МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кіріяк Олена Володимирівна
Керівник: Чемодурова Ю.М.,
к.психол.н., доцент кафедри
менеджменту освіти та психології
ЗОІППО
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент, Н. О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Кіріяк Олені Володимирівні

Тема роботи Психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку
керівник роботи Чемодурова Ю.М., к.психол.н., доцент кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми самооцінки особистості в психологічній теорії і практиці; виокремити й обґрунтувати психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку; провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку; розробити програму психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти; скласти рекомендації з розвитку самооцінки молодших підлітків.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 6 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 1	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 2	Чемодурова Ю.М., доцент		
Розділ 3	Чемодурова Ю.М., доцент		
Висновки	Чемодурова Ю.М., доцент		

7. Дата видачі завдання ________

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень- серпень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	серпень-жовтень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	листопад-грудень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	січень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	лютий 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2025 р.	Виконано

Студент _____О. В. Кіріяк

Керівник роботи _____ Ю.М. Чемодурова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 94 сторінки, 6 таблиць, 6 рисунків, 79 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: особливості психокорекційної роботи із самооцінкою дівчат молодшого підліткового віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально виявити психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що визначення психологічних особливостей і рівнів самооцінки дівчат молодшого підліткового віку дасть можливість розробити програму психологічної корекції і рекомендації з розвитку самооцінки.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічних джерел (для уточнення наукових поглядів на досліджувану проблему самооцінки), узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження в психологічній теорії і практиці); емпіричні: бесіда, спостереження (для виокремлення особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку), використання психодіагностичних методик для вивчення психологічних особливостей і рівнів самооцінки дівчат; методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів емпіричного дослідження).

Теоретичне значення роботи полягає в ході дослідження було з'ясовано психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку; виокремлено й обґрунтовано психологічну корекцію з розвитку самооцінки у підлітків.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій для психологів, що працюють з дівчатами молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти.

МОЛОДШІ ПІДЛІТКИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, САМООЦІНКА, САМОСВІДОМІСТЬ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ.

SUMMARY

Kiriyak O.V. Psychological Features Of Self-Esteem Of Young Adolescent Girls.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (79 items, 11 of foreign origin), 1 appendix on 5 pages. The qualifying work volume is 99 pages long, 87 of them – main text. There are 6 tables and 6 illustrations.

The object of research: psychological features of adolescent self-esteem.

The subject of the study: peculiarities of psycho-correctional work with self-esteem of young adolescent girls.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally identify the psychological features of self-esteem of young adolescent girls.

Methods of the study: theoretical: analysis of psychological sources (to clarify scientific views on the problem of self-esteem), generalisation of theoretical positions (to find out the state of development of the research problem in psychological theory and practice); empirical: interview, observation (to identify the peculiarities of self-esteem of young adolescent girls), the use of psychodiagnostic techniques to study psychological characteristics and levels of self-esteem; methods of mathematical statistics (to summarise and visualise the results of the empirical study).

The theoretical significance of the work is that the study revealed the psychological characteristics of self-esteem of young adolescent girls; the psychological correction for the development of self-esteem in adolescents was identified and substantiated.

The practical significance of the work is to develop recommendations for psychologists working with young adolescent girls in general secondary education institutions. Field of application: in the process of professional training of future psychologists at universities.

Key words: younger adolescents, adolescence, self-esteem, self-awareness, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ……. 11
1.1. Аспекти вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній теорії і практиці…….. 11
1.2. Підлітковий вік як особливий етап розвитку особистості……... 19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ……... 33
2.1. Характеристика психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку……. 33
2.2. Методика організації емпіричного дослідження……... 37
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження…….. 45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ……. 63
3.1. Зміст і структура програми психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти……... 63
3.2. Рекомендації з формування і розвитку самооцінки молодших підлітків…… 77
ВИСНОВКИ……. 84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 87
ДОДАТКИ…… 95

ВСТУП

У складних умовах воєнного стану і повоєнного відновлення українського суспільства підготовки молодого покоління до життя, безпосередньо підлітків, залежить від наявної в них упевненості у власних силах. Підліткам необхідно мати сильне Я, що дозволить їм у майбутньому розв'язувати життєві суперечності та долати виникаючи труднощі. Прагнення до активної самореалізації притаманне дітям саме в підлітковому віці. Маючи значні особистісні ресурси для саморозвитку їх успішність подальшої самореалізації та вирішення задач буде залежати від сформованої в них самооцінки.

Актуальність дослідження полягає в тому, що підлітковий вік є перехідним і карколомним у житті особистості. Цей період у віковій психології визначено як вкрай емоційно нестабільний, підлітки потерпають від невпевненості у виборі соціальних контактів, мають схильність порівнювати себе зі значущими для себе людьми. Все це призводить до соціальних вад поведінки у розвитку особистості.

Поняття самооцінки, її види та зміст в останні роки в психології досліджували Н. Видолюб, М. Волобуєв, М. Заміщак, Р. Зозуляк-Случик, Ю. Козерук, Ю. Ліпковська, І. Нетребко, О. Олійник, Л. Папітченко, О. Хоменко і О. Сорокіна, K. Cherry, W. Elvis, C. H. Jordan, V. Zeigler-Hil. Науковці вважають, що на самооцінку впливають такі чинники як родина, соціум (заклади освіти і громадські організації), однолітки та особливості фізичного і психічного здоров'я дитини.

Особливості самооцінки в підлітковому віці розглядалися в наукових працях О. Безушко, М. Єрмоленко, У. Михайлишин, І. Мостової та інших. Науковці доводять, що підлітковий вік є сенситивним періодом в життя людини щодо формування і розвитку самооцінки. Також вченими встановлено, що самооцінка починає формуватися у молодшому шкільному віці, а у підлітковому характеризується мінливістю та нестійкістю.

У сучасних наукових розвідках з проблем формування і розвитку самооцінки молодших підлітків лише частково приділено увагу її психологічним особливостям. Ця наукова проблема заслуговує на детальний розгляд. Актуальність і недостатній рівень практичної розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку».

Об'єкт дослідження: психологічні особливості самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: особливості психокорекційної роботи із самооцінкою дівчат молодшого підліткового віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально виявити психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що визначення психологічних особливостей і рівнів самооцінки дівчат молодшого підліткового віку дасть можливість розробити програму психологічної корекції і рекомендації з розвитку самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самооцінки особистості в психологічній теорії і практиці.

2. Виокремити й обґрунтувати психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку.

4. Розробити програму психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти.

5. Скласти рекомендації з розвитку самооцінки молодших підлітків.

У дослідженні використано методи дослідження:

-теоретичні: аналіз психологічних джерел (для уточнення наукових поглядів на досліджувану проблему самооцінки), узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження в психологічній теорії і практиці);

- емпіричні: бесіда, спостереження (для виокремлення особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку), використання психодіагностичних методик для вивчення психологічних особливостей і рівнів самооцінки;

- методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів емпіричного дослідження).

У ході емпіричного дослідження використано спостереження, бесіди, психодіагностичні методики: методика С. Будассі; методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн; методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); опитувальник Томаса-Кілманна та методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (авторка М. Горська).

Базою дослідження стали заклади загальної середньої освіти м. Запоріжжя.

Наукова новизна роботи:

- уточнено і виокремлено психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку;

- розроблено програму психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти;

- дістали подальшого розвитку погляди на роботу психолога з молодшими підлітками з урахуванням психологічних особливостей їхньої самооцінки.

Практична значущість дослідження полягає в розробці рекомендацій для психологів, що працюють з дівчатами молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти.

Результати дослідження можуть бути використані в процесі фахової підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти, на курсах підвищення кваліфікації практичних психологів в системі післядипломної освіти, в роботі шкільних психологів у закладах загальної середньої освіти.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначається репрезентативністю вибірки респондентів (у загальній кількості 34 особи), узгодженістю психодіагностичних методик і методів дослідження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 79 найменування, 1 додатка (на 5 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 99 сторінок, із них обсяг основного тексту становить 87 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Аспекти вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній теорії і практиці

Самооцінка як психологічний феномен є структурним складовою самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, нерозривно пов'язана з пізнавальною сферою, оскільки саме на основі усвідомлення своїх властивостей і якостей у людини формується ставлення до себе як особистості.

Психологічна роль самооцінки в тому, що вона впливає на формуванні соціальних взаємодій людини і на її поведінку. Самооцінка завжди пов'язана з системними уявленнями людини та її потребами в самоствердженні, приналежності і любові.

У статті У. Михайлишин і М. Гернешій визначено, що поняття «самооцінка» у науковій обіг було введено У. Джеймсом. Науковець його пов'язував з первинними емоціями людини (як то гнів чи задоволення). У широкому розумінні, на думку дослідниць, самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особистістю розуміння власної поведінки [36, 390].

Проблематика вивчення ролі самооцінки в житті особистості є актуальною для зарубіжних і вітчизняних психологічних досліджень. Щодо семантичного визначення, то в англійській мові існує цілий ряд термінів, що відображають зміст самооцінки:

- self-esteem (як самоповага, узагальнена самооцінка);
- self-regard (як самоставлення) та self-feeling (як самопочуття);
- selflove (як любов до себе), або self-respect (як самоповага);
- self-attitude (як самоставлення чи настановка на себе);

- self-acceptance (як самоприйняття);

- self-evaluation (як декларована у спільноті самооцінка) [36, 391].

До ключових елементів самооцінки в зарубіжній психології відносять: упевненість, ідентичність, почуття безпеки, приналежності, компетентності. Інші терміни, які часто використовуються як синоніми самооцінки, включають самоповагу, самоставлення. Водночас англомовні терміносполуки self-compassion (турбота про себе), self-belief (віра у себе), self-assessment (судження про себе), з психологічної точки зору, відображають різноманітні аспекти самооцінки як психологічного явища.

У психологічній теорії і практиці існують різні підходи до розуміння поняття «самооцінка». Так ще К. Роджерс вважав, що самооцінка пояснює структурний компонент Я-концепції. З точки зору вченого ця особистісна концепція починає формуватися через взаємодію особи з іншими значущими для неї людьми. А. Маслоу розглядав категорію самооцінки в контексті ієрархії потреб. Засновник гуманістичної психології пов'язував самооцінку людини з її потребами в приналежності та любові, в самоповазі [26; 71].

Проаналізуємо співвідношення самооцінки та Я-концепції. Складність проблеми у визначенні ролі Я-концепції в процесі формування і розвитку самооцінки особистості підкреслюється багатьма зарубіжними дослідниками.

Більшість зарубіжних психологів сучасності за результатами емпіричних досліджень, присвячених вивченню багаторівневого утворення Я-концепції, дотримуються трьохкомпонентного підходу щодо пояснення її структури:

1) когнітивна (пізнавальна) складова (або Я-образ) [69; 70];

2) емоційно-оцінна складова (самооцінка, самоставлення, самоприйняття, самоповага) [76; 77];

3) поведінково-вчинкова складова (саморегуляція та самоконтроль в поведінковій діяльності) [72; 73].

