакою зростання [78].

Аналіз цієї проблеми призводить до виявлення наступних зовнішніх і внутрішніх факторів формування внутрішнього статусу дорослої людини.

Внутрішні фактори включають:

а) самосвідомість дорослого, уявлення про себе як дорослого (бажання знайти себе, самооцінка, створення образу Я, здатність до рефлексії);

б) закріплення особистісних якостей і властивостей у дорослому віці (розвиток почуття відповідальності, розвиток самостійності, прояв дисциплінованості);

в) самостійна розумова діяльність, що виявляється прагненням до здобуття знань, самоосвіти, досягнення пізнавальної зрілості;

г) зрілість мотиваційного поля (ієрархія мотиваційної системи, схильність до розвитку свідомої та вольової регуляції поведінки, свідома постановка цілей та усвідомлення прийнятних намірів) [9].

Зовнішніми чинниками є:

а) думки та оцінки інших (однолітків і дорослих);

б) відношення до себе «соціального суб’єкта» і включати їх у систему діяльності, корисної для суспільства;

в) відповідальне ставлення до завдань, обов'язків, завдань і готовність брати на себе соціальну відповідальність;

г) впровадити цінності та установки в поведінку, які відповідають конкретним суспільним вимогам. Ключовими чинниками формування внутрішнього статусу дорослого є внутрішні (особистісні) чинники, а не зовнішні. Свідомість дорослої людини є результатом розвитку індивідуальної свідомості під впливом діяльності в сім'ї, школі та суспільстві. Вона реалізується в новій системі людських відносин, зокрема у відносинах взаємної відповідальності, яка можлива у високорозвинених групах, особливо в групах однолітків. Особливе значення має така форма спільної діяльності дітей і дорослих, де кожен відповідає за частину спільно виконаної роботи [27].

Найбільш очевидні зміни в самооцінці підлітків, як відомо, відбуваються у змістовному аспекті. Це явище можна пояснити швидкою еволюцією, що відбувається протягом цього короткого періоду часу, переходом від фрагментованої та неадекватно визначеної самоконцепції до відносно повної та всебічної. Тож, школярі підлітки виявляють у собі дещо більше якостей, ніж молодші школярі. Діти середньої школи можуть

охоплювати майже всі компоненти своєї особистості у власній самооцінці, що призводить до зросту узагальнення їхньої самооцінки. Крім того, їхня оцінка особистих недоліків помітно покращується [5].

У широкому розумінні на формування самооцінки підлітка впливають фактори, які Л. В. Копець [41] ділить на певні групи:

1. Вчинки. Не кожну дію можна розглядати як вчинок. Вчинки – це не звичайні дії вчинені щодня. Під вчинками розуміється те, що виходить за ряд повсякденного. Саме вони більшою мірою визначають самооцінку та її рівень у підлітк [41] .

2. Оточення. Оточення підлітків впливає на їх самооцінку ще і в іншому аспекті. Рівень самооцінки залежить від відносин між ними та колективом, від їх розуміння. Побічними факторами виступають: характер та атмосфера в коллективі [41] .

3. Звичка дотримуватись певної поведінки з відповідною самооцінкою. При певному способу життя у кожного підлітка складається відповідна самооцінка [41].

4. Сила характеру. Характер підлітка визначає його стан у суспільстві, самооцінку та самовідчуття. Риси характеру включають впевненість у собі [41]. Від того на скільки підліток впевнений у собі залежить і його спосіб життя, дії та самооцінка.

Як стверджує Р. Кулаковська [46], на самооцінку підлітка впливають такі чинники:

1) відчуття себе потрібним, бажаним, коханим (відсутність любові зумовлює цілий комплекс емоційних проблем, що турбуватимуть підлітка впродовж життя) [66];

2) почуття гідності (якщо підліток відчуває любов, повагу, підтримку з боку оточуючих, він насамперед буде позитивно сприймати себе) [66];

3) почуття компетентності (підлітки, які мають здорове уявлення про себе, оптимістичний та впевнений погляд на речі, легко вирішують будь-які проблеми) [66].

Важливим чинником розвитку підлітка є його власна суспільна активність, спрямована на засвоєння важливих стилів поведінки та цінностей, а також на побудову відносин з дорослими та однолітками. Беручи участь у різноманітній суспільно корисній діяльності, підлітки розширюють коло спілкування, засвоюють соціальні цінності та сприяють розвитку моральних якостей.

На думку авторів, на яких ми посилаємося, а саме, В. Бардиєвська [4], А. Бандура [2], Н. Вереніч [17] та М. Савчин [73] найбільш значимими та важливими чинниками, які впливають на самооцінку в житті підлітків виступають впевненість, тривожність та комунікабельність.

Впевненість за В. Моргун – це риса особистості, що ґрунтується на стійкому та позитивному ставленні до власних навичок, здібностей та компетентності, проявляється у спілкуванні та передбачає особисту залученість [53].

Дослідник А. Бандура виділяє у структурі самоставлення у підлітковому віці впевненість в собі як основу самооцінки, самоповаги та гордості. Впевненість характеризується високою оцінкою власних якостей, конгруентними уявленнями про себе та очікуванням, що ставлення інших буде таким же, як і власне. Впевненість – це ключ до розвитку здорової та всебічно розвиненої особистості [2].

Впевненість у собі підлітків включає:

– комфортнее відчуття перебування в групі;

– активна поведінка;

– здатність виражати свої почуття, бажання і потреби;

– самостійність і незалежність в ухваленні відповідальних рішень;

– відсутність соціальних страхів;

– здатність сказати «ні»;

– уміння встановлювати контакти [2].

Формування підліткової впевненості повинне включати 4 компоненти: особовий, когнітивний, емоційний і поведінковий.

Р. Павелків вважає, що розвиток особистісної складової впевненості в собі – це завдання підвищення рівня самооцінки та самоповаги молоді, а також розвиток навичок ефективного самопізнання, які дають змогу молодим людям усвідомлювати свої слабкі та сильні сторони, переваги та недоліки, формувати позитивне ставлення до себе та оточуючих [60].

Також, важливо розвивати когнітивний компонент. Сюди входить зміцнення самоефективності, формування довіри до своїх здібностей і себе, вміння ставити перед собою розумні цілі та досягати їх.

У роботі з емоційним компонентом увага приділяється розвитку здатності справлятися зі страхом і тривогою та долати негативні емоційні стани. Розвиток поведінкового компоненту впевненості в собі включає в себе вміння визначати себе як впевнену в собі людину та формування комунікативних навичок [60].

Отже, впевненість у собі – це властивість особистості, яка дає змогу індивіду ставити вимоги до соціального середовища та прагнути до її реалізації.

Тривога у підлітків може проявлятися фізично або поведінково. Фізичні симптоми пов'язані зі змінами, що відбуваються у внутрішніх органах та системах організму дитини і включають прискорене серцебиття, затруднене дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску і шлунковий розлад це досліджував А. Качаєв [33].

Починаючи з підліткового віку, тривожність стає більше впливати на самооцінку і перетворюється на характерну рису особистості. Діти з тривожністю впевнені, що вони повинні лякати людей, щоб їм самим було не страшно. Саме тому тривожність є однією з основних причин підліткової агресії. Дослідник Н. Вереніч вважав, що підліток маскуючи свою тривогу і приховуючи її від дорослих, ровесників та навіть від самих себе, не знають, що їм потрібно, і не можуть попросити про допомогу, викликаючи негативне ставлення з боку оточуючих. Що ускладнює непростий внутрішній стан

підлітка під час кризи і може підтвердити думку про те, що шлях до «нормального» життя для нього недоступний [17].

Підліткова тривожність нерідко порушує нормальне життя і іноді порушує соціальні стосунки з іншими людьми. Одним з найпоширеніших проявів підліткової тривожності є апатія, млявість і відсутність спонтанності. Внутрішній конфлікт і суперечливий характер побажань дитини, коли одне сильне побажання суперечить іншому, а інше побажання заважає першому, викликає тривогу. Однак для того, щоб тривожність сформувалася як риса характеру, підліток повинен накопичити низку невдалих і неадекватних способів подолання стану тривоги [75].

Взаємини підлітків з однолітками суттєво формують їхні емоційні переживання. Одночасно може зменшуватися значимість зв'язків з батьками та вихователями. У міру розширення мережі важливих стосунків підвищується ймовірність зіткнутися з ситуаціями, які викликають тривогу. Тим не менш, поява нових значущих стосунків дає підліткам шляхи для вирішення різних протиріч, які можуть сприяти тривожності. Протиріччя, зазвичай, не викликають тривоги, доки залишається певна точка опори (швидке завершення конфлікту); тільки тоді, коли втрачаються всі точки відліку, виникає тривога. Поширеною причиною невпевненості в собі серед дітей є зависокі очікування та жорстка освітня система, яка не враховує індивідуальну активність, здібності, інтереси та схильності дитини.

Тривожність являється результатом підліткових криз, що приймають різні форми, руйнують особистість підлітка і впливають на всі сторони його життя. І такі кризи викликають тривогу.

Тривожність у підлітків насамперед виникає через дисбаланс у розвитку, через, передчасний розвток, чи через затримку росту. Стан тривожності у дітей підлітків, може проявлятися як фізично, так і поведінково. Фізичні прояви пов’язані зі змінами внутрішніх органів і системах дитини, наприклад, прискорене серцебиття, важке дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, підвищення артеріального тиску та

шлунково-кишковий розлад. Навпаки, поведінкові прояви підвищеної тривожності більш різноманітні та непередбачувані, починаючи від повної апатії та відсутності спонтанності до явних актів жорстокості. Підліткова тривога часто заважає повсякденній діяльності та порушує соціальні взаємодії з однолітками [35].