У психологічній теорії Я-концепція визначається як відносно стійка система уявлень людини про саму себе, до якої входять когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Ця концепція зумовлює появу певних рис, здібностей,

якостей і соціальних ролей, що допомагають особистості орієнтуватися у світі й формувати свою самооцінку.

У відповідності до мети нашого дослідження Я-концепцію особистості слід розглядати як складну пізнавально-емоційну систему, що виконує регулятивну функцію формуванні та коригуванні самооцінки особистості залежно від певних умов її розвитку. На відміну від ситуативних Я-образів (динамічних й контекстуально зумовлених), Я-концепція розуміється нами як відносно стабільна, більш чи менш усвідомлена система уявлень особи про саму себе. Вона забезпечує відчуття особистісної цілісності та ідентичності, слугуючи підґрунтям соціальної і міжособистісної взаємодії в спільнотах. Підсумовуючи зазначимо, що Я-образ варто розглядати як окремий (більш вузький за роллю) компонент суб'єктивного самосприйняття, що інтегруються у свідомості людини в єдину структуру Я-концепції. Самооцінка є структурним компонентом Я-концепції.

Розгляд самооцінки в межах зарубіжної моделі ядерних оціночних структур (core self-evaluations approach), як зазначає А. Бахвалова, виокремлює її як одну із чотирьох базових складових особистості, що поєднується із нейротизмом, локусом контролем, узагальненою самоефективністю [3].

К. Черрі (K. Cherry) визначає самооцінку як особистісне суб'єктивне відчуття загальної цінності людини. Подібно до самоповаги, вона описує рівень впевненості особистості в своїх здібностях, вчинках та якостях [69]. Як приклад, дослідниця рекомендує для підвищення особистої самооцінки спочатку визначити власні негативні переконання щодо себе і своїх дій і почуттів, а потім кинути їм виклик.

За словами Е. Перрі (E. Perry), яка висвітлює результати дослідження співчуття до себе як альтернативі самоповазі, самооцінка впродовж певного життєвого періоду може коливатися, що є значною проблемою для психологів. Самооцінка означає, наскільки людина позитивно оцінює себе, показує, наскільки любить або цінує себе, і часто базується на порівнянні відношення до інших [76]. Цікавою, на наш погляд, є думка дослідниці про те, що самооцінка

людини є результатом її власного життєвого досвіду, починаючи з дитинства. Будь яка пережита в дитинстві травма, різкі зміни в житті та специфіка соціального оточення впливають на самооцінку.

К. С. Джордан з університету Вільфріда Лоріє (Онтаріо, Канада) і В. Зейглер-Хілл з Оклендського університету (Мічиган, США) визначали, що самооцінка стосується почуття власної гідності людини, яке є невизначеним або нестабільним і ґрунтується на нереалістично позитивних поглядах на себе, які легко оскаржити [72]. Такий погляд науковців на розуміння суті самооцінки є суперечливим.

Елвіс В. Де Фріз, Джеральд Е. Нісслі (Elvis W. DeFreese, Gerald E. Nissley) концептуалізували самооцінку як ступінь, до якої люди бачать себе на основі своїх досягнень. Науковці зазначають, що існує багато атрибутів, які пов'язаних із самооцінкою, і вони такі ж, як конструкт Я-концепції [71]. Погоджуємось з авторами, що основним атрибутом самооцінки є ставлення людини до себе.

Як з'ясував колектив зарубіжних дослідників під керівництвом К. Тшеснєвського (K. Trzesniewski) самооцінка має тенденцію бути найбільш низькою в дитинстві, її підвищення спостерігається в підлітковому віці. З часом, у дорослому віці самооцінка стає достатньо стабільною і стійкою. Це, на думку науковців, робить самооцінку схожою на стабільну особистісну рису характеру дорослої людини, яка з'являється з плином часу [78].

Досліджуючи граничні умови прихильності ідентичності та самооцінки американські науковці доводять, що самооцінка послаблює негативний зв'язок між відчуттям контролю та емоційним виснаженням людини [71].

В. Павлова інтерпретувала результати емпіричного дослідження самооцінки як концепції психічного здоров'я і встановила, що між самооцінкою, емпатією та вихованням існують теоретичні та дослідницькі взаємозв'язки [74]. Встановлено, що взаємозв'язок емпатії та самооцінки є двоспрямованим. У досліджені суб'єкти з високою самооцінкою демонструють вищу емпатію. Також було з'ясовано, що авторитетний стиль виховання, який передбачає високі вимоги, є найбільш корисним для самооцінки дитини.

Теорії самооцінки в зарубіжній психології розглядають цей феномен як багатовимірну структуру, що формується під впливом соціального середовища, особистісних рис та індивідуального життєвого досвіду особистості.

Класичні концепції, зокрема психоаналітичний підхід (З. Фройд, А. Адлер), підкреслюють роль раннього дитинства та несвідомих механізмів у формуванні самооцінки спочатку дитини, потім дорослого. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) акцентує значення самоприйняття, самоповаги та прагнення особистості до самореалізації. У межах когнітивно-біхевіоральних моделей (А. Бек, А. Бандура) самооцінка визначена як результат когнітивних схем та соціального навчання людини в певний період її життя. Представник соціальної психології Дж. Мід вказує на роль міжособистісних і групових взаємодій у становленні і формуванні самооцінки особистості [77].

Сучасні європейські наукові підходи до визначення й обґрунтування особливостей самооцінки інтегрують біопсихосоціальні аспекти, зокрема нейропсихологічні дослідження, що пояснюють роль мозкових механізмів у самосприйнятті власної особистості. Підсумовуючи зазначимо, що самооцінка в зарубіжній психологічній теорії і практиці постає як динамічний, контекстуально зумовлений феномен, що визначає адаптивність і благополуччя особистості.

У працях українських дослідників і науковців (В. Горбатих [12], М. Заміщак [17], Л. Папітченко [41]) доведено, що самооцінка є соціально-психологічним феноменом і найважливішим динамічним утворенням особистості. Вона відображає форму сприйняття особою самої себе як об'єкта соціального пізнання і залежить від мотиваційно-ціннісної, потребнісної сфер та особистісної сутності людини.

Українськими психологами дано такі визначення самооцінки:

1) у контексті фундаментальних властивостей особистості самооцінка є складним, особистісним утворення (О. Хоменко і О. Сорокіна [63]);

2) як суб’єктивне утворення людської психіки, яке сформувалось під впливом соціальних норм і оцінок, та в процесі міжособистісних відносин (Ю. Ліпковська [30, 62]);

3) як складне і багатогранне утворення самосвідомості, «Я-концепції», ставлення людини до самої себе та своєї діяльності (І. Булах [5]);

4) у широкому розумінні самооцінка як глобальне уявлення, пов'язана із загальною оцінкою та прийняттям людиною самої себе; у вузькому сенсі, самооцінка, як специфічне уявлення, стосується конкретних оцінок за різними типами вимірювання (З. Спринська [54]);

5) це емоційно-оціночна складова Я-концепції, що відображає ставлення до себе та своєї діяльності, ступінь самоповаги, відчуття власної гідності і цінності, носить суб'єктивний характер, виражає ступінь реальних та ідеальних прагнень. (Т. Яновська [67, 203]);

6) як передумова появи потреби в самореалізації, самоствердженні, ідентифікації, без якої людина не розуміє своє місце і призначення у світі (Н. Видолоб [8]).

І. Мостова, К. Кушніренко зазначають, що на формування «самооцінки впливають гендерні та вікові особливості особистості» [36, 108]. Дослідники самооцінку розуміють як наявність у людини позиції по відношенню до того, що вона має і чим вона володіє. Умовою розвитку самооцінки у підлітків є по-перше, спілкування з оточуючими, по-друге, співставлення рівня власних домагань з об'єктивними результатами діяльності в порівнянні себе з іншими.

Ю. Козерук та Я. Євсейчик зазначають, що цей формування самооцінки починається ще в пренатальному періоді життя дитини, так як між матір’ю і дитиною виникає тісний емоційний зв’язок. У наступні 2–3 роки діти починають співвідносити себе з оточуючими, що свідчить про початкові етапи формування самооцінки. У наступних вікових періодах (раннього, дошкільного дитинства, молодшого шкільного і підліткового вікових періодів) самооцінка дитини залежить від оцінок її особистісних досягнень та властивостей з боку значущих дорослих та соціального оточення [23].

Стосовно підліткового віку, то Н. Видолоб зазначає, що самооцінка в цьому віці не завжди може бути стабільною, вона або завищена, або занижена. Також у підлітків характерним є відкриття і усвідомлення свого Я-образу, розуміння своєї індивідуальності. Часто підлітків приділяють увагу пошуку недоліків у собі, у зв'язку з чим, у деяких з'являється почуття невдоволення своєю зовнішністю, соціальним статусом тощо [8].

Узагальнюючи матеріали наукових розвідок сучасних дослідників Т. Алексеєнко [2], М. Волобуєва [8], М. Заміщак [17], Ю. Железнової [18], Є. Калюжної [19], І. Козицька та О. Ковальської [22], О. Олійника [38], І. Нетребко [40], М. Пирлик [44], О. Столярчук [56] зазначимо, що самооцінка особистості проявляється в трьох аспектах: когнітивному, емоційному, регулятивному (поведінковому), а також згідно запитів особистості. Становлення, формування і розвиток самооцінки є складними і динамічними процесами, на які впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники.

Узагальнення зарубіжних і вітчизняних підходів (психоаналітичного, феменологічного), концепції, теорій щодо визначення самооцінки дозволило виокремити три її напрями вивчення (див. рис. 1.1).



Рис. 1.1. Понятійні складові самооцінки особистості

Таким чином, самооцінка є складною, багатовимірною, стійкою психологічною характеристикою, яка відображає динамічність когнітивно-емоційного стану під впливом особистісних рис і соціальних чинників. До

структурних компонентів самооцінки слід віднести емоційний (задоволення, не задоволення від свої дій і вчинків) і когнітивний (відображає знання особистості про світ і себе). У структурі особистості самооцінка складає ядро та є важливим регулятором соціальних відносин і поведінки.

До характеристик самооцінки психологи відносять такі: рівень, адекватність, диференційованість і оптимальність. Розглянемо послідовно кожну з властивостей.

Адекватність самооцінки визначається її відповідністю реально існуючим характеристикам особистості. Якщо самооцінка не відповідає дійсному стану соціально-психологічних ознак, вона може бути або завищеною, або заниженою. Занижена самооцінка особистості завжди супроводжується підвищенням тривожності, невпевненістю, страхом перед негативною оцінкою з боку значущих оточуючих, надмірною чутливістю, що може призводити до уникнення соціальних контактів і подальшої самотності. Надмірно завищена самооцінка характеризується впевненістю людини у власній правоті без врахування думки оточуючих. Проте помірно завищена самооцінка може мати позитивний вплив, коли стає протидією до негативних зовнішніх впливі на людину, підвищуючи її стійкість до критики. Оптимальний рівень самооцінки зумовлює формування позитивної Я-концепції особистості.

О. Наконечна, Д. Рудь, Р. Сопівник виділяють у самооцінці три рівня: високий, середній та низький. За цими рівнями самооцінка опосередковано є регулятором поведінки особистості в соціумі [39]. Погоджуємось з дослідниками, що високу і низьку самооцінку можна віднести до відхилень від норми. Адекватна самооцінка, як довели науковці, є підґрунтям формування в дитини впевненості у собі, своїх можливостях, виступає підставою для розвитку гармонійної особистості [39].

М. Заміщак, аналізуючи проблеми самооцінки дітей молодшого шкільного віку приходить до висновку, що «…негативна самооцінка … може породити не реальний, а потенційний негативний образ, можливість виникнення такого образу себе» [17, 21].

Розподіляючи самооцінку особистості на ситуативну (прояви поведінки в даний момент) та самооцінку особистісного розвитку, О. Столярчук зауважує, що самооцінка також може бути глобальною, тобто пов'язаною з оцінкою своєї діяльності і своєї особистості ще до моменту оцінювання [56].

За матеріалами проведеного експерименту з вивчення зв'язку мотивації досягнення та самооцінки, Ю. Легенька і Г. Шукалюк доводить наявність стійкого пропорційного зв'язку між рівнями мотивації досягнень і самооцінки, тобто завищена самооцінка часто є ознакою високої мотивації [27].

Узагальнюючи можна констатувати, що з психологічної позиції самооцінка є компонентом самосвідомості та визначає уявлення й оцінку особистістю власної поведінки, а також фізичних, інтелектуальних рис і спілкування в соціальному оточенні. Я-концепція виступає як когнітивна структура, що визначає зміст уявлень людини про себе, а самооцінка – як емоційна складова особистості, що впливає на вчинки, поведінку, емоційний стан та рівень психологічного благополуччя. Самооцінка, як стійка психічна якість особистості включає в себе зовнішні (приписані соціумом) і набуті впродовж життєдіяльності, а також самостійно сконструйовані, способи оцінювання себе як об'єкта дійсності.

У наступному підрозділі охарактеризуємо особливості підліткового віку.

1.2. Підлітковий вік як особливий етап психологічного розвитку особистості

Значна низка ключових життєвих компетентностей розвивається в підлітковому віці, який є важливим з точки зору формування самооцінки як самоставлення до себе [21, 105].

Підлітковий вік характеризується різкою появою внутрішніх суперечностей розвитку, супроводжується значними змінами у всіх аспектах особистісного становлення, зумовленими інтенсивною перебудовою фізіологічних, психічних, емоційних процесів.

Як відомо, головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Базуючись на термінах соматичного, психологічного та соціального дозрівання, як зазначено А. Шамне, експерти Всесвітньої організації здоров'я (WHO) домовилися вважати підлітковим вік, який настає після дитинства і триває до досягнення зрілості, тобто з 10 до 19 (18) років [64].

О. Гаркавець зауважує, що основним критерієм для визначення періодів життя є не календарний (хронологічний) вік, а анатомо-фізіологічні зміни в організмі [10].

Підлітковий період є одним із найбільш дискусійних у психологічній науці ([8; 16; 18; 32; 36; 45; 52; 53; 55; 62; 66]), що зумовлено його перехідним і кризовим характером. Саме в цей час особистість проходить якісно новий етап розвитку, змінюючи свій статус від дитячого до дорослого. Водночас підліток перебуває у проміжному, маргінальному стані, що передбачає належність до двох культур – дитячої та дорослої. У цьому контексті весь підлітковий вік можна розглядати як кризовий етап становлення особистості.

Ю. Яндрова зазначає, що підлітковий вік є критичним етапом психічного розвитку, упродовж якого завершується формування базових характеристик суб'єктності та відбувається становлення цілісного Я-образу. Саме в цей період індивід усвідомлює себе як окрему особистість, що сприяє гармонізації внутрішнього світу та побудові взаємодії з соціальним оточенням. Особливо в молодшому підлітковому віці простежуються суттєві трансформації у структурі Я-образу, які зумовлені зростанням здатності до абстрактного мислення й інтеграції інформації про власну особистість [66].

Основним новоутворенням підліткового віку, за В. Поліщук, є розвиток почуття дорослості в молодших підлітків та потреби в самоствердженні у старших. Так почуття дорослості проявляється в тому, що молодший підліток прагне, аби його оточуючі сприймали як дорослого, і відчуває відразу до того, що до нього продовжують відноситись як до дитини. Зауважимо, хоча він ще не має повного розуміння власної дорослості, потреба в її визнанні є дуже сильною. Однак підліток ще не здатен реалізувати цю потребу через реальну

дорослу діяльність, що призводить до спроб наслідувати зовнішні ознаки дорослості: змінюється зовнішній вигляд згідно з дорослими модними тенденціями, зростає інтерес до питань статі, а також може з'явитися схильність до куріння та вживання алкоголю та адитивної поведінки [45].

О. Мойсеєва наголошує на унікальній специфіці підліткового віку. Ця специфіка, на думку дослідниці, зумовлена кризовими явищами, які суттєво відрізняються від інших вікових криз своєю тривалістю та інтенсивністю. Основною причиною появи цієї кризи є дисонанс між прискореним фізичним і психічним розвитком та процесами соціального становлення дитини. Підлітковий віковий період в онтогенезі супроводжується регресивними формами поведінки, негативізмом, зниженням навчальної мотивації, посиленою егоцентричністю, підвищеною конфліктністю, агресивними реакціями [36].

В. Пісоцький і А. Горянська досліджуючи психічний розвиток та особливості формування особистості в процесі онтогенеза, зазначають, що зміни в соціальній ситуації розвитку підлітків пов'язані з появою у них активного прагнення щодо долучення до дорослого світу, орієнтації на норми та цінності дорослих. Особливість цієї ситуації полягає в процесі емансипації від дорослих, паралельно з яким підліток намагається інтегруватися в діяльність дорослих, розширюючи свій життєвий простір і коло спілкування. У цей період він активно шукає своє місце серед однолітків та освоює нові соціальні ролі, статуси і функції [42, 100].

Т. Яновська, вивчаючи особливості становлення ідентичності у підлітків доводить, що формування почуття дорослості як ключового новоутворення самосвідомості виступає центральним структурним елементом особистості підлітка. Це новоутворення відображає зміну його життєвої позиції щодо себе, оточуючих та світу загалом. Почуття дорослості визначає вектор подальшого розвитку підлітка, спрямовує зміст його діяльності, дає змогу зрозуміти необхідність нових прагнень, мотиваційні орієнтації, емоційні переживання та

афективні реакції, що суттєво впливає на процес становлення особистості в цей віковий період [67, 201].

І. Попович зазначає, що очікування, що формуються в підлітковому віці, частіше за все є результатом впливу соціального оточення, особливо під тиском групи однолітків [47, 14].

У середовищі однолітків створюється нова система критеріїв для оцінки поведінки особистості, згідно з якою підліток оцінює як себе, так і навколишніх [52, 198]. Наголосимо, що відношення до дорослих у цей період у підлітка також формується через призму оцінки однолітків, що іноді ускладнює встановлення конструктивних взаємодій і спілкування із дорослими.

Згідно з предметом нашого дослідження проаналізуємо самооцінку дітей підліткового віку. Значущими чинниками формування самооцінки для дітей в підлітковому віці є батьківське ставлення, оцінка їхньої поведінки і досягнень у навчанні педагогами закладів освіти, специфіка спільної діяльності і комунікативної взаємодії з однолітками.

Н. Видолоб, досліджуючи специфіку формування самооцінки в молодшому підлітковому віці зазначає, що в підлітковому віці авторитет дорослих не такий значущий, як раніше, він підмінюється авторитетом однолітків. Формування самооцінки підлітка, як наголошує дослідниця, значною мірою визначається його взаємодією з однолітками, особливо в контексті дружніх стосунків. Така залежність може ускладнювати подальший розвиток соціальних навичок та взаємодій, оскільки поради та досвід дорослих часто сприймаються як обмеження свободи та перешкода на шляху до насолоди усіма можливостями, які пропонує соціальне середовище [8, 172].

О. Ратушний, досліджуючи особливості самооцінки в підлітковому віці, встановив, що у підлітковому віці починає розвиватися адекватна самооцінка, проте вона частіше є нестабільною і недиференційованою [50].

Узагальнюючи наукові психологічні праці дослідник виділяє три стадії розвитку самооцінки підлітка:

1) стадія 10–11 років, коли підлітки починають виокремлювати свої недоліки, переживають і не вміють правильно оцінювати себе, критично ставляться до власних вчинків і досягнень;

2) стадія 12–13 років, коли з'являється бажання в позитивному ставленні до свої дій і до себе, в повазі від оточуючих. Важливо підкреслити, що коли підліток щодо своїх дій не знаходить опори в суспільстві, то його потреба в самоповазі від соціуму залишається нереалізованою, що призводить до появи почуття дискомфорту;

3) стадія 14–15 років, коли виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе і свої дій за принципом тут і зараз [50].

У молодших підлітків, як довів О. Ратушний, «зберігається орієнтація на якості, що проявляються в навчальній діяльності, критерієм оцінки самого себе в основному стають морально-психологічні аспекти взаємовідносин особистості» [50, 75].

Період підліткового розвитку характеризується протестом проти усталених норм і прагненням до самостійного вибору життєвого шляху. З вікової і соціальної психології [1; 16; 52; 53; 61; 65] відомо, що підлітковий період – це кризовий етап, який може проявлятися в двох протилежних формах соціальної активності: схильності до залежності або, навпаки, до радикальної незалежності.

Якщо є схильність до залежності, то підліток може демонструвати підвищену покірність, орієнтацію на авторитет старших, повернення до звичних інтересів і моделей поведінки. У радикальній незалежності – у підлітка проявляється впертість, прагнення до свавілля, негативізм, знецінення авторитету дорослих і критичне ставлення до їхніх вимог [50, 172].

За Н. Видолобом, для молодших підлітків характерними є як прояви залежності у поведінці і відношеннях, так і незалежності. Домінантною для формування самооцінки виступає підліткова криза. У такі кризові моменти саме адекватна самооцінка буде найефективніше сприятиме вирішенню важливих проблем підлітка [8].

Для підліткового віку, як зазначають Р. Зозуляк-Случик та О. Лесюк, характерною є активізація захисних психологічних механізмів, яка сприяє зниженню критичності у сприйнятті власних негативних якостей і водночас веде до переоцінки позитивних характеристик і якостей. Гендерні особливості цього процесу характеризується вираженістю самокритичності дівчат в порівняні з хлопцями [18].