Дослідники В. Бардиєвська [4] та А. Гіряк [20] вважили, що комунікабельність для підлітків надзвичайно важлива, оскільки це є основним чинником у розвитку їх соціальних навичок та взаємин. Підлітки цього віку набувають навичок співпраці та вчаться роботі в команді, опановують взаємодію з оточуючими людьми, вчаться розв'язувати конфлікти.

Комунікабельність (від лат. communico — з'єдную, повідомляю) — риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товаристськість [23]. Комунікабельність є однією з найважливіших особистісних якостей, що передбачають активне спілкування з іншими людьми.

Спілкуванн я – складна взаємодія людей, в якій здійснюється обмін думками, почуттями, переживаннями, способами поведінки, звичками, а також задовольняються потреби особистості в підтримці, солідарності, співчутті, дружбі, належності тощо. Спілкування – необхідна умова формування, існування й розвитку особистості [23].

Від комунікабельності залежить формування самооцінки підлітка, здатність пристосовуватися до умов соціуму, розвитку власної особистості та ідентичності. Недостатня комунікабельність може спричинити негативні наслідки, наприклад, соціальну ізоляцію, проблеми у стосунках з оточуючими, низької самооцінки, стресу або депресії. Натомість, майстерна комунікабельність має вплив на рівень задоволення життям, швидкість заводити нових друзів та у майбутньому ефективно будувати своє майбуття.

Вчений О. Кононко зауважував, що підлітки спілкуються не тільки з близькими друзями. Підлітковому віку притаманна соціальна незрілість у

сфері ціннісних орієнтацій у них ще не сформовані; вони не вміють повністю і адекватно спрогнозувати наслідки своїх вчинків і дій; для них інколи характерними є агресивність, пасивність, соціальна байдужість, апатія, відсутність відповідальності, конформізм, споживацтво, нехтування традиційними моральними і культурними цінностями [40].

Та з часом, молодь не тільки поступово входить в ряди дорослого покоління, але і самі приймають активну участь у суспільних процесах, що відбуваються в країні. Підлітки досить часто прагнуть об‘єднуватися в неформальні групи, де вони, частенько виходять за межі мовних та поведінкових норм, використуючи сленг або застосовуючи нецензурну лексику.

У підлітків виникають особливі форми спілкування та взаємодії, які не рідко проявляються у проблемах інтолерантності, ксенофобії та булінгу відносно інших людей. Деякі підлітки з острахом та відчуженням ставиться до певних груп однокласників, які виділяються зовні, культурно, релігійно або ментально [47].

Таким чином, важливим фактором соціально-психологічного спілкування молоді виступає взаєморозуміння, як здатність прийняти підлітком інакшості, як внутрішня основа процесу спілкування, яке досягло високого рівня розвитку. Здатність людини до розуміння оточуючих виступає як раціональна основа процесу міжособистісного спілкування, яке базується на засобах вираження та передачі психічного стану учасників спілкування [47].

Отже, в рамках нашого дослідження буде проведено опитування тих чинників, які впливають на рівень розвитку самооцінки у підліткового віку, а саме тривожність, впевненість та комунікація. Детально розглянемо рівень прояву кожного в наступному розділі нашої роботи.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У

ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву самооцінки у підлітковому віці

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося в 2023 – 2024 навчальному році на базі Комунальної установи Сумська ЗОШ І–ІІІ ступенів №23. У дослідженні приймали участь 31 учень, віком 11–14 років.

Емпіричне дослідження проходить у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці.

Практичний етап охоплював основне тестування підлітків.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня розвитку самооцінки у підлітковому віці.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву самооцінки у учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву самооцінки у підлітковому віці.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву самооцінки у підлітковому віці.

3. Встановити зв’язки між рівнем розвитку самооцінки та чинниками, які впливають на її прояв у підлітковому віці.

Проаналізувавши *методичний інструментарій* [38; 81; 92], для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву самооцінки у підлітковому віці та визначити чинники, які впливають на неї.

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень розвитку самооцінки у підлітковому віці)* нами був підібраний тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. В. Ковальової) [38; 68], який складається з 32 суджень і п'яти можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів.

Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, підліток проставляєте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи. Підраховуючи бали вони дають змогу визначити рівень самооцінки.

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжений сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

З метою *виконання другого завдання (визначити систему чинників, які впливають на рівень розвитку самооцінки у підлітковому віці)* підібрано три методики:

– *Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова)* [92].

– *Тест* «*Комунікабельність*» *В. Ф. Ряховського* [38].

– *Тест* «*Наскільки ти впевнений у собі?*» [81].

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова) призначена для вимірювання проявів тривожності. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15–30 хв. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони

відповідають уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити [92] .

При обробці результатів у твердженнях 1–37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38–50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників [89].

До 15 балів – низький рівень тривожності; 16–20 балів – нижче середнього; 21–23 бали – середній; 24–27 балів – вище середнього; 28–50 балів – високий рівень тривожності [92].

Тест «*Комунікабельність*» *В. Ф. Ряховського визначає рівень комунікабельності особистості* [38]. Тест складається із 16 запитань. Необхідно дати відповідь ту яка описує поведінку у вказаних ситуаціях. Кожна відповідь «так» –2 бали, «іноді» –1 бал, «ні» – 0 балів.

Підрахувавши бали маємо наступну інтерпритацію.

Низький рівень – 32–25. Замкнуті, неговіркі, віддають перевагу самотності, тому у них мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають паніку, то надовго виводять з рівноваги. Вони знають цю особливість свого характеру і бувають незадоволені собою (низький рівень) [38].

Нормальний рівень комунікабельності 24–14. Допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюють свою точку зору без запальності та агресії. Без неприємних переживань ідуть на зустріч з новими людьми. Водночас не люблять гучних компаній [38].

Високий рівень комунікабельності 13–0. Цікаві особистості, говіркі, люблять висловлюватися з різних питань, охоче знайомляться з новими людьми. Люблять бувати в центрі уваги. Завжди в курсі всіх справ. Люблять

брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у них нудьгу [38].

Тест «*Наскільки ти впевнений у собі?*» який допоможе визначити на скільки особистість впевнена в собі [81]. Підлітку пропонується 20 ситуацій, на які він повинен відповісти «так» чи «ні».

Після цього підраховується кількість відповідей «так» і «ні». Якщо кількість негативних відповідей переважає, то робиться висновок, що особистість не належить до тих, хто досить в собі впевнений.

Якщо число позитивних і негативних відповідей не відрізняється, це означає що, рівень впевненості в нормі [81].

Якщо кількість позитивних відповідей перевищує число негативних, робиться висновок, що особистість впевнена в собі. При цьому вона не безрозсудна і не переживає, якщо в центрі уваги опиняється не вона, а інша людина. Швидше за все вона не відчуває ніяких труднощів, пов'язаних з надлишком боязкості [81].

Якщо переважна кількість відповідей «Так», впевненість підлітка межує з самовпевненістю і навіть зарозумілістю. Звичайно, добре, що він не відчуває ніяких перешкод в спілкуванні з оточуючими й у поведінці. Однак слід звернути увагу і на те, наскільки він при цьому тактовний і ввічливий. Така обачність допоможе йому уникнути можливих неприємностей [81].

Результати методів пройшли обробку за допомогою математичних і статистичних методів аналізу даних, зокрема з використанням методу ранжування. Потім отримані дані були статистично проаналізовані, що згодом призвело до якісної інтерпретації та значного узагальнення.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самооцінки у підлітковому віці та чинників, які впливають на неї

Дослідження особливостей прояву самооцінки у учнів підліткового віку передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву самооцінки у підлітковому віці та визначити чинники, які впливають на прояв самооцінки у підлітковому віці.

Розпочнемо з *встановлення рівня розвитку самооцінки у підлітковому віці.*

З метою *визначення рівня самооцінки* у підлітковому віці було проведено методику тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» за С. В. Ковальовою [38].

Аналіз результатів показав, що більшості опитуваних підлітків (78%) притаманний середній рівень розвитку самооцінки (Рис.2.1.).