Дослідницями психологічних особливостей формування самооцінки підлітків доведено, що важливим чинником, який впливає на особливості самоставлення та самооцінку підлітків, є рівень розвитку емпатії. Зокрема, у дівчат емпатійність відіграє значну роль у формуванні самоповаги, критичного аналізу власних вад і недоліків та позитивного ставлення до себе, тоді як у хлопців емпатійність як риса характеру більшою мірою корелює з тенденцією до високої самооцінки [18].

Н. Токарєва [59], О. Ходанич [62] наголошують, що вікова підліткова криза має характерні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісних психоемоційних станів підлітків. Підлітковий вік супроводжується рядом специфічних соціально-психологічних реакцій, які відображають процес становлення особистості та її взаємодію з референтними групами і спільнотами.

До цих реакцій нами віднесено такі :

1) реакція групування, що пов’язана з бажанням підлітка знайти своє місце серед однолітків та отримати соціальне визнання. Це може виражатися у появі бажання до вступу в референтні групи, в яких спільні інтереси допомагають посилити відчуття власної значущості. До прикладу, підлітки можуть об’єднуватися у неформальні компанії, клуби за інтересами або віртуальні спільноти чи соціальні мережі, де їх приймають без оцінювання з боку дорослих. У деяких випадках прагнення до групового схвалення може призводити до наслідування небажаної поведінки (куріння або пропусків уроків), аби «не бути білою вороною»;

2) так звана реакція емансипації, що проявляється у прагненні звільнитися від контролю дорослих, вона може виражатися у відстоюванні власної незалежності, ігноруванні порад батьків або в демонстративному запереченні соціальних норм знаходження в спільноті. До прикладу, підліток може навмисно не дотримуватися встановлених правил поведінки вдома, протестувати проти шкільних вимог або піддавати критиці суспільні цінності без пропозиції альтернатив. Часто така поведінка проявляється у фразах на кшталт: «Ви нічого не розумієте в сучасному світі!» або «Чому я повинен робити це тільки тому, що так прийнято?»;

3) дозвілля-реакції, що виражаються у сильному захопленні певною діяльністю, що може відволікати підлітка від виконання шкільних чи домашніх обов'язків. До прикладу, підліток може настільки зануритися у відеоігри, що забуватиме зробити домашні завдання, або присвячувати весь вільний час музиці чи спорту, нехтуючи іншими сферами свого життя. У таких випадках дорослим важливо допомогти підлітку знайти баланс між захопленнями та відповідальністю, не придушуючи його інтереси, а направляючи їх у конструктивному русі [59; 62].

Отже, всі зазначені реакції є природними проявами вікових змін і відіграють важливу роль у формуванні особистості, проте важливо, щоб вони не набували деструктивної спрямованості.

Основні психологічні особливості, що впливають на формування та підтримку самооцінки у молодших підлітків, узагальнимо таким чином:

1. Вплив соціального оточення.

Однією з найважливіших особливостей молодшого підліткового о віку є вплив соціального оточення на формування самооцінки підлітка. Молодші підлітки прагнуть знайти своє місце серед однолітків, і часто їх оцінка себе залежить від того, як їх сприймають інші. Вони ще не повністю здатні до рефлексії, тому частіше орієнтуються на зовнішні стандарти і оцінки з боку друзів, батьків, педагогів. До прикладу, якщо підліток отримує позитивні відгуки про свої досягнення або зовнішній вигляд, це сприяє підвищенню його самооцінки. Водночас негативні зауваження або критика можуть призвести до її зниження.

2. Розвиток самосвідомості.

Молодші підлітки на підлітковому віковому етапі починають усвідомлювати свою індивідуальність, але цей процес ще не завершується. Вони розуміють свою належність до певної вікової групи, але не завжди мають чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Частіше за все підлітки не можуть об'єктивно оцінити свої можливості, тому їхня самооцінка може бути як надмірно завищеною, так і сильно заниженою. Важливим є вплив батьків і педагогів, які можуть сприяти формуванню адекватної самооцінки, надаючи конструктивний зворотний зв'язок та підтримуючи підлітка в досягненні нових цілей.

3. Емоційна нестабільність.

Психологічна нестабільність, властива цьому віковому періоду, також має значний вплив на самооцінку підлітка. Емоційні перепади, тривога через майбутнє, пошук ідентичності – все це може сприяти змінам у самооцінці. До прикладу, невдачі в соціальних взаємодіях або проблеми при спілкуванні з однолітками можуть викликати у підлітка сумніви в собі, що негативно позначається на його самооцінці. Проте в моменти успіху, визнання своїх досягнень, підлітки можуть відчувати значне підвищення самооцінки.

4. Зовнішні чинники: зміни у фізичному розвитку.

Фізіологічні і фізичні зміни, що відбуваються в підлітковий період, можуть значно впливати на самооцінку підлітків. Молодші підлітки часто переживають щодо появи змін у зовнішності, що, у свою чергу, впливає на їхнє сприйняття себе. До прикладу, зміни в голосі або розвиток вторинних статевих ознак можуть бути сприйняті як джерело непевності. Водночас підтримка з боку батьків, педагогів і друзів у цей період може допомогти підліткам спокійніше ставитися до фізичних змін і підвищити їхню впевненість у собі.

5. Пошук власної ідентичності.

Однією з ключових психологічних задач молодших підлітків є пошук власної ідентичності. У цьому віці вони намагаються визначити свої інтереси, цінності та соціальні ролі. Важливим є те, що підлітки часто пробують різні

ролі, в тому числі через участь у різних групах, хобі та діяльності. Успішне визначення себе в певних сферах життя сприяє розвитку позитивної самооцінки. Натомість нерозуміння себе або труднощі в самоідентифікації можуть призвести до зниження самооцінки, або появи неадекватної самооцінки.

6. Підтримка і позитивний зворотний зв'язок при спілкуванні.

Незважаючи на вплив групи однолітків, позитивне середовище вдома та в закладі освіти є важливим чинником, що впливає на розвиток самооцінки. Підтримка з боку батьків, їхня участь у житті підлітка, заохочення до досягнень і надання конструктивної критики можуть значно підвищити впевненість підлітка в собі. Адекватна підтримка також сприяє розвитку емоційної стійкості та позитивного ставлення до себе.

Варто зауважити, що в молодшому підлітковому віці міжособистісні взаємини набувають особливої значущості, суттєво впливаючи на формування особистості. До прикладу, соціальний статус підлітка в шкільному колективі може мати тривалий вплив на його подальший розвиток: зокрема, учні з низьким статусом можуть проявляти сором’язливість, тоді як високостатусні – демонструвати впевненість у собі та пізнавальну і соціальну активність [16; 45].

Молодший підлітковий вік також характеризується значним розширенням соціальної активності, унаслідок чого підліток опиняється в центрі різноманітних міжособистісних відносин. Позитивна взаємодія з оточенням сприяє розвитку соціальних навичок, уміння як підкорятися, так і відстоювати свої права. Крім того, міжособистісні контакти відіграють роль важливого інформаційного каналу, що формує уявлення підлітка про соціальні вимоги, правила, норми. До прикладу, взаємини, що складаються в освітньому середовищі закладів освіти, є одним із ключових чинників соціалізації, адже саме через спілкування з однолітками підлітки засвоюють суспільно значущі цінності, адаптуючи їх відповідно до власного досвіду.

Представники соціальної психології зазначають, що успіхи індивіда в колі однолітків також відіграють важливу роль у процесі спілкування, встановлення міжособистісних контактів і подальшій інтеграції в соціальне середовище [13; 65].

До психологічних особливостей особистості підлітка можна віднести такі:

1. Мотиваційна сфера. Підлітки, які прагнуть відповідати очікуванням однолітків, задовольняють потреби у соціальному схваленні, дружніх зв'язках та позитивному самосприйнятті. Вони часто відчувають страх бути відштовхнутими, ізольованими та прагнуть відповідати груповим нормам, що впливає на формування їхньої самооцінки. На нашу думку, домінуючі мотиваційні орієнтації визначають рівень самооцінки підлітка. До прикладу, якщо у нього переважає настанова на спілкування при відсутності прагнення контролювати інших, тоді формується адекватна диференційована самооцінка, яка керується власними переконаннями. Орієнтація підлітка на «бути як інші» та бажання впливати на оточення формує конформну, домінантну особистість і завищену самооцінку. Якщо ж підліток намагається відповідати груповим стандартам, але не прагне домінування, це сприяє розвитку залежної особистості з заниженою самооцінкою.

2. Структура свідомості. Ставлення підлітка до соціального оточення є невід'ємною частиною його свідомості та відіграє значну роль у формуванні самооцінки. Особливу увагу підлітки приділяють взаєминам із значущими особами (дорослими чи однолітками). Залежно від структури свідомості сприйняття думки інших людей може суттєво відрізнятися. У певних випадках структура свідомості є спрощеною та редукованою, обмежуючись лише двома аспектами – ставленням до себе та до інших.

Узагальнюючи праці Л. Магдисюк [31], У. Михайлишин [34; 35], О. Ратушного [50] можна констатувати, що залежно від особливостей структури свідомості виділяються три типи ставлення підлітків до інших людей. До прикладу, деякі підлітки сприймають оточуючих як об'єкти,

вибудовуючи комунікацію авторитарно, керуючись власними уявленнями про потреби інших, але не враховуючи їхньої суб'єктивної реакції. Інші планують комунікативну взаємодію з урахуванням можливих реакцій партнера, сприймаючи його як рівноправного суб'єкта спілкування. Третя група підходить до взаємодії стратегічно, прогнозуючи різні сценарії поведінки співрозмовника та адаптуючи свою тактику відповідно до ситуації [31].

Зауважимо, що дисбаланс у структурі свідомості може мати негативні наслідки. Якщо підліток зосереджений переважно на ставленні до інших, нехтуючи самосприйняттям, він стає надмірно залежним від думки оточення, що перешкоджає формуванню власної ідентичності та адекватної самооцінки.

3. Життєва позиція. Окрім офіційних комунікативних структур, у підлітковому середовищі існує неформальна система міжособистісних відносин, що базується на симпатіях, антипатіях та соціальному статусі індивіда в референтній групі. Характер цієї структури визначається мотивацією, ціннісними орієнтаціями підлітків, їхнім сприйняттям, самооцінкою та рівнем прийняття у групі [20].

Самооцінка у такому випадку залежить від рівня симпатії до підлітка з боку однолітків і впливає на його роль і статус у колективі. Так підлітки з високим статусом зазвичай демонструють упевненість та соціальну активність, тоді як низький статус характеризує можливість появи труднощів у соціальній взаємодії, що впливає на їхню самооцінку та подальший особистісний розвиток.

У молодшому підлітковому віці самооцінка підлітків є динамічним процесом, що залежить від багатьох соціально-психологічних і фізіологічних аспектів, таких як соціальне оточення, емоційна нестабільність, фізичні зміни та процес пошуку ідентичності. Формування адекватної самооцінки є важливим етапом психічного розвитку, і роль батьків, педагогів та друзів у цьому процесі не можна недооцінювати. Тільки через підтримку і позитивний зворотний зв'язок підлітки можуть сформувати здорову самооцінку, яка буде основою для їх подальшого розвитку та соціальної адаптації.