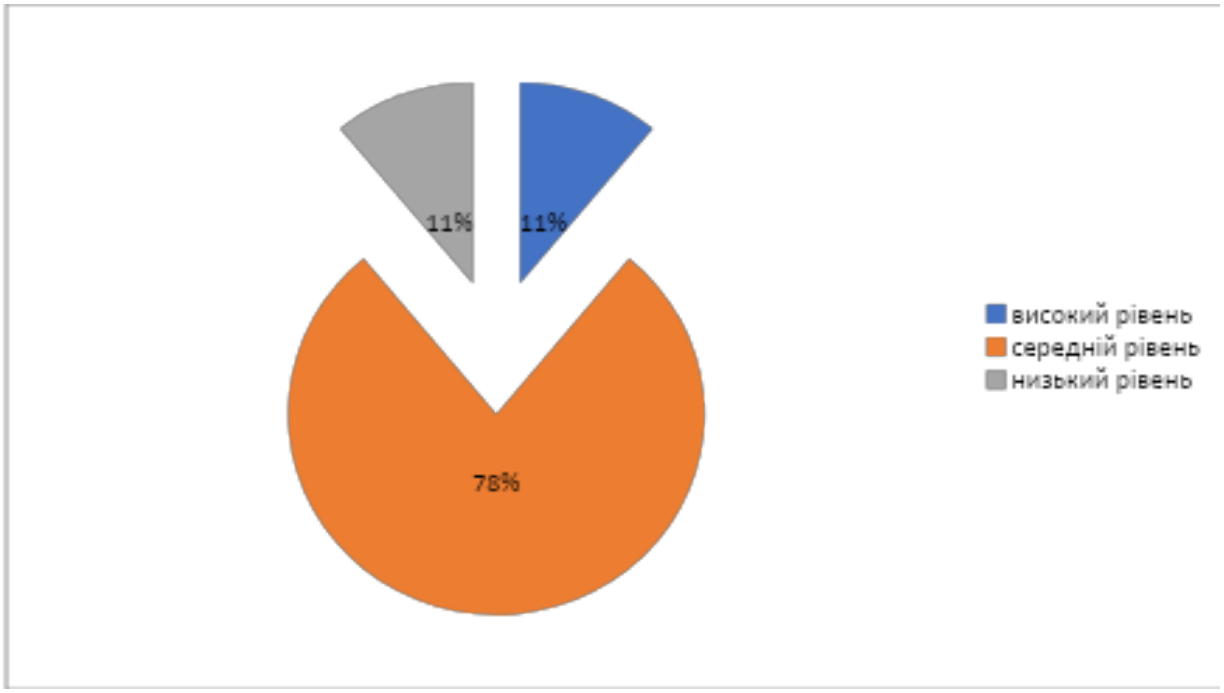


Рис. 2.1. Рівень прояву самооцінки у підлітковому віці

Підлітки, які проявляють такий рівень самооцінки, правильно збалансовують свої здібності та досягнення, мають критичне ставлення до себе, стараються об’єктивно оцінювати свої невдачі та успіхи, ставлять перед собою реальні цілі, яких можна досягти. Оцінюючи досягнуте. вони не тільки враховують свої критерії, але також намагаються передбачити, реакцію не це

інших людей. Іншими словами середня нормальна самооцінка виникає в результаті постійного прагнення зрозуміти справжнє уявлення про себе. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов та ситуацій. Зібрані дані свідчать про наявність кореляції між рівнем самооцінки підлітків і моделями розвитку, пов’язаними з їхнім віком.

У значно меншій кількості опитаних підлітків (11%), визначено високий рівень самооцінки. Як правило, ці люди вільні від сумнівів у собі, належним чином реагують на відгуки інших і мають реалістичну оцінку власних дій. І у такого ж відсотку опитаних підлітків (11%), визначено низьку самооцінку. Такі учні часто важко переносять критику, нерідко прагнуть пристосуватися до думки інших, відчувають значний дискомфорт через виражену сором'язливість.

З метою *визначення переважаючих складових, які впливають на рівень прояву самооцінки у осіб підліткового віку* таких як: визначення рівня тривожності, комунікабельності та впевненості.

Для дослідження рівня *тривожності у підлітковому віці* ми використовували опитувальник «Шкала тривожності Тейлора» призначений для вимірювання проявів тривожності [92].

Аналіз результатів отриманих у ході дослідження, дає підстави стверджувати, що у більшості опитаних підлітків (32%) визначено низький рівень тривожності. Це є добре і говорить про те, що дитина витіснила занепокоєння та тривогу, або працює над цим (Рис. 2.2.).

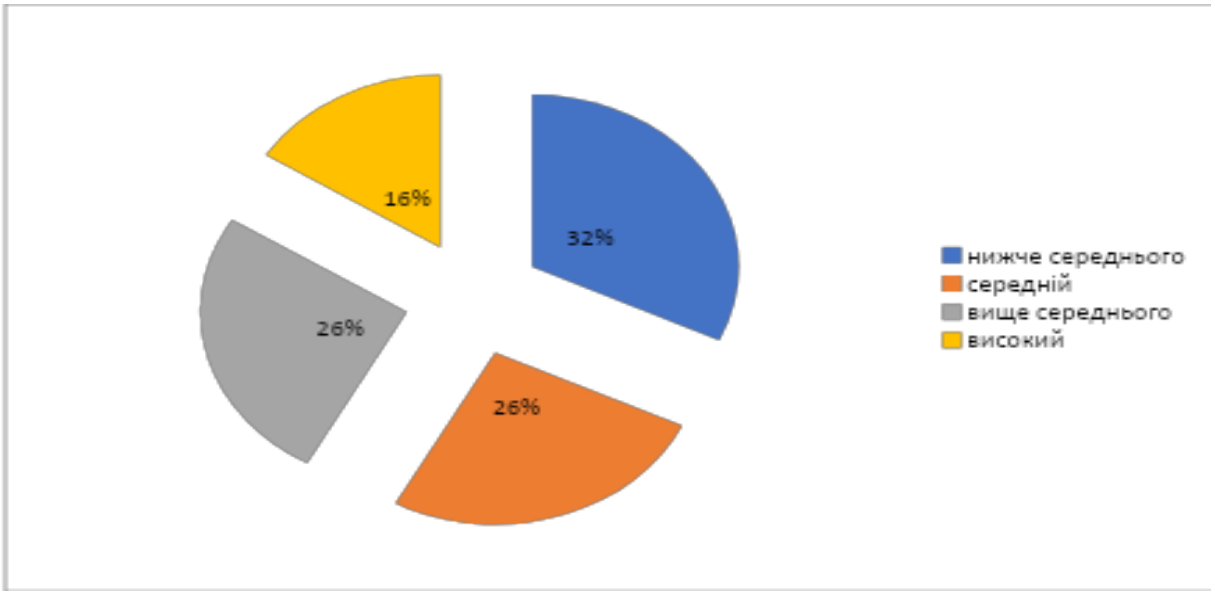


Рис. 2.2. Рівень прояву тривожності у підлітковому віці

У свою чергу високий рівень тривожності визначено у невеликої кількості опитаних підлітків (16%). Це стан в якому підліток відчуває себе стурбованим більшість часу. Такий стан може бути пов'язаний з ситуацією, яка склалась в країні. Середній результат прояву тривожності, а також вище середнього рівня, взначили у більшої половини опитаних підлітків (по 26%). У таких підлітків, в будь-якій незвичній для них ситуації, рівень тривожності може піднятися до високого рівня.

З метою *визначення рівня комунікабельності* ми проводили дослідження за опитувальником «Комунікабельність» В. Ф. Ряховського [38].

Аналіз результатів отриманих у ході опитування, дає підстави стверджувати, що більшість опитаних підлітків (68%), мають нормальний рівень комунікабельності (Рис.2.3.).

Вони цікаві й охоче вислухають цікавих співрозмовників, дуже терплячі у спілкуванні й відстоюють свою думку, не втрачаючи самоконтроль. Такі учні охоче знайомляться з новими людьми і не мають неприємного досвіду. При цьому вони не люблять галасливих компаній.

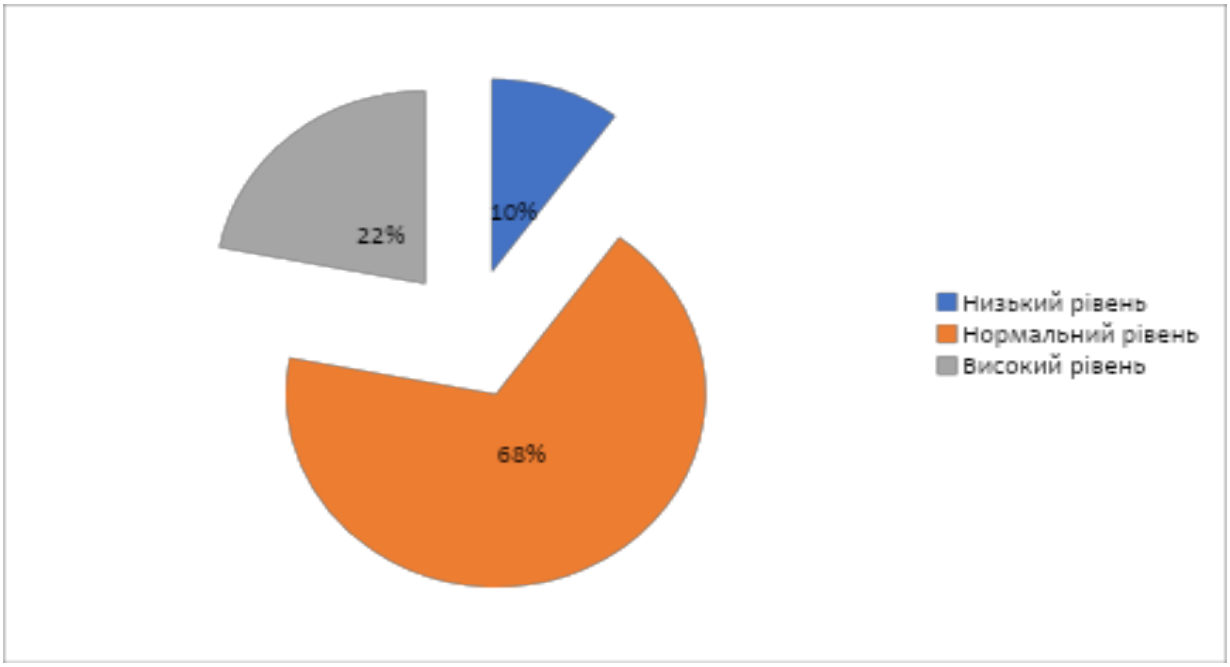


Рис. 2.3. Рівень прояву комунікабельності у підлітковому віці

Дещо у меншої кількості опитаних підлітків (22%), визначено високий рівень комунікабельності. Ці люди привабливі, чіткі та готові поділитися своїми думками з різних тем, демонструючи готовність до нових знайомств. Їм подобається бути в центрі уваги, і вони постійно інформовані про різні справи. Вони вважають за краще брати участь в дискусіях, хоча серйозні теми можуть здаватися їм нудними. Вони легко орієнтуються в соціальному середовищі, почуваючи себе вдома в будь-якій обстановці.