Підсумуємо і зазначимо, що формування самооцінки у молодшому підлітковому віці зумовлене як особистими досягненнями дитини, що беруть свій початок ще в ранньому дитинстві завдяки наявному відчуттю гордості за власні успіхи, так і обов'язковій соціальній оцінки дій і поведінки дитини з боку оточення. Самооцінка динамічне змінюється у процесі міжособистісної взаємодії, відображаючи рівень значущості підлітка для інших.

У структурі самооцінки молодших підлітків можна виокремити три основні рівні. Так завищена самооцінка характеризується переоцінюванням молодшим підлітком власних здібностей і соціальної значущості, що може ускладнювати процес самопізнання та взаємодію з оточенням. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних здібностей, якостей та дій, що сприяє гармонійному розвитку дитини та подальшому ефективному адаптуванню до соціальних норм і правил. Занижена самооцінка, навпаки, супроводжується недооцінюванням дитиною себе, знецінюванням особистих здібностей, досягнень і рис, що може призводити до труднощів у комунікації, міжособистісної взаємодії з однолітками та соціальній адаптації.

У молодшому підлітковому віці відбувається активне формування самооцінки, цей процес зумовлений кількома психологічними особливостями, які варто враховувати для розуміння внутрішнього стану підлітка.

Таким чином, підлітковий вік є важливим етапом в розвитку особистості, що відкриває широкі можливості для переходу від дитячого сприйняття світу до дорослої ідентичності. Водночас саме в цей період підлітки часто стикаються з різноманітними психологічними труднощами, серед яких особливо важливою є формування адекватної самооцінки та її узгодження із оцінками дій, поведінки і станів підлітка його соціальним оточенням й однолітками. Цей вік характеризується низкою психологічних проблем, які зумовлені виникаючою в підлітків афективною нестабільністю, емоційною збудливістю, схильністю до іпохондричних реакцій, загостреним сприйняттям образ та критичним ставленням до дорослих. Ігнорування цих особливостей може спричинити розвиток негативного психоемоційного стану, хронічної тривожності, що, у свою чергу, підвищує ризик формування девіацій в особистості.

Розбіжність між власним сприйняттям себе та очікуваннями чи судженнями значущого соціального оточення стає частою причиною як явних, так і прихованих внутрішніх та міжособистісних конфліктів в підлітковому середовищі. Це спричиняє хронічне емоційне напруження, підвищений рівень стресу, що негативно впливає як на психологічне благополуччя, так і на фізичний стан підлітка. З огляду на це, однією із ключових задач психолога в роботі з підлітками є формування у них реалістичної та стійкої самооцінки, що сприятиме зменшенню вікових кризових явищ та гармонізації їхнього особистісного розвитку.

Отже**,** у розділі теоретично проаналізовано аспекти вивчення самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі, обґрунтовано підлітковий вік як особливий етап в розвитку особистості.

З'ясовано, що самооцінка впливає на діяльність та спілкування особистості, також зумовлює емоційне відношення людини до самої себе і виступає її поведінковим регулятором.

Проаналізувавши різні тлумачення поняття «самооцінка» у зарубіжних і вітчизняних наукових джерелах, можна зробити висновки, що усі вони зводяться до наступних узагальнень: 1) самооцінка як когнітивно-емоційний компонент Я-концепції (у межах цього узагальнення самооцінка розглядається як поєднання раціонального (когнітивного) сприйняття власних можливостей, поведінки і досягнень та емоційного ставлення до себе, вона формується через усвідомлення власних успіхів і невдач, а також через порівняння себе з іншими); 2) самооцінка як регулятор поведінки особистості (у соціально-когнітивних та гуманістичних психологічних теоріях самооцінка трактується як важливий механізм саморегуляції, що впливає на мотивацію, прийняття рішень і стратегій поведінки); 3) самооцінка як динамічна соціально-психологічна складова особистості (згідно з соціально-психологічними концепціями самооцінка формується під впливом соціального оточення, групових ідентифікацій та зворотного зв'язку від значущих оточуючих людей, вона може змінюватися залежно від ситуаційних умов, взаємодії з суспільством та набуття особистого життєвого досвіду).

Також встановлено, що Я-концепція та самооцінка є взаємопов'язаними психологічними утвореннями, що визначають сприйняття особистістю самої себе, своєї поведінки. У такому розумінні самооцінка є емоційно-оцінним компонентом Я-концепції. Вона відображає ставлення особистості до себе, рівень задоволеності собою та власними соціальними чи особистісними досягненнями. Самооцінка може бути високою або низькою, адекватною або завищеною/заниженою, що безпосередньо в подальшому впливає на мотивацію, впевненість у своїх діях та психологічне благополуччя.

Обґрунтовано, що соціальна ситуація розвитку молодшого підлітка характеризується почуттям дорослості, переходом від початкової школи до середньої школи, що визначає перебудову освітньої і дозвіллєвої діяльності.

Доведено, що в молодшому підлітковому віці у підлітків є свої особливості до формування самооцінки: протест проти старого; почуття дорослості; бажання стати значущою людиною в колі однолітків; заперечення авторитету дорослих.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Характеристика психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку

Дослідженням різних аспектів самооцінки підлітків в останні роки займалися українські психологи:

- Є. Калюжна та М. Шевергіна (вплив самооцінки на академічну успішність молодшого школяра) [19];
- О. Наконечна (вікові особливості самооцінки) [39];
- У. Михайлишин (самооцінка і статус підлітків у групі) [35];
- І. Мостова (дослідження самооцінки підлітків) [37];
- Р. Попелюшко (психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці) [46];
- Л. Пясецька (особливості психокорекції страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі) [49];
- О. Столярчук (вплив сім'ї на формування самооцінки дитини) [56; 57];
- Ф. Усейнова (емпіричне дослідження самооцінки у підлітків) [60].

Так Є. Калюжна і М. Шевергіна зазначають, що формування навчальної самостійності школяра неможливо без сформованості у нього самооцінки. Дослідниці доводять пряму взаємозалежність самооцінки дитини молодшого шкільного віку з його академічною успішністю (чим кращі оцінки учня, тим вища його самооцінка) [19, 562].

Р. Попелюшко доводить, що знання рівня самооцінки важливе як для педагога, так і учня. Так, знаючи рівень самооцінки підлеглого, педагог може регулювати її динаміку і розвиток. А от коли сам учень усвідомлює свою самооцінку і може її регулювати, то це має значно більший ефект для його самореалізації [46].

О. Наконечна вважає, що падіння самооцінки відбувається на самому початку молодшого підліткового віку (9–13 років), проте на її формування у цьому віці впливають як зовнішні (батьки, педагоги, учнівський колектив та групи однолітків), так і внутрішні чинники (фізичний стан, психоемоційні стани, мотивація, соціально зумовлені досягнення) [39].

У. Михайлишин доводить, що авторитет і престиж є складовими статусу підлітка в групі, який впливає на самооцінку, що формується в підлітків у результаті міжособистісної взаємодії [35].

І. Мостова доводить, що у молодшому підлітковому віці важливим є чинник, що впливає на формування самооцінки підлітка, який пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій: підліток схильний оцінювати себе так, як, на його думку, оцінюють його інші (значущі для нього люди). Це віковий період у формуванні самооцінки, коли хлопчик шукає і прагне ідеалу «справжнього чоловіка», а дівчинка – «справжньої жінки» [37, 108].

Ф. Усейнова за результатами емпіричного дослідження встановила, що значна частина підлітків перебуває в стані перманентного розвитку, підлітки не знають як отримати найвищі рівні самовдосконалення [60].

Л. Пясецька узагальнює психологічні особливості молодшого підліткового віку таким чином: молодшим підлітками характерна підвищена чутливість до оцінки сторонніх; у них розвинена гранична самовпевненість і категоричні судження по відношенню до оточуючих; вони відрізняються суперечливістю поведінки: сором’язливість змінюється розбещеністю, показна незалежність межує з ранимою; молодші підлітки мають емоційну нестійкість і різкі коливання настрою; у процесі спілкування з батьками, педагогами демонструють боротьбу з загальноприйнятими правилами і поширеними в суспільстві ідеалами [49, 33].

Наукові праці І. Лисенкової [29], Є. Сухаревої та О. Прокоф’євої [58], Т. Яновської [67], свідчать про те, що самооцінка дівчини молодшого підліткового віку значною мірою визначається характером турботи, яку вона отримує від членів родини або у взаємодії з педагогами.

Самооцінка формується ще в дитинстві й залежить від методів виховання, які застосовувалися батьками або членами родини до дівчини. Вона є важливою характеристикою психіки, що впливає на поведінку, взаємини з оточенням, рівень самокритичності та оцінку власних можливостей і досягнень. Батьківська любов є підґрунтям для формування самооцінки дівчини молодшого підліткового віку, здатності до самоповаги.

Зазначимо, що поява відхилень у взаєминах з батьками може спричиняти у дівчат різні психологічні розлади і стати появою психічних вад. Зокрема, надмірна залежність від батька нерідко асоціюється з розвитком неврозу нав'язливих станів, тоді як надмірна прив'язаність до матері може призводити до істеричних проявів, депресивних станів, алкоголізму та труднощів із самоствердженням, як зазначає Т. Говорун [11].

Дівчата, які не отримали необхідного батьківського тепла, ласки та підтримки, переживають депривацію сімейної взаємодії, що, за визначенням А. Стеценко, є порушенням природного середовищного континууму, необхідного для гармонійного розвитку у певному віці [55]. Такий стан негативно позначається на психічному розвитку, спричиняє проблеми з формуванням адекватного самосприйняття, провокує розлади самосвідомості та перешкоджає становленню цілісного самосприйняття.

Занижена самооцінка у дівчат молодшого підліткового віку є багатофакторним явищем, зумовленим як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. По-перше, вона може формуватися під впливом сімейного виховання, особливо якщо батьки висувають завищені вимоги або часто критикують дитину. По-друге, значну роль відіграє соціальне порівняння: у цьому віці дівчата схильні оцінювати себе через призму однолітків і популярних ідеалів краси. По-третє, медіа та соціальні мережі створюють нереалістичні стандарти зовнішності, що спричиняє незадоволеність власним виглядом. По-четверте, негативний досвід у школі, зокрема булінг або неприйняття з боку ровесників, може значно знизити рівень самоцінності. По-п’яте, особливості темпераменту, наприклад схильність до тривожності чи

перфекціонізму, можуть сприяти постійному самокритикуванню. Узагальнюючи зазначимо, що дефіцит позитивного досвіду, власного успіху та недостатнє заохочення з боку дорослих можуть формувати у дівча почуття неповноцінності й сумніви у власних здібностях і поведінці.