І найменша кількість опитаних (10%), показали низький рівень комунікабельності. Для цих людей характерні замкнутість і замкнутість, вони віддають перевагу самотності та мають обмежене коло друзів. Перспектива нового працевлаштування та потреба у нових зв'язках можуть викликати паніку, порушуючи їх відчуття рівноваги на тривалий період, якщо вони не відчувають відвертого страху. Усвідомлюючи цей аспект своєї особистості, вони часто виявляються незадоволеними своїми соціальними взаємодіями.

Досліджуючи *визначення впевненості підлітків* ми проводили опитування підлітків за допомогою опитувальника «Наскільки ти впевнений у собі?» [81].

Проаналізувавши отримані результати можна сказати, що більшість з опитаних підлітків (57%), мають середній рівень впевненості (Рис.2.4.).

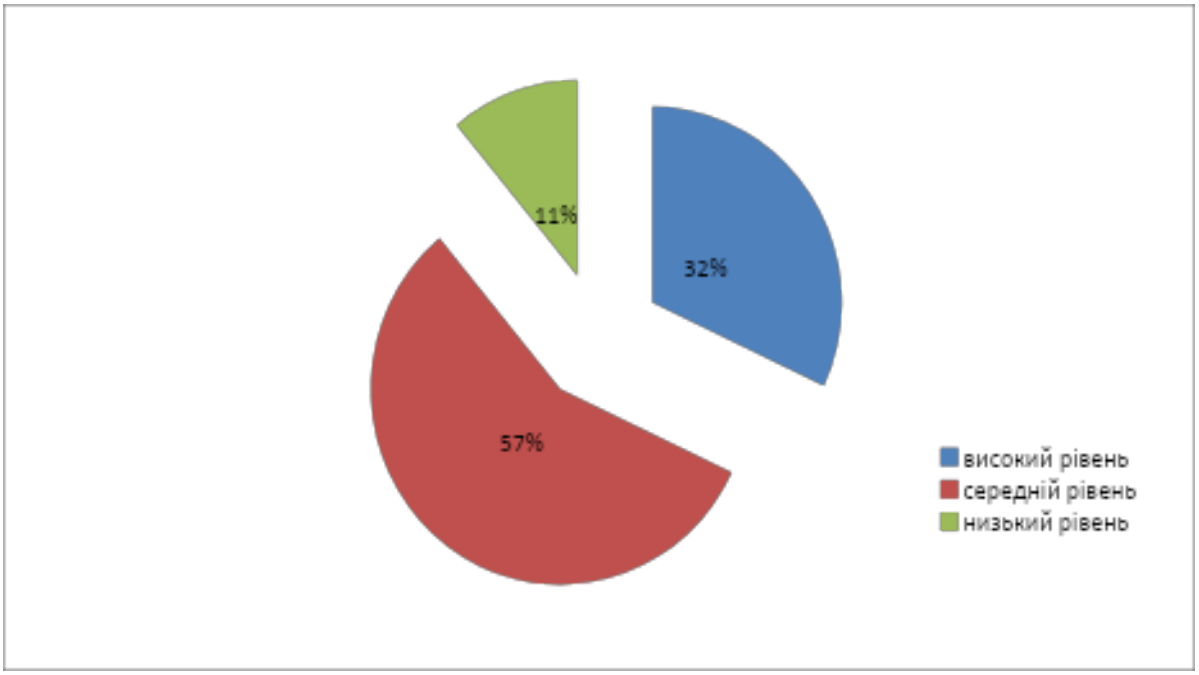


Рис. 2.4. Рівень прояву впевненості у підлітковому віці

Такі люди залюбки беруться за виконання справ, які викликають у них цікавість, не боятся труднощів та впевнені у своїх силах. Але в певних галузях, де вони не досягли ідеалу, відчувають себе незручно.

Трішки меньша частина респондентів (32%), мають високий рівень впевненості. Їх впевненість межує з самовпевненістю і навіть зарозумілістю. Звичайно, добре, що вони не відчувають ніяких перешкод в спілкуванні з оточуючими, однак слід звернути увагу і на те, наскільки вони при цьому тактовні і ввічливі. Така обачність допоможе їм уникнути можливих неприємностей. Важливо відмітити той факт, що лише 11% опитаних підлітків мають низький рівень впевненості.

З метою *встановлення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та чинниками, які впливають на її розвиток у підлітковому віці* нами був використаний метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (Додаток А, Б, В). Слід зазначити, що

рівень прояву самооцінки є змінна А, а рівнем прояву чинників будуть інші змінні – Б, В. В результаті проведених досліджень було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву самооцінки та такими чинниками, як тривожність та впевненість. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву комунікабельності підлітків це може бути пов'язано з тим, що, або треба обрати більше респондентів, або замінити методику на іншу. (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та чинниками, які впливають на її прояву підлітковому віці

	Чинники, які впливають на рівень прояву самооцінки		
	тривожність	**комунікабельність**	**впевненість**
Рівні прояву самооцінки	**r_s = 0.49**	**r_s = 0.16**	**r_s = 0.33**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =31

N	p	
	0.05	0.01
31	**0.27**	**0.35**

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самооцінки у підлітковому віці

Для розвитку самооцінки у учнів підліткового віку ми пропонуємо тренінгове заняття «Формування позитивної самооцінки у учнів підліткового віку», яке може бути реалізоване практичним психологом [87]. Тренінг направлений на формування життєвої перспективи, адекватної самооцінки, та допомоги глибше зрозуміти свою унікальність. Якісно проведений тренінг може забезпечити позитивні зміни в самооцінці підлітків, тому він направлений на розвиток чинників які допоможуть їм у соціалізації.

Кожна вправа передбачає певну технологію у її проведенні та має три компоненти.

Сутність змістовно-смислового компоненту відображається в налагодженні сприятливої атмосфери в групі. Повідомлення мети та налаштуванню учасників на роботу. Також оголошення правил для ефективної співпраці колективу, зауваження, що кожна думка важлива.

У діагностичному компоненті здійснюється аналіз певних чинників впливу на самооцінку підлітків. Акцентується увага на індивідуальних особливостях. Навчання об’єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки. Створення мотивації для подальшої роботи над собою, над пізнанням власного "Я"; підвищення самооцінки. Формування у підлітків бачення життєвої перспективи.

Завдання корекційно-розвивального компонента спрямовані на розвиток вмінь оцінювати власну самооцінку; підвищення впевненості у міжособистісних стосунках; отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання.

Основне місце у використанні компонентів технології належать спеціальним інтерактивним технікам.

Якщо говорити про інформаційно-смисловий компонент, то він реалізується з використанням міні-лекцій, методу «мозкового штурму» та індивідуальними завданнями.

До діагностичного компоненту входить: групова дискусія, робота в парах та індивідуально проблемне завдання.

Корекційно-розвивальний компонент включає в себе використання групової та індивідуальної рефлексії від заняття.

Якщо говорити про організаційну форму технології, то тут був запропонованований тренінг «Формування позитивної самооцінки у учнів підліткового віку».

Цільова аудиторія: учні підліткового віку 11–14 років (6–8 класи).

Мета тренінгового заняття – визначити зміст та особливості прояву самооцінки у підлітковому віці та чинники, які впливають на неї, розкрити особливості самооцінки у підлітковому віці.

Завдання тренінгового заняття:

– Проаналізувати зміст поняття «самооцінка»;

– Розкрити основні ознаки самооцінки у підлітковому віці;

– Проаналізувати особливості прояву самооцінки у підлітковому віці та чинники, які впливають на неї;

– Навчити використовувати методи та техніки для вдосконалення самооцінки у підлітковому віці.

Очікувані результати: вісучасники/учасниці:

знатимуть зміст поняття «самооцінка», основні ознаки самооцінки;

вмітимуть визначати труднощі, які виникають при формуванні самооцінки;

розумітимуть рівень власної готовності щодо подолання бар'єрів у розвитку своєї самооцінки;

усвідомлюватимуть значення дотримання правил взаємодії партнерів для розвитку самооцінки.

Обладнання: дошка, макети та фігурка для виконання завдань, маркери, стікери, папір А1.

Тренінг складається з 12 вправ, тривалість 90 хв. Орієнтовна кількість учасників тренінгового заняття до 12 осіб (Табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Структура тренінгового заняття

«Формування позитивної самооцінки у учнів підліткового віку»

№	Назва вправи	Час в хвилинах
1.	Привітання та знайомство з учасниками	5
2.	«Моя планета Земля»	5
3.	«Кодекс команди»	5
4.	«Хмари сподівань»	5
5.	«Чарівне озеро»	5
6.	«Чесне відображення»	10
7.	«Фокус-погляд»	5
8.	«Намисто гарних слів»	15
9.	«Рюкзак можливостей»	10
10.	«Карта мрій»	10
11.	«Міст довіри»	10
12.	«Поляна емоцій»	5

Тепер перейдемо до розгляду змісту кожної із структурно-змістових частин тренінгового заняття.

Хід заняття:

У вступній частині тренінгу метою є:

– знайомство, створення умови для ефективної співпраці;

– налаштування учасників на роботу та повідомлення теми сьогоднішнього заняття.

– прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Звернімо увагу, що до вступної частини тренінгу входять вправи, які розраховані на встановлення доброзичливої та ефективної співпраці в групі. Створення позитивної психологічної атмосфери в групі є показником ефективності проведеного тренінгу.Тренер бере вступне слово та налаштовує учасників на роботу та повідомляє тему заняття.

1. *Вступна частина організаційна частина:* привітання та знайомство з учасниками.

Мета: налаштування учасників на роботу та повідомлення теми сьогоднішнього заняття.

«Я вас вітаю. Мені було приємно зустрітися з усіма в нашому класі. Сьогодні ми з вами збираємося разом, щоб краще зрозуміти себе та інших, прийняти унікальність кожного з нас і навчитися впізнавати себе такими, які ми є. Почнемо наш урок з історі».

Притча «Істина» [87].

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори,
Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати
цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

– Давайте сховаємо її на далекій зірці, – сказав один із богів.

– А давайте на найвищій гірській вершині, – запропонував інший.

– Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, – промовив третій.

– Може, сховаємо її на Місяці? А наймудріший Бог сказав:

– Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Психолог запитує: Діти, як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло. Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас

– це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте з вами зараз пошукаємо Істину [87].

Рефлексія: запитати учнів, що нового може сказати про себе кожен учасник, «зазирнувши» у себе.

Вправа «Моя планта Земля» [87].

Мета: знайомство членів групи, створення комфортних умов для легкої співпраці підлітків.

Обладнання: ватман із зображенням планети, фігурки людей.

Хід вправи: кожен з дітей отримує фігурку людини своєї статі, на якій написано їх ім'я. Фігурку потрібно приклеїти до малюнка на ватмані із зображенням Землі. Під час даної вправи учасники представляються та описують риси характеру, які вони цінують та люблять у собі [87].

Рефлексія: після виконання, підлітки мають обговорити, що дала кожному учасникові ця вправа.

Психолог: «Після завершення завданнями бачимо, що кожна людина має свою унікальність і одночасно, колектив може досягти великих результатів, об'єднуючи свої зусилля для вирішення будь-яких проблем» [87].

Вправа «Кодекс команди» [82; 87].

Мета: показати, що необхідно дотримуватись певних розроблених правил, за якими відбувається співпраця людей у даній групі; необхідність прийняти правила для ефективної роботи під час тренінгу.

Обладнання: плакат з прописаними правилами роботи групи, маркери.

Хід вправи: Психолог доводить до групи певні правила поведінки на зустрічах прописані на плакаті [87].

Рефлексія: по закінченні ознайомлення з правилами, кожен з учасників може щось доповнити, заперечити або запропонувати своє правило.

2. Мотивація, очікування.

Вправа «Хмари сподівань» [83; 87] .

Мета: визначити мету своєї діяльності, мотивацію та усвідомити відповідальність за досягнення результатів.

Обладнання: плакат з намальованою галявиною (зелена трава, над нею сонечко); макети хмаринок, на яких учні напишуть свої очікування; ручки.

Хід вправи: Психолог просе написати на хмарках очікування учасників від заняття. Потім їх треба прикріпити до дошки.

Рефлексія: група обговорює свої очікування від тренінгу, після того, як хмарки з очікуваннями будуть розміщені на галявині.

3. Основна частина.

3.1.Інформаційно-смисловий компонент.

Основна частина тренінгу присвячена тому, щоб допомогти людині сформувати свої цілі, зберегти мотивацію і розуміти відповідальність за досягнення своїх результатів. Важливо розуміти свою унікальність, навчитися об'єктивно оцінювати власні якості, усвідомлювати свої слабкі сторони та розвивати здорове самосприйняття.

Вправа «Чарівне озеро» («Чарівне дзеркало») [84; 87].

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, розвиток самооцінки.

Обладнання: коробка, невелике кругле дзеркало.

Хід вправи: присутні учасники сідають у коло і заплющують очі. Психолог проговорює умови, що учасник, який одержує коробку, повинен відкрити очі та подивитися всередину. " Там ви зустрінете одного/одну з найбільш унікальних і неповторних людей у світі. Подаруйте їм посмішку". Далі учасники передають коробку наступному по колу.

Після того, як у коробку загляне кожен з учасників, психолог задає питання:

- Як ви розумієте поняття "унікальний"?
- Чи вважаєте ви себе, єдиною й неповторною особистістю на цьому світі?
- Що ви відчули, коли людина в дзеркалі вам посміхнулась?

 Як ми повинні ставитися до такої унікальної й неповторної людини [87]?

Рефлексія: після завершення вправи і відповідей на питання, тренер обговорює з групою, що кожен для себе виніс виконавши завдання і в чому зізнався сам собі.

Вправа «Чесне відображення» [87].

Мета: усвідомлювання власних сильних і слабких сторін; формування нормальної самооцінки.

Хід вправи: учасники отримують малюнок сніговика, на якому записують свої недоліки – негативні риси і читають всім. Група обговорює ці записи. По закінченню обговорення «мінусів», учасникам пропонують написати на малюнках-сонечках їхні позитивні риси [87].

Рефлексія: тренер ставить питання чи виникали труднощів у підлітків під час виконання завдання. Учасники по черзі діляться що було легше виразити – позитивні або негативні якості.

Вправа «Фокус-погляд» [87].

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити, орієнтація на дію одне одного.

Хід вправи: учасники сидять на стільцях, розташованих по колу. Психолог оголошує, хто буде мінятися місцями: «Міняються місцями ті, хто…» – в дитинстві любили казки; цінує своє здоров’я; користується інтернетом; допомагає своїм батькам; любить мандрувати; ображає молодших учнів; займається спортом; любить себе і поважає інших. [87].

Рефлексія: тренер заспокоює групу і ставить питання чи достатньо відпочили учасники і чи сподобалась руханка.

3.2. Діагностичний компонент.

Вправа "Намисто гарних слів" [87].

Мета: підвищення самооцінки підлітків.

Хід вправи: ведучий на початку гри роздає кожному розрізані навпіл поштові листівки. За допомогою розрізаних половинок учасники шукають собі пару. Потім ведучий пропонує всім взяти вирізані паперові кола -“намистинки”, та на кожному написати щось хороше про свого партнера (список гарних рис прикріпляється на дошці, щоб гравцям було легше виконувати завдання). Рис характеру, можна написати багато. Далі намистинки нанизують на нитку, та одягають на партнера.

Рефлексія: тренер запитує про відчуття підлітків, коли вони писали гарні слова і коли отримували (радість, хвилювання, цікавість, втіху). Дізнається, чи складно вам було придумувати компліменти для партнера і що було простішим та приємнішим: готувати чи отримувати намисто. Наостанок учасники розповідають, чому саме такі риси вони підібрали один одному.

3.3. Корекційно-розвивальний компонент.

Вправа «Рюкзак можливостей» [87].

Мета: створити мотивацію для подальшої роботи над собою, над пізнанням власного «Я».

Хід вправи: учасникам роздають малюнок рюкзака. Діти підписують їх, наприклад, «Рюкзак Іванова Івана». За командою тренера, кожен учасник передає «рюкзак» сусідові с права. Завдання сусіда, помістити в «рюкзак» ті якості, здібності та властивості, яких бракує власнику "рюкзака". Потім він віддає цей «рюкзак» наступносу сусідові праворуч і отримує новий від сусіда ліворуч. «Рюкзак» передається по колу, доки не повернеться до свого власника з «побажаннями». Отримавши свій «рюкзак» назад, учасники читають його вміст.

Рефлексія: тренер дізнається в кожного з підлітків чи дійсно у них відсутні вказані ознаки та якості, про які писали інші учасники; що з написаного принесло задоволення, а що було неприємно. І як підсумок: чи буде учасник працювати над собою, щоб набути якостей, яких йому бракує.

Вправа «Карта мрій» [85; 87].

Мета: формування в учасників бачення життєвої перспективи.

Хід вправи: учасники отримують чистий аркуш паперу та ручку.

Тренер пропонує задуматись про те, що підлітки будуть робити через п’ять років…, через десять років. Учасники можуть задіяти свою уяву і уявити собі, яким чудовим стане їх життя в майбутньому. Представити себе через п’ять років і поспостерігати за собою (чи відчуває підліток велике задоволення своїм життям, чи ще навчається, чи вже працює, за що саме несе відповідальність, які навички має із тиках, яких не має зараз). Приділити деякий час, щоб обдумати і зрозуміти, які дії потрібно здійснити для досягнення бажаного результату та які кроки вже зроблені у цьому напрямку.

Помріявши, учасник має добре запам’ятати усе, що побачив і дізнався про себе майбутнього. І записати все на аркуші паперу [87].

Рефлексія: за підтримки психолога учасники розповідають про своє майбутнє, події в ньому, які захопили найбільше, чи були там речі, які не сподобалися підлітку та які кроки потрібно здійснити, щоб майбутнє стало таким, яким він/вона собі його уявив(ла).

4. Заключна частина включає в себе рефлексивні вправи, які дають можливість учасникам відпочити, орієнтація на дію одне одного. Сприяють підвищенню самооцінки. Формують в учасників бачення життєвої перспективи.

Вправа дослідження «Міст довіри» [87].

Мета: діагностика настрою та ступіь задоволення учасників проведеного заходу, їх власною активністю, та особистими досягненнями. Придбання нових знань і практичних умінь.

Обладнання: аркуш паперу з зображеними сходинками підвісного містка, який з’єднує два береги; шкала кольорів настрою та активності, набір квадратиків із 8 кольорів 3*3 см, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, чорний, білий.