Зазначимо, що недостатня підтримка з боку батьків або відсутність емоційного контакту з ними може посилювати у дівчат почуття невпевненості. Перевантаження навчальними вимогами та страх не виправдати очікування дорослих можуть спричиняти хронічний стрес і невдоволення собою. Також негативний досвід у ранньому дитинстві, зокрема емоційне або фізичне насильство, може мати довготривалий вплив на сприйняття власної цінності і зниження самооцінки.

Невміння ефективно справлятися з труднощами або відсутність навичок емоційної регуляції у дівчат молодшого підліткового віку може сприяти розвитку почуття безпорадності. Існуючи гендерні стереотипи, що прищеплюють дівчатам залежність від зовнішньої оцінки, можуть ускладнювати формування стабільної самооцінки. Також надмірна опіка з боку батьків може обмежувати розвиток самостійності та впевненості у власних силах [11].

Отже, самооцінка дівчат молодшого підліткового віку формується під впливом близького соціального оточення: сім'ї, учнівського колективу і педагогів та однолітків. У цей віковий період вони стають більш чутливими до зовнішньої оцінки та порівняння себе і свої дій з іншими. Нині важливу роль відіграють соціальні мережі та ідеали віртуальної краси, які можуть впливати на впевненість у собі. Дівчата часто оцінюють себе через зовнішність, що може призводити до нестабільності самооцінки.

Підтримка з боку батьків і педагогів допомагає формувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей. Емоційна нестабільність у цьому віці має коливання самооцінки від завищеної до заниженої. Дівчата, які мають підтримку і прийняття з боку значущих людей, більш впевнені в собі. Велике значення для самооцінки дівчат молодшого підліткового віку має розвиток у

них особистісних досягнень і самовираження через творчість. Формування адекватної самооцінки допомагає дівчатам краще адаптуватися в соціумі та будувати здорові стосунки.

Цікавим є факт, доведений О. Безушко про те, що в дівчат молодшого підліткового віку спостерігається вищий рівень адекватного сприйняття інших. Дослідниця це пояснює наявною у них зацікавленістю до життя оточуючих. Проте щодо здатності проецирувати знання про своє оточення на себе, у дівчат ця властивість навіть нижча, ніж у хлопців [4].

Узагальнення результатів досліджень науковців уможливили висновок про те, що самооцінка дівчини молодшого підліткового віку формується під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а також спрямовує її на досягнення життєвого успіху і подальшу самореалізацію. Самооцінка для дівчат-молодших підлітків виступає регулятором їхніх дій, вчинків і поведінки. Позитивний чи негативний вплив на формування самооцінки у цей віковий період здійснює найближче соціальне оточення дівчини: члени сім'ї, друзі, учнівський колектив, референтна група однолітків, педагоги, вчителі і класні керівники. Отже, самооцінка в цьому віці у дівчат ще нестійка, тому її розвиток потребує уваги та подальшої підтримки.

2.2. Методика організації емпіричного дослідження

Власні спостереження, аналіз чисельних наукових джерел дозволили визначити, що війна надовго залишається у пам'яті підлітків. Психічне здоров'я дітей, які проживають в зонах збройного конфлікту, має свою специфіку. Підлітки отримують психологічні травми, спричинені війною.

Зазначимо, що переживання травми, завданої війною, у дівчат може проявлятися як: почуття горя; гнів і протидія, агресія; підвищена тривожність; безнадійність, не адаптованість; самоушкодження, суїцидальність.

Утім дівчата-підлітки можуть відчувати ці переживання і стани гостріше, але зазвичай не можуть правильно сформулювати свої відчуття. До того ж, їхня

природна схильність до непокори може послабитися, оскільки під час війни найперша потреба — бути у безпеці. Це може призвести до стресу, низької адаптованості, ізоляції, самоушкодження і суїцидальності.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку провели в контексті такого розумінням: самооцінка дівчат підлітків як їх особистісне новоутворення сформовано на момент молодшого підліткового віку під впливом зовнішніх (соціальних) і внутрішніх(особистісних) чинників.

Так до зовнішніх нами віднесено особливості виховання дівчинки в сім'ї, її взаємини з батьками, а також соціальна ситуація розвитку, яка впродовж майже 3-х років негативна. До внутрішніх нами віднесено потребнісну, ціннісну і комунікативну сферу особистості дівчинки.

Узагальнення наших уявлень представлено на рис. 2.1

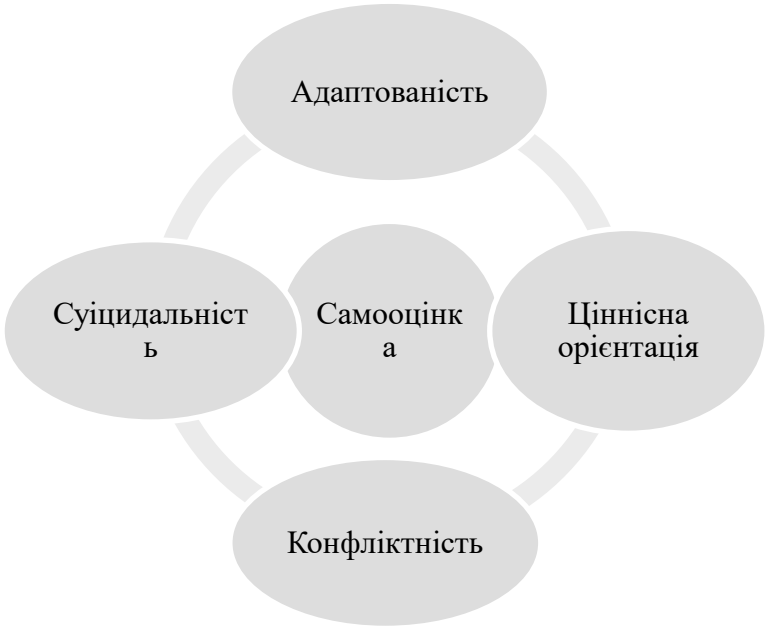


Рис. 2.1. Психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах воєнного стану

У якості респондентів нами було обрано дівчат молодшого підліткового віку, які проживали в м. Запоріжжя, були ученицями закладів загальної середньої освіти № 4, приватного закладу «Ліцей інтелектуальної творчості «ЕйдоС». Це були дівчата віком від 11 до 13 років у кількості 34 осіб.

Зауважимо, що 21 (61,76 %) з них мають статус «внутрішньо переміщеної особи, ув'язку з тим, що їхня родина переїхала до м. Запоріжжя з тимчасово окупованих територій.

Емпіричне дослідження є актуальним, бо молодший підлітковий вік (є критичним періодом для формування самооцінки, що впливає на особистісний розвиток, соціальні взаємини та психологічне благополуччя дівчат. Вивчення особливостей самооцінки дівчат у цьому віці допоможе розробити психологічні рекомендації для психологів, батьків та самих підлітків.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку та визначити чинники, що впливають на її формування.

Завдання дослідження:

1) здійснити відбір психодіагностичних методик відповідно меті дослідження;

2) визначити рівень самооцінки дівчат молодшого підліткового віку;

3) провести діагностику адаптивности, конфліктності, ціннісних орієнтацій, схильності до суіцидальності;

4) проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та соціальними чинниками і психологічними особливостями;

5) перевірити гіпотезу дослідження.

Методи дослідження: спостереження, бесіди, методика С. Будассі, методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн, методика діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), опитувальник Томаса-Кілманна, методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).

Організація дослідження містить три етапи.

Підготовчий етап: визначення репрезентативної вибірки дівчат, відбір методів і методик для психодіагностичної роботи.

Дослідницький етап: проведення спостереження за їх поведінкою і бесід, проведення психодіагностичних методик.

Інтерпретаційний етап: обробка результатів діагностування, порівняльний аналіз та інтерпретація отриманих даних, формулювання висновків і перевірка висунутої гіпотези.

Очікувані результати: визначення й обґрунтування рівнів самооцінки дівчат молодшого підліткового віку; надання рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо корекції та підтримки адекватної самооцінки у молодших підлітків.

Зазначимо, що у подальшому результати дослідження можуть мати практичне значення і можуть бути використані в освітній та психологічній практиці для розробки програм саморозвитку, корекції самооцінки молодших підлітків, профілактики низької самооцінки та покращення психологічного клімату в закладах освіти.

Опишемо методи і психодіагностичні методики, які ми використовуємо у дослідження психологічних особливостей самооцінки у дівчат молодшого підліткового віку.

Л. Карамушка [20], С. Максименко [32] підкреслювали роль і значення методу спостереження в роботі психолога. Отже, метод спостереження є одним із ключових інструментів психолога для аналізу поведінки молодших підлітків у природних умовах. У нашому дослідженні він дозволяє оцінити невербальні реакції, емоційний стан та особливості взаємодії молодшого підлітка з однолітками та дорослими.

Спостереження допомагає виявити приховані проблеми, які дівчина-підліток може не висловлювати під час бесіди. За допомогою цього методу психолог може оцінити рівень тривожності, агресивності або соціальної замкнутості підлітка.

Зазначимо, що цей метод особливо корисний у шкільному середовищі, де психолог може оцінити поведінку молодшого підлітка в різних соціальних ситуаціях. Психолог може використовувати як включене спостереження (активно взаємодіючі), так і невключене (залишаючись стороннім спостерігачем). Спостереження дозволяє отримати об'єктивні дані, які можуть доповнити результати тестів або інтерв’ю.

Завдяки цьому методу психолог може розробити ефективні рекомендації для корекції поведінки та самооцінки дівчини молодшого підліткового віку.

До спостереження нами додано метод бесіди, що є важливим інструментом психолога для встановлення довірливого контакту з дівчиною-підлітком. Бесіда допомагає виявити внутрішні переживання, емоційний стан та проблеми, які хвилюють молодшого підлітка. Цей метод дозволяє психологу краще уточнити і зрозуміти особистісні особливості, мотивацію та ціннісні орієнтації дівчат молодшого підліткового віку. Наприклад, завдяки відкритим запитанням можна стимулювати рефлексію та допомогти дівчині усвідомити свої почуття та поведінкові моделі.

Цей метод є гнучким і може застосовуватися як у діагностиці, так і в психокорекційній роботі. Бесіда може допомогти психологу виявити приховані страхи, комплекси та труднощі у спілкуванні молодших підлітків з оточенням. На основі отриманих даних у ході проведення бесід з дівчатами психолог може розробити індивідуальні рекомендації для їх подальшої підтримки та формування їхньої самооцінки.

Першою із психодіагностичних методик буде методика С. Будассі, яка була розроблена відомим ще за радянських часів психологом Сергієм Будассі у 1970-х роках, і до сьогодні успішно застосовується фахівцями в галузі психології по всьому світу. Аналіз, заснований на цьому тесті, дозволяє оцінити «Я-концепцію», а також визначити середнє значення «Я-реального» та «Я-ідеального». Саме «Я-концепція» відіграє ключову роль у формуванні поведінкових стратегій особистості, які, своєю чергою, впливають на її діяльність, вчинки та взаємодію з оточенням [34].