Хід вправи: кожен з учасників вибирає квадратик того кольору, що відповідає його настрою та ступеню активності на занятті. Для цього

пропонується шкала кольорового діапазону настроїв та активності й пояснюється принцип її використання.

Інструкція учасникам.

Учасники мають оглянути і проаналізувати шкалу кольорів, що виражає емоції та діяльність. Із кольорових квадратиків вибрати той, який характеризує їх настрій і активність сьогодні, підписати його своїм іменем і розмістити на відповідному етапі тренінгу [87].

Рефлексія: за бажанням учні можуть озвучити свій вибір.

Вправа «Поляна емоцій» [87].

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи.

Обладнання: плакат з квіточками, моделі метеликів, ручки.

Хід вправи: психолог інформує про закінчення зустрічі і пропонує написати на метеликах побажання для всіх учасників тренінгу, а потім прикріпити їх на плакат над квіточками [87].

Рефлексія: підведення підсумків заняття, психолог запитує чи справдились очікування від тренінгу і що нового учасники для себе з нього дізналися.

Тренінг є одним з основних методів розвитку адекватної самооцінки, оскільки тільки за допомогою цієї форми роботи можна розвинути вміння керувати власною поведінкою.

Підлітки прагнуть глибше зрозуміти власну особистість, почуття, поведінку та поведінку, щоб правильно оцінити власні характеристики. Проте старші школярі стикаються з більшими труднощами в самоосвіті, оскільки для цього віку характерні серйозні протиріччя. Найбільш характерними є:

1. Бажання проявити вольову активність у самовихованні, не завжди позитивно ставлячись до конкретних методів самовиховання, рекомендованих дорослими.

2. Чутливість до колективної моральної оцінки особистості і бажання здаватися байдужим до таких оцінок і діяти по-своєму ("Ти думаєш, вони радять, я сам знаю, як жити").

3. Прагніть до ідеалів і майте принципи для великих речей, але не маєте принципів для малих речей.

4. Прагнення до розвитку стійкості, витримки, самовладання при прояві дитячої прямоти, імпульсивності в поведінці, мовленні, схильності перебільшувати свій смуток і легку неприємність. У підлітковому віці дитина трансформується в дорослу людину. Опишемо кілька найпростіших і корисних порад про те, як сприяти розвитку впевненості в собі у підлітка.

1. Демонструвати повагу до підлітка.

2. Потрібно часто хвалити підлітка.

3. Уникати критики.

4. Заохочувати позакласну діяльність дитини.

5. Підтримувати дружбу підлітка.

6. Пояснювати дитині, що зовнішність не важлива. Важливими, вважаються наявність хороших манер, особиста гігієна, ясний розум і здорове тіло [68].

7. Фокусувати увагу на сильних аспектах особистості дитини. Підліток має зрозуміти, що кожна людина має власні сильні сторони, порівняння не приносить користі, тільки сприяє суперництву [68].

8. Навчити підлітка бути сильним. Допомогти підлітку розвинути певний захист від образ чи обзивання, що надходять від інших людей. Передражнювання змінює рівень впевненості у собі кожного підлітка [68].

9. Звертайтесь до психолого за потреби. У випадку, якщо у підлітка є серйозні проблеми із самооцінкою, що впливає на його успіхи та соціальне життя, не вагайтеся звернутися по допомогу із зовні [68].

10. Підтримувати підлітка. Підліток має зрозуміти , що в будь-який момент йому готові допомогти [68].

Для досягнення більш ефективної психологічної корекції самооцінки, підліткам треба активно працювати над собою.

Тому ми пропонуємо перелік рекомендацій, що допоможуть підліткам самим корегувати власну самооцінку:

1. Спробуйте записати свої 10 основних якостей і оцініть кожну з них за шкалою від 1 до 5 залежно від того, наскільки ці якості стосуються вас. Після цього попросіть своїх друзів, родичів і знайомих також дати вам оцінку. Спробуйте порівняти описи, щоб побачити, чи вони збігаються, а якщо ні, подумайте, чому інші навколо вас могли дійти такого висновку.

2. За допомогою своєї творчості намалюйте свої цілі в житті та мрії. Включіть своє позитивне мислення. Подумайте, що ви можете зробити для досягнення поставлених цілей. Які ваші цілі мають бути досягнутими, але які ви зазвичай відкладаєте. Не зосереджуйтеся на кінцевому результаті, краще зосередьтеся на самрму процесі. Це принесе насолоду на кожному етапі слідування до цілі.

3. Напишіть для себе позитивні афірмації. Для цього можна завести щоденник або зошит, в якому записуйте афірмації. Зосередьтеся на своїх гарних якостях, досягненнях та потенціалі. Це знизить негативне мислення та відновить позитивне самосприйняття.

4. Ведіть щоденник своїх досягненнь, а також позитивних якостей та яскравих думок про себе. Це дасть змогу зосередитися на позитивних сторонах себе та розвине позитивне самовизначення.

5. Намаюйте серію зображень, які відображають ваші успіхи, досягнення та позитивні моменти. Використовуйте різні кольори та деталі, для вираження радості та гордості за свій успіх. Розмістіть ці зображення на видному місці, щоб нагадувати вам про вашу здатність досягати своїх цілей.

6. Почніть вести художню книгу. Зробіть або купіть готовий фотоальбом з досить щільного паперу. Малюйте, аплікуйте, колажуйте там, пишіть вигадані історії і власні і чужі, а також вислови, які вам сподобались.

7. Знайдіть свій власний вид творчості. І це не обов’язково має бути мистецтво (живопис, графіка, література, гра на музичному інструменті тощо), це може бути і наука, і програмування, і рукоділля, і вирощування дерев і квітів та безліч всього іншого [7].

Тому самооцінка підлітка формується в процесі прийняття ним моральних цінностей і вимог, прийнятих однолітками. Стійкість самооцінки досягається пошуком схвалення себе і своїх вчинків з боку оточуючих. Підліток оцінює себе за різними критеріями, такими як успішність у діяльності, відповідність прийнятим стандартам, фізичні характеристики та навички, поведінка. Важливо враховувати, що для підлітка цього віку дуже важливо, що думають про нього оточуючі, що він думає про інших і що думає про себе.

ВИСНОВКИ

На підставі результатів дослідження особливостей самооцінки у підлітковому віці дає підставу зробити такі висновки.

Самооцінка – це рефлексія людини про себе як про особливий об'єкт визнання, що визначається прийнятими нею цінностями, її особистісним сенсом, мірою орієнтації на суспільство і вимогами до її поведінки та діяльності.

До розгляду різних аспектів психології самооцінки зверталися такі науковці, як Л. Бегеза, С. Зінченко, Є. Дядюкін, О. Кононенко.

Р. Бернс є одним із найвідоміших закордоних психологів, які вивчають самооцінку. Він визначає самооцінку як оцінку особистістю власної цінності, яка виражається в особистих установках і є засобом формування «Я» – концепції особистості.

К. Леонович розглядає самооцінку як цінність, якою людина наділяє саму себе в цілому. О. Рябчикова досліджувала формування самооцінки у дітей.

Самооцінка в підлітковому віці формується в результаті порівняння себе з іншими. Підлітки порівнюють себе за різними критеріями, напиклад успішність в навчальній діяльності, фізичним характеристикам, поведінкою в суспільстві, навичкам. Самооцінка включає в себе розуміння власних реакцій на зовнішні подразники. Важливо визнати, що під час цієї стадії розвитку підліткам важливо зрозуміти, як на них дивляться інші, свою особистість в очах оточуючих і своє власне сприйняття себе.

Дослідження показують, що головне протиріччя підліткового віку полягає в тому, що діти завжди прагнуть визнання дорослими своєї

індивідуальності, але не мають реальної можливості утвердити власний статус серед дорослих.

Особливості самооцінки підлітка впливають на всі аспекти його життя: емоційне здоров'я, стосунки з оточуючими, творчий розвиток, успішність у навчальній діяльноті. Через низьку самооцінку підліток недооцінює свої здібності і прагне виконувати лише найпростіші завдання, що заважає йому самоствержуватись. Чим вище його самоцінка, тим підліток більше вірить в свої сили та досягає успізу в своїх починаннях і, зрештою, досягають більшого успіху. Однак неадекватна самооцінка може бути джерелом особистстісних проблем.

Для визначення рівня розвитку самооцінки у підлітковому віці нами було підібрано тест-опитувальник "Визначення рівня самооцінки" за автором С. В. Ковальовою.

На основі аналізу літератури визначено, що основними чинниками, що впливають на прояв самооцінки у підлітковому віці є: тривожність, комунікабельність та впевненість. З метою визначення чинників, які впливають на рівень розвитку самооцінки у підлітковому віці, було підібрано три опитувальники: шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова)**;** тест "Комунікабельність" В. Ф. Ряховського; тест "Наскільки ти впевнений у собі?".

Емпіричне дослідження проводилося в 2023 – 2024 навчальному році на базі Комунальної установи Сумська ЗОШ І–ІІІ ступенів №23. У дослідженні приймали участь 31 учень, віком 11–14 років.

Аналіз результатів показав, що більшості опитуваних підлітків (78%) притаманний середній рівень прояву самооцінки. І це добре. У свою чергу у 11% опитаних підлітків мають високий рівень самооцінки. І 11% мають низьку самооцінку.

Визначено, що у більшості опитаних підлітків (32%) визначено низький рівень тривожності. Це є добре і говорить про те, що дитина витіснила занепокоєння та тривогу, або працює над цим.