Для психолога розуміння «Я-концепції» дівчат молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим, оскільки використовуючи метод спостереження бачимо не всі уявлення підлітка про себе, що відповідають об'єктивній реальності. Деякі риси особистості залишаються поза межами свідомого сприйняття та проявляються на несвідомому рівні. Завдяки методиці С. Будассі можна оцінити рівень самооцінки, що допомагає усвідомлено коригувати свою поведінку та ухвалювати більш зважені рішення.

У завданні до виконання респонденткам пропоновано 48 слів, які позначають властивості особистості. Далі треба зробити лише три кроки:

1) із пропанованого списку якостей вибрати 20, які, на вашу думку, має ідеальна особа;

2) тепер з цих 20 якостей оберіть ті, що найбільш неприємні вам;

3) відзначте з 20 якостей найменш характерні для вас.

Далі треба по кожній дівчинці побудувати таблицю результатів і обчислити коефіцієнт кореляції рангів (r), який відображає рівень самооцінки за формулою Роджерса:

$$r = 1 – 0{,}00075 \text{ x } S\, d^2 \qquad (2.1)$$

Розрахований коефіцієнт за цією формулою має значення в межах від -1 до +1.

Друга психодіагностична методика – це методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Вона характеризує психологічний тест, який використовується для оцінки рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Методика дозволяє досліджувати, як людина оцінює свої можливості та наскільки високо ставить перед собою цілі. Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні підлітками низки особистих якостей (здоров'я; характер; розум, здібності; зовнішність; уміння багато робити своїми руками, умілі руки; авторитет у однолітків; впевненість у собі). Кожній дівчині пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання. Дослідження проводиться у вигляді графічного тесту. У бланку зображена вертикальна лінія, що символізує певну особистісну якість [48].

Респонденткам психолог пропонує:

1) позначити свій реальний рівень – точкою або відрізком на цій шкалі;

2) позначити рівень своїх прагнень – яким би він хотів бути в ідеалі.

За результатами діагностування можна визначити рівні домагань і рівні самооцінки від дуже високих до низьких. Отримана різниця між цими показниками показує ступінь задоволеності дівчиною собою та наявність (відсутність) внутрішньої напруги.

Вищезазначені дві методики характеризують рівні самооцінки дівчат та визначають їх тенденції до завищення або заниження.

З метою визначення адаптованості дівчат молодших підлітків нами було використано методику діагностування соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [28, 85-90], бланк якої пропоновано в додатку А1.

Ця методика змістовна щодо визначення психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого шкільного віку (101 запитання), її метою є виявлення специфіки їхньої соціальної адаптації особистості за такими інтегральними показниками як адаптація, емоційна комфортність, самосприйняття, інтернальність, прийняття інших, прагнення до домінування. Отримані відповіді за шістьма інтегральними показниками розраховуються за індивідуальною формулою. Інтерпретація даних здійснюється відповідно до норм, розрахованих окремо для підлітків.

Форма проведення – це або письмове опитування дівчат, або тестування в онлайн форматі, яке проводиться добровільно і без обмеження часу. Для письмового опитування дівчата отримували бланк (див. додаток А.1) та інструкцію: «У бланку представлені різні якості людини. Вам їх слід співвідносити з особливостями вашого способу життя. Увага! Читаючи кожне рекомендоване висловлювання в бланку, «приміряйте» його до свого способу життя, власної поведінки та оцініть, як цей вислів можна співвідносити до Вас і вашої діяльності. Для відповіді виберіть один із пропонованих варіантів оцінки від 0 до 6, який треба позначити в бланку для відповідей». Коли проводили онлайн тестування, то було відразу отримано бали за всіма показниками соціально-психологічної адаптації.

Інтерпретація результатів. Авторами методики пропонована зона невизначеності за кожним показником. Результати до цієї зони інтерпретуються як дуже низькі, а після найвищого показника зони – як високі.

Наступна методика діагностування дівчат молодшого шкільного віку пов’язана з такою рисою як конфліктність. Конфліктність у молодших підлітків часто проявляється в суперечках з батьками або вчителями, дівчинки

можуть бути конфліктними через бажання відстоювати свої погляди перед дорослими. Іноді конфліктність у дівчат молодшого підліткового віку може бути спричиненою ревнощами або заздрощами між ними. В умовах переходу від дитинства до підліткового віку, конфліктність може відображати намагання дівчат зрозуміти себе і своє місце в світі.

Нами обрано опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті (The Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument). Це одна з найпоширеніших методик діагностики поведінки особистості у конфліктній ситуації. Автори тесту запропонували двомірну модель регулювання конфліктів, перша модель характеризує підхід особистості, який базується на увазі до інтересів інших людей; друга модель визначає поведінку, яка включає ігнорування цілей оточуючих та захист власних інтересів. Тест містить 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, які згруповані у 30 пар запитань. Стратегії поведінки в конфліктній ситуації такі: 1) суперництво (конкуренція); 2) пристосування; 3) компроміс; 4) уникнення; 5) співпраця [28, 548-552]. Дівчата проходили цей тест онлайн на сайті «На Урок».

Визначення схильності до суїцидальної поведінки у дівчат молодших підлітків нами досліджувалось за методикою визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська) (додаток А. 2).

Суїцидальна поведінка характеризується аутоагресивними діями молодшого підлітка, які свідомо спрямовані на позбавлення ним себе життя.

У суїцидальній поведінці дівчат-молодших підлітків можна виокремити такі фази: 1) фаза обдумування; 2) фаза амбівалентності; 3) фаза суїцидальної спроби.

Методика містить 40 запитань, відповіді на які поділено за шкалами агресії, тривожності, ригідності та фрустрації. Узагальнюючи бали за шкалами психолог отримує показник схильності до суїцидальної поведінки: 0–38 балів – низька схильність до суїцидальної поведінки низький; 39–45 балів – норма схильності до суїцидальної поведінки; 46 балів і більше – висока схильність, коли потрібна корекційна робота.

В узагальненому розуміння методика організації емпіричного дослідження характеризує комплекс методів, прийомів і процедур, які використовує психолог для збору та аналізу даних, у безпосередньому проведенні діагностичної діяльності з респондентами. Обґрунтована етапність емпіричного дослідження дозволяє отримати об'єктивні та перевірені результати, підтвердити чи не підтвердити висунуту експериментатором гіпотезу дослідження.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні вибірка дівчат молодшого підліткового віку склала 34 особи. Вибірка була побудована випадковим чином за бажанням самих респонденток і їх батьків. Перед діагностуванням обов’язково з батьків дівчат було взято підпис на дозвіл щодо проведення методик.

Отримано такі результати спостережень за поведінкою дівчат молодшого шкільного віку у закладах загальної середньої освіти.

У процесі спостереження за самооцінкою дівчат молодшого підліткового віку виявлено певні тенденції, що свідчать про особливості їхнього ставлення до себе, власних можливостей та соціальної взаємодії.

Аналіз поведінкових проявів дозволив зробити висновок, що значна частина дівчат демонструє низьку або нестійку самооцінку. Це характеризується невпевненістю при виконанні завдань, схильністю до самокритики, страхом припуститися помилки, а також у залежності від оцінок та думки оточуючих. Спостерігалося уникання ситуацій, які передбачали конкуренцію або необхідність публічного висловлення власної думки.

Разом із цим, частина дівчат мала, на наш погляд, середній рівень самооцінки, що відзначався помірною впевненістю у собі та здатністю критично, але не надмірно, оцінювати власні можливості. Такі молодші підлітки менш схильні до впливу зовнішніх оцінок і здатні коригувати свою поведінку відповідно до соціальної ситуації.

Невелика частина спостережуваних дівчат демонструвала високу та дуже високу самооцінку, що мала прояви у сміливості, активності в соціальних взаємодіях, прагненні до лідерства та відстоюванні власної позиції серед педагогів. У деяких випадках спостерігалася тенденція до завищених очікувань від себе, що може призводити до фрустрації у разі невдач.

Загалом результати спостережень підтверджують, що в молодшому підлітковому віці самооцінка ще знаходиться на етапі формування, тому є досить гнучкою та залежною від зовнішніх чинників – оцінок оточення, соціального прийняття, підтримки дорослих. Це вказує на важливість психологічного супроводу, і психологічної корекції, спрямованих на розвиток адекватної та позитивної самооцінки, підвищення впевненості у собі та формування стійких механізмів самопідтримки.

Аналіз результатів діагностування дівчат за методикою С. Будассі. З двадцяти відібраних властивостей особистості дівчата побудували еталонний ряд $d1$ в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовували найбільш важливі, з їхньої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, тобто негативні властивості особливості.

Психологом отримано номер рангу еталону d1, номер рангу суб'єкта d2, різницю рангів D = $|d1 - d2|$ та квадрат різниці рангів D^2. За формулою 2.1 розрахували коефіцієнт парної кореляції r.

За даними опрацювання цієї методики встановлено, що у 9 (26,47%) дівчат цей коефіцієнт був у межах від -0,37 і до +0,37, що вказує на слабкий зв'язок (або взагалі його відсутність) між їх уявленнями про Я-ідеальне і про Я-реальне. Такий результат може бути показником неправильних розрахунків або ж неадекватним уявленням людини про свої ідеальні і реальні якості.

Результат від -0,38 до -1 отримано у 21 дівчат (61,76%), що вказує на негативний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним. Чим ближче значення до -1, тим більше ступінь невідповідності. Отримане значення можна трактувати як тенденцію до заниженої самооцінки. Отримані результати можна вважати як низька або занижену самооцінка, що може бути пов'язана з негативним

ставленням дівчини до себе, неприйняттям себе і своєї поведінки, почуттям власної неповноцінності.

У решти дівчат 4 (11,77%) коефіцієнт кореляції встановлено від +0,38 до 1. Це свідчить про наявність значного позитивного зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним, що характеризує високу самооцінку. Якщо значення від +0,39 до +0,89, то це тенденція до завищення самооцінки. У більш детальному аналізі результатів отримано таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

Самооцінка дівчат за методикою С. Будассі

Значення r	**Самооцінка**		**Характеристика**
	кількість	**у %**	
Від 1,0 до + 0,85	3	8,82	самооцінка висока неадекватна, тенденція до завищення
Від + 0,84 до + 0,53	1	2,94	самооцінка висока адекватна, тенденція до завищення
Від + 0,52 до -0,1	9	26,47	самооцінка середня адекватна
Від -0,09 до -0,32	5	14,70	самооцінка низька адекватна, тенденція до заниження
Від -0,33 до -1,0	16	47,07	самооцінка низька неадекватна, тенденція до заниження
Разом	34	100	

Якщо підрахувати усі види адекватної самооцінки, то отримаємо, що 15 (44,11 %) дівчат молодшого підліткового віку її мають, 3 (8,82%) та 16 (47,07%) мають не адекватну самооцінку. Разом це 55,89 % (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Адекватна і неадекватна самооцінка дівчат молодшого підліткового віку

Більший відсоток визначено у дівчат молодшого підліткового віку з не адекватною самооцінкою. Такі дівчата частіше самовпевнені, не схильні до самоаналізу і критичного сприйняття себе. Укупі з недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю, критичності це призводить до здійснення ризикових вчинків і появи делінквентної поведінки. Спостерігаємо у них відсутність або недостатню потребу в самовдосконаленні, що у подальшому ускладнює включення дівчат в процес самоактуалізації і самореалізації. Сильно занижена самооцінка також є не адекватною. Дівчата, в яких її встановлено, зазвичай ставлять перед собою низькі цілі, ніж ті, які вони взмозі досягти, перебільшуючи в житті значення невдач. При заниженій самооцінки дівчина характеризується надмірної невпевненістю в собі, яка об`єктивно необґрунтована, і стає стійкою якістю особистості.

З дівчатами з неадекватною самооцінкою рекомендовано проводити психокорекційну психологічну роботу.

Проаналізуємо результати проведення методики Дембо-Рубінштейн.

Унаочнимо розподіл визначення середніх показників (Х сер) від 1 до 10 для 34 дівчат молодшого підліткового віку за такими характеристиками (див. табл. 2.2):

1) здоров'я;

2) розум, здібності;

3) характер;

4) авторитет в однолітків;

5) уміння багато робити своїми руками;

6) зовнішність;

7) впевненість у собі [48].

Таблиця 2.2

Середні показники характеристик дівчат

X сер	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
бали	5,20	4,72	3,45	6,75	3,86	7,24	6,75

Отримані середні бали свідчать про те, що низькі показники дівчата виставили за «характер», та «уміння багато робити своїми руками». Найбільші показники встановлено характеристиці «зовнішність», «авторитет в однокласників» та «впевненість у собі».

Аналіз середніх балів свідчить про те, що дівчата молодшого підліткового віку мають занижену самооцінку щодо своїх характерологічних якостей та ‘’’’на невпевненість у власних здібностях до ручної праці або внутрішню критичність до особистих рис.

Водночас найвищі оцінки отримали такі характеристики, як «зовнішність», «авторитет в однокласників» та «впевненість у собі». Це свідчить про те, що дівчата мають позитивну самооцінку у соціальній взаємодії та сприйнятті власного образу, що може бути пов’язано з впливом оточення, схваленням з боку однолітків або власними уявленнями про значущість цих аспектів.

Загалом отримані результати демонструють певний дисбаланс у самооцінці: висока оцінка соціальних та зовнішніх аспектів поєднується з нижчою впевненістю у внутрішніх якостях та практичних навичках. Це може свідчити про необхідність подальшої роботи над розвитком усвідомлення власних сильних сторін та формуванням більш гармонійного ставлення до себе.

Також отримано результати діагностування і підрахунку рівнів та рівнів самооцінки у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні домагань і самооцінки дівчат

Рівні	низький		середній		високий		дуже високий	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
домагань	19	55,88	12	35,29	3	8,82	-	-
самооцінки	15	44,12	11	32,35	4	11,76	1	2,94

Отримані результати методики Дембо-Рубінштейна свідчать про те, що рівень домагань у дівчат молодшого підліткового віку загалом є помірним, з переважанням низьких показників. Зокрема, низький рівень домагань (55,88%) вказує на те, що понад половина опитаних дівчат мають занижені прагнення та невисокі очікування від себе. Це може бути пов’язано з невпевненістю у власних силах, страхом перед невдачами або відсутністю мотивації до досягнення складних цілей.

Середній рівень (35,29%) демонструє, що деяка частина дівчат-підлітків має помірні, реалістичні прагнення, які відповідають їхнім можливостям і рівню самооцінки.

Лише 8,82% дівчат молодшого підліткового віку продемонстрували високий рівень домагань, що свідчить про наявність у цієї невеликої групи підлітків високих амбіцій та прагнення досягти значних результатів. Це може бути пов’язано з високою впевненістю в собі, внутрішньою мотивацією або підтримкою з боку оточення.

Загалом результати свідчать про те, що більшість дівчат молодшого підліткового віку не мають виражених прагнень до досягнень, що може бути зумовлено як віковими особливостями, так і впливом соціального середовища. Це вказує на необхідність роботи над формуванням впевненості у собі, розвитком мотивації та усвідомленням власного потенціалу.

Отримані результати діагностики рівнів самооцінки за методикою Дембо -Рубінштейн у дівчат молодшого підліткового віку (див. рис. 2.3) свідчать про загальну тенденцію до заниженої або нестійкої самооцінки.

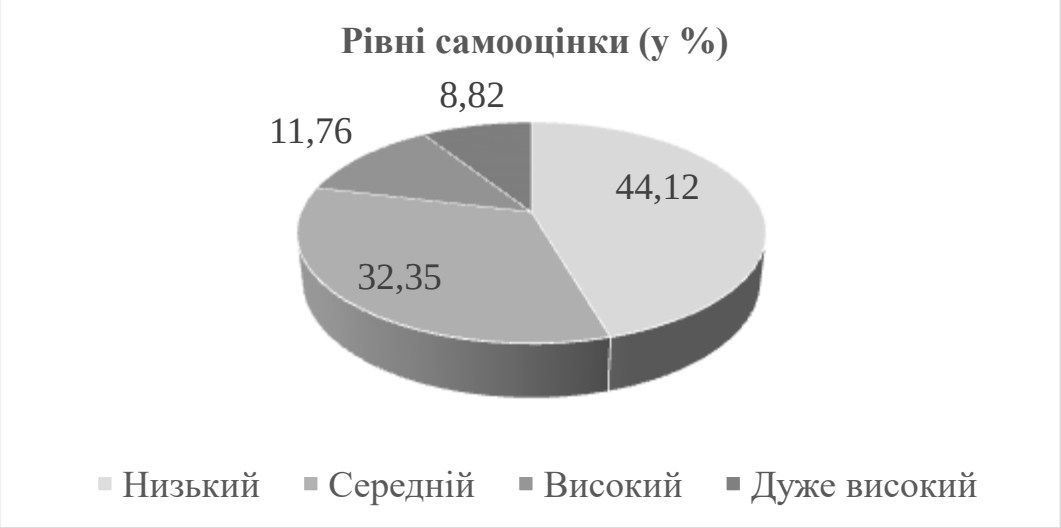


Рис. 2.3. Рівні самооцінки дівчат молодшого підліткового віку

Зокрема, низький рівень самооцінки (44,12%) у значної частини дівчат-підлітків може вказувати на невпевненість у собі, критичне ставлення до власних можливостей та рис характеру, що може впливати на мотивацію до досягнень та соціальну взаємодію. Середній рівень (32,35%) демонструє, що третина дівчат молодшого підліткового віку мають відносно реалістичне уявлення про себе, хоча можливі певні коливання самооцінки залежно від ситуації та зовнішніх впливів. Лише 11,76% дівчат мають високий рівень самооцінки, що свідчить про їхню впевненість у собі, здатність адекватно оцінювати свої можливості та приймати себе. Найменшу частку становлять дівчата молодшого підліткового віку з дуже високим рівнем самооцінки (2,94%), що може свідчити як про виражену впевненість, так і про потенційне завищене сприйняття власних здібностей.

Загалом результати показують, що у більшості дівчат у зазначеному віковому періоді, самооцінка знаходиться на низькому або середньому рівні, що може потребувати додаткової підтримки (психокорекційної роботи психолога), спрямованої на розвиток впевненості у собі, формування позитивного ставлення до власних досягнень і можливостей.

Опишемо основні переваги використання зазначених вище психодіагностичних методик. Доступність та легкість у застосуванні – обидві методики не вимагають спеціального обладнання чи складних інструкцій, що робить їх зручними для використання в індивідуальній та груповій роботі. Об'єктивність оцінки – вони допомагають отримати як кількісні, так і якісні дані про самооцінку дівчини-підлітка. Виявлення проблемних зон – результати тестування можуть слугувати основою для подальшої корекційної роботи, спрямованої на підвищення самооцінки та розвиток особистості. Можливість повторного застосування – дозволяє відстежувати динаміку змін самооцінки у процесі психологічного супроводу.

Зауважимо, що ці методики не дають вичерпної картини емоційного стану дівчини-підлітка, тому рекомендується їх поєднання з іншими діагностичними інструментами (спостереження, бесіди), що і було нами зроблено. Проведено додатково бесіди з метою уточнення отриманих результатів діагностування рівнів домагань, рівнів самооцінки та характеристик її адекватності.

Опишемо результати діагностування у дівчат соціально-психологічної адаптації. Методика пропанує визначення норми та не норми за такими характеристиками як:

1) адаптованість і дезадаптованість;

2) прийняття себе і неприйняття себе;

3) прийняття інших і неприйняття інших;

4) емоційний комфорт та емоційний дискомфорт;

5) внутрішній контроль і зовнішній контроль;

6) домінування і підлеглість;

7) есканізм (уникнення проблем) [].

Також була шкала «правда чи неправда».

Згідно з предметом дослідження для нас змістовними є перші характеристики в парах.

Зазначимо, що отримані результати, що менші за балами від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а результати більші від норми – як високі. Для кожної пари характеристик визначено свої бали норми.

Отримані значення узагальнено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностування у дівчат соціально-психологічної адаптації

Характеристики	Надмірно низькі		Норма		Високі	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
адаптованість	18	52,94	14	41,18	2	5,88
прийняття себе	17	50,00	16	47,06	1	2,94
прийняття інших	10	29,41	11	32,35	13	38,24
емоційний комфорт	22	64,71	9	26,47	3	8,82
внутрішній контроль	21	61,77	10	29,41	3	8,82
домінування	18	52,94	12	35,29	4	11,76
есканізм	21	61,77	8	23,53	5	14,71
Х середнє (у %)	-	53,36	-	33,61	-	13,02

Отримані дані діагностування за характеристикою «адаптованість» у дівчат молодшого підліткового віку свідчать про те, що більше половини (52,94 %) з них мають труднощі з адаптацією до соціального та освітнього середовища, що може вказувати на наявність певних психологічних чи соціальних проблем. Варто звернути увагу на цю групу, щоб вчасно розпочати профілактичну або корекційну роботу. Заодно високий рівень адаптації спостерігається у невеликої частини дівчат (5,88 %), що є позитивним сигналом, але також підкреслює контраст із більшою групою із слабкими адаптивними навичками. Норма адаптованості встановлена у 41,18 % опитаних (див. рис. 2.4).

Загалом, результати свідчать про необхідність розробки та впровадження програм психологічної корекції і підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних компетенцій серед дівчат-підлітків, що допоможе знизити ризики виникнення додаткових стресових ситуацій та сприятиме їхньому гармонійному розвитку.



Рис. 2.4. Рівні адаптованості дівчат молодших підлітків

У порівняння рис. 2.3 та 2.4 можна зробити висновки стосовно рівнів самооцінки та адаптованості дівчат молодшого підліткового віку.

Діагностика показала, що значна частина дівчат-підлітків (52,94%) демонструє низький рівень адаптованості і низький