У свою чергу високий рівень тривожності визначено у невеликої кількості опитаних підлітків (16%). Це стан в якому підліток відчуває себе стурбованим більшість часу. Такий стан може бути пов'язаний з ситуацією, яка склалась в країні. Середній результат прояву тривожності, а також вище середнього рівня, взначили у більшої половини опитаних підлітків (по 26%). У таких підлітків, в будь-якій незвичній для них ситуації, рівень тривожності може піднятися до високого рівня.

Дослідження показують, що переважна більшість підлітків (68%), мають нормальний рівень комунікабельності. Вони цікаві й охоче вислухають цікавих співрозмовників, дуже терплячі у спілкуванні й відстоюють свою думку, не втрачаючи саконтролю. У свою чергу, 22% респондентів мали високий рівень комунікабельності. Вони веселі, балакучі, люблять висловлюватися з різних питань і охоче знайомляться з новими людьми, люблять бути в центрі уваги. Низький рівень комунікабельності визначено у меншості підлітків (10%). Вони замкнуті, небагатослівні, люблять побути на самоті, тому у них мало друзів. Вони усвідомлюють цю сторону свого характеру і незадоволені собою.

Встановлено, що більшість опитаних підлітків мають середній рівень впевненості (57%). Високий рівень впевненості у 32% респондентів. Їх впевненість межує з самовпевненістю і навіть зарозумілістю. Низький рівень впевненості мають 11% опитаних підлітків.

Встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем прояву самооцінки та такими чинниками, як тривожність та впевненість. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв’язку між рівнем розвитку самооцінки і комунікабельністю у підлітковому віці.

З метою розвитку самооцінки у підлітковому віці нами був розроблене та запропоноване тренінгове заняття "Формування позитивної самооцінки у учнів підліткового віку". Тренінг направлений на формування життєвої перспективи, адекватної самооцінки, та допомоги глибше зрозуміти свою унікальність.

Завдання тренінгового заняття – проаналізувати зміст поняття «самооцінка»; розкрити основні ознаки самооцінки у підлітковому віці; проаналізувати особливості прояву самооцінки у підлітковому віці та чинники, які впливають на неї; навчити використовувати методи та техніки для вдосконалення самооцінки у підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. *Особливості взаємозв'язку самооцінки та психологічних захистів у здобувачів вищої освіти* URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/25.pdf.

2. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ.: Евразия, 2000. 320 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/Pnpz_2018_212.pdf (дата звернення: 10.12.2024).

3. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. 2020. № 6. С.5 –11.

4. Бардиєвська В. В. Психологічні особливості емоційної сфери та їх вплив на роботу психічних процесів в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.03010201. Одеса, 2017. 69 с.

5. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019. С.465–470.

6. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасніі аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С.170–174.

7. Бедлінський О. І. Конструювання як провідна діяльність підліткового віку Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Т. С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т.12. Вип.10. Част. ІІ. С.52–59.

8. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. 2020. № 34. С.214–216.

9. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. *Питання психології.* 2001. № 4. С. 31–38.

10. Бернс Р. Що таке Я-концепція. Психологія самосвідомості: Хрест. ред. Д. Я. Райгородский. Бахрах–К. 2003. 393 с.

11. Богуш А. М. Хрестоматія з духовно-морального виховання підлітків. Вид. 2-ге, допов. і перероб. Острог: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2011. 243 с.

12. Боришевський М. Й., Киричук О. І. Самосвідомість як детермінанта саморозвитку особистості. *Тези доповідей та матеріали Міжнародної науково-практичної конференції "Ментальність. Духовність"* Київ – Луцьк, 1994. 1 частина, 3 розділ. С.406 – 408.

13. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.

14. Буковскі В. М. Щоденний вплив і самооцінка в ранньому підлітковому віці: кореляти середніх рівнів і мінливості всередині людини. *Психологія*. Бельгії 59 (1). 2019. С.96–115.

15. Варченко І. Особистість, колектив, соціум: взаємодія та перспективи розвитку. Одеса : Форум, 2006. 388 с.

16. Вікова та педагогічна психологія: Навч.посіб. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. К.: Просвіта. 2001. 416 с. URL: https://epkmoodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/58256/mod_resource/content/1/%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 10.12.2024).

17. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. К. 2004. С.60–65.

18. Герасіна С. В. *Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги підлітків. Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. Випуск 10. 142 с.

20. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології Психологія і суспільство. 2017. № 3. С. 112–126. URL: https://library.wunu.edu.ua/libsearch/TopicDescription?topic_id=69903 (дата звернення: 10.12.2024).

21. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоставлення підлітків в структурі життєвих орієнтацій: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. 245 с.

22. Грищенко С.В. Г85 Самовдосконалення особистості: монографія. Під науковою редакцією: Курлянд З. Н., Бужиної І. В. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 188 с. https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6672/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96.pdf

23. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/106820/1/%D0%93%D0%BE%D0%BD%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%281%29.pdf (дата звернення: 10.12.2024).

24. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/7202/1/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0_%D0%AF-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%

86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0_2004.pdf.

25. Гупаловська В. *Поняття самореалізація особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса,* Вісн. Львів, ун-ту. Сер. Філос. науки. Львів, 2001. Вип.3. С.474–481.

26. Долинська Л. В., Пенькова О. І. *Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен.* Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С.18 – 25.

27. Дятленко Н.М. Психологічні умови формування самоповаги у підлітків: дис… канд. психол. наук: 19.00.07; Київський міський педагогічний ун-т ім. Б. Д. Грінченка. Київ, 2002. 205 с.

28. Дядюкін Є. В. *Самооцінка як міждисциплінарне поняття*. Науковий вісник Донбасу. 2011. №1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21 (дата звернення: 10.12.2024).

29. Зінченко С. В. *Вплив самооцінки на успішність в житті*. С. В. Зінченко, І. В. Швець, Р. В. Швець, Д. О. Леоненко. Learning the latest theories and methods. 2023. №9. С.379 – 381. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=en&lr=&id=bIu1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA379&dq=info:F09NC5cTl80J:scholar.google.com&ots=RokM7u0Hbq&sig=8D4zmpjmZv2eEaQqbwQKAeHQtSg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

30. Зімбардо Ф. Формування самооцінки. Самосвідомість і захисні механізми особистості. Київ, Вид. Будинок "Бахрах", 2003 р. 382 с.

31. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С.107 – 113.

32. Канівець Т. М., Матейчук Н. Г., Фесун Г. С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.

33. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. Психолог. 2000 № 13. С.4.

34. Качинська А. В. *Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8 – 9 (15 – 16). С.105 – 107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2013_8-9_24.

35. Коваленко А. Б. Соціальна психологія: підручник. А. Б. Коваленко, М. Н. Корнєв. К, 2006. 400 с.

36. Ковалишин І. В. *Самооцінка дітей молодшого шкільного віку (порівняльна характеристика).* Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія". 2011. № 959. С.47–51.

37. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. *Самооцінка як фактор становлення особистості.* Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163 – 165.

38. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С.130 – 137.

39. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

40. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві): навч. посіб. для вищ. навч. закладів. К.: Освіта, 2008. 255 с.

41. Копець Л.В. Психологія особистості. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія, 2007, 380 с.

42. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку /навчально-методичний посібник / Чеботарьова О. В., Блеч Г. О., Гладченко І. В., Бобренко І. В., Мякушко О. І., Сухіна І. В., Трикоз С. В. За наук. ред. О.В. Чеботарьової. К.: ІСПП імені Миколи

Ярмаченка НАПН України, 2020. 558 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725704/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9A%D0%A0%D0%A2-2020.pdf (дата звернення 12.12.2025).

43. Краєва О. А. *Психологічний аналіз аспектів "Я-концепції" в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін.* Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". Випуск 5. Том 2. 2017. С.65 – 69.

44. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВДТ "Університетська книга", 2008. 384 с.

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

46. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.

47. Купрєєва О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX. Випуск.12. 2019. С.134 – 146.

48. Леонович К. *Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у молодших школярів*. Магістр: магістерський науковий вісник Терноп. нац. пед. ун–т імені В. Гнатюка. Тернопіль: ТНПУ, 2011. Вип. 14. С.102 – 104.

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

50. Маслоу А. Х. Motivation and Personality. New York: Harper & Row. 1954.

51. Малихіна О. А. *Обґрунтування психологічних умов формування самоповаги у підлітковому віці.* Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2015. Вип. 5. С. 106 – 110.

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

53. Моргун В. Ф. *Психологічна характеристика підлітка та юнака в багатовимірній теорії особистості. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці.* навч. пос. за ред. К. В. Седих. Полтава: Астрая, 2018. 342 с.

54. Моретті, М. М., Хіггінс, Е. Т. *Зв'язок між самооцінкою та самооцінкою: Внесок невідповідності за межі фактичних власних оцінок.* Журнал експериментальної та соціальної психології, 26. 1990. С.108 – 123.

55. Невідома Я. Г. *Особливості соціалізації у юнацькому віці*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 17. С.337 – 346.

56. Нестерак А. Психологічні особливості життя підлітка. Центр психології та психотерапії URL: https://psyhologist.com.ua/articles/psihologichniosoblivosti-zhittya-pidlitka (дата звернення 12.12.2024).

57. 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.

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

59. Організація соціально-педагогічної підтримки школярів групи ризику: метод. посіб. Алєксєєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Куниця Т. Ю.,

Малиношевський Р. В., Сергеєва Н. В. за заг. ред. Т. Ф. Алєксєєнко. К.: ТОВ «Задруга», 2017. – 168 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708677/1/Posibnyk-07.11.pdf (дата звернення 25.12.2024).

60. Павелків Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості: монографія. Рівне: РДГУ, 2013. 380 с.

61. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки собистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. Психологія. АПСНІЬ. 2014. №4 (4). С.59 – 65.

62. Папітченко Л. В. *Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості*. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. С.79 – 89.

63. Пирлик М. А. *Структурно-динамічна модель самооцінки.* Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5. – Режим доступу: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення 12.12.2024).

64. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. К.: ГНОЗІС, 2010. Т. 12, ч. 3. С.326 – 333.

65. Прищак М. Д. Психологія Ч. І: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. М. Д. Прищак, Л. А. Мацко – Вінниця: ВНТУ 2013. – 98 с. URL: http://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2021/Prishchak_P1_2013_98.pdf. (дата звернення 12.12.2024).

66. Прокопенко Т. *Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях*. Магістерський науковий вісник. 2022. №38. С.70 – 73. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf.

67. *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.

68. *Провідна діяльність у підлітковому періоді. Психічні новоутворення віку*. Інтернет-джерело. URL: https://studfile.net/preview/5263672/page:4/.

69. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Борбич. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20887/1/phsykons_2022.pdf (дата звернення 10.01.2025).

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

71. Роджерс К. Р. Client-Centered Therapy: Its Current Practice. Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin. 1951.

72. Рябчикова О. Формування самооцінки у дітей. Психологічна служба школи. 2012. № 3. С.50 – 57.

73. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. К.: Україна. Віта, 2006. 130 с.

74. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

75. Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 93 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10371/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015%20%28%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.%D0%97.%29.pdf.

76. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с. URL: https://drive.google.com/drive/home .

77. С. М. Дмітрієв, Т. С. Гуменюк *Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників, як умова підвищення їх конкурентоздатності* URL: http://eprints.zu.edu.ua/19645/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D1%96%D1%9

4%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%A1.%D0%9C.%2C%20%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%A2.%D0%A1..pdf.

78. Столярчук О. А. *Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства*: матер. міжнар. наук.-практ. конф., 13 грудня 2012 р., Київ. К., 2012. С.423 – 426.

79. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

80. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретикометодологічні 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.

81. Тест «Наскільки ти вневнений у собі?» http://www.bibl.kharkiv.ua/testi-molodi/1693-test-naskolko-ty-v-sebe-uveren-a (дата звернення 12.12.2024).

82. Тренінгова вправа «Кодекс команди» URL: https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-vidnovlennya-vlasnih-resursiv-309659.html (дата звернення 17.12.2024).

83. Тренінгова вправа «Хмари сподівань» URL: https://tnpu.edu.ua/naukova-robota/docaments-download/razovi_rady/Dis_Lohvys.pdf (дата звернення 17.12.2024).

84. Тренінгова вправа «Дзеркало емоцій» URL: https://vseosvita.ua/library/vprava-charivni-dzerkala-849184.html (дата звернення 17.12.2024).

85. Тренінгова вправа «Карта мрій» URL: https://svr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/5/2018/04/dis_Vovk.pdf (дата звернення 17.12.2024).

86. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчальнометодичний посібник. М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред.

професора М. В. Афанасьєва. – Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018 – 323 с. URL: http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/21071/1/2018%20-%20%D0%90%D1%84%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%9D%20%D0%92.pdf (дата звернення 17.12.2024).

87. Тренінг “Формування адекватної самооцінки підлітків,, https://www.ippo.if.ua/predmety/ocppsr/media/files/Kruta_O.doc (дата звернення 12.12.2024). (Тренінг модифіковано).

88. Умови формування самооцінки в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Частина 3. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. Максименка С. Д., Чени М.–Л. А. Київ. 2008. С.241 – 248.

90. Царенко О. В. *Створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі.* Таврійський вісник освіти. 2015. № 3(51). С.271 – 276.

91. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С.11 – 13.

92. Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова URL: https://psischoolone.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6–1–0–67 (дата звернення 12.12.2024).

93. Шутько Т. І., Гальцова С. В. *Розвиток самооцінки у підлітковому віці засобами тренінгу. Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С.209–212.

94. Шутько Т. І. *Особливості розвитку самооцінки осіб підліткового віку Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної

конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С.202–205.

95. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. Психологія і особистість. 2015. Вип. 2 (8). Ч. 1. С. 155 – 167.

96. Kauffman B. Y., Bakhshaie J., Manning K., Rogers A. H., Shepherd J. M., Zvolensky M. J. The role of emotion dysregulation in the association between subjective social status and eating expectancies among college students. Journal of American College Health. 2020. № 68(1). P.97 – 103.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та тривожності у підлітковому віці

N опитаних	Показники рівня самооцінки (змінна А)		Показники рівня тривожності (змінна В)		d (ранг А-ранг В)	d^2
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	52	17	29	15,5	1,5	2,25
2	28	7	27	14	7	49
3	15	1	16	1,5	0,5	0,25
4	32	12,5	18	3,5	9	81
5	40	14,5	25	12	2,5	6,25
6	19	2,5	18	3,5	1	1
7	28	7	24	10	3	9
8	22	4	23	7,5	3,5	12,25
9	98	19	41	18	1	1
10	32	12,5	26	13	0,5	0,25
11	28	7	24	10	3	9
12	19	2,5	20	5	2,5	6,25
13	29	10	23	7,5	2,5	6,25
14	55	18	33	17	1	1
15	30	11	16	1,5	9,5	90,25
16	41	16	29	15,5	1,5	2,25
17	48	17	42	19	2	4
18	40	14,5	24	10	4,5	20,25
19	27	5	21	6	1	1
20	52	17	29	15,5	1,5	2,25
21	28	7	27	14	7	49
22	15	1	16	1,5	0,5	0,25
23	32	12,5	18	3,5	9	81
24	40	14,5	25	12	2,5	6,25
25	19	2,5	18	3,5	1	1

26	28	7	24	10	3	9
27	22	4	23	7,5	3,5	12,25
28	98	19	41	18	1	1
29	32	12,5	26	13	0,5	0,25
30	28	7	24	10	3	9
31	19	2,5	20	5	2,5	6,25

Результат: r_s=0,49

Критичне значення для N=31

N	p	
	0.05	0.01
31	**0.27**	**0.35**

Додаток Б

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та комунікабельності у підлітковому віці

N опитаних	Показники рівня самооцінки (змінна А)		Показники рівня комунікабельності (змінна В)		d (ранг А-ранг В)	d^2
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	52	17	5	1	16	256
2	28	7	14	5,5	1,5	2,25
3	15	1	20	10,5	9,5	90,25
4	32	12,5	10	4	8,5	72,25
5	40	14,5	27	17	3,5	12,25
6	19	2,5	21	11,5	9	81
7	28	7	18	10	3	9
8	22	4	17	9	5	25
9	98	19	14	5,5	13,5	27
10	32	12,5	11	5	7,5	56,25
11	28	7	15	8	1	1
12	19	2,5	31	18	15,5	250,25
13	29	10	6	2	8	64
14	55	18	22	15	3	9
15	30	11	20	10,5	0,5	0,25
16	41	16	32	19	3	9
17	48	17	9	3	14	196
18	40	14,5	21	11,5	3	9
19	27	5	23	16	11	121
20	52	17	5	1	16	256
21	28	7	14	5,5	1,5	2,25
22	15	1	20	10,5	9,5	90,25
23	32	12,5	10	4	8,5	72,25
24	40	14,5	27	17	3,5	12,25
25	19	2,5	21	11,5	9	81
26	28	7	18	10	3	9
27	22	4	17	9	5	25

28	98	19	14	5,5	13,5	27
29	32	12,5	11	5	7,5	56,25
30	28	7	15	8	1	1
31	19	2,5	31	18	15,5	250,25

Результат: r_s=0,16

Критичне значення для N=31

N	p	
	0.05	0.01
31	**0.27**	**0.35**

Додаток В

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву самооцінки та впевненості у підлітковому віці

N опитаних	Показники рівня самооцінки (змінна А)		Показники рівня впевненості (змінна В)		d (ранг А-ранг В)	d^2
	Інд.значення	ранг	Інд.значення	ранг		
1	52	17	9	6,5	10,5	110,25
2	28	7	16	16	9	81
3	15	1	10	8	7	49
4	32	12,5	11	12	0,5	0,025
5	40	14,5	18	18	4,5	20,25
6	19	2,5	10	8	6,5	42,25
7	28	7	3	1,5	5,5	30,25
8	22	4	9	6,5	2,5	6,25
9	98	19	12	14,5	4,5	20,25
10	32	12,5	3	1,5	11	121
11	28	7	17	17	10	100
12	19	2,5	10	8	5,5	30,25
13	29	10	6	4	6	36
14	55	18	11	12	6	36
15	30	11	19	19	8	64
16	41	16	12	14,5	3,5	12,25
17	48	17	5	3	14	196
18	40	14,5	11	12	2,5	6,25
19	27	5	7	5	0	0
20	52	17	9	6,5	10,5	110,25
21	28	7	16	16	9	81
22	15	1	10	8	7	49
23	32	12,5	11	12	0,5	0,025
24	40	14,5	18	18	4,5	20,25
25	19	2,5	10	8	6,5	42,25
26	28	7	3	1,5	5,5	30,25
27	22	4	9	6,5	2,5	6,25

28	98	19	12	14,5	4,5	20,25
29	32	12,5	3	1,5	11	121
30	28	7	17	17	10	100
31	19	2,5	10	8	5,5	30,25

Результат: r_s=0,33

Критичне значення для N=31

N	p	
	0.05	0.01
31	**0.27**	**0.35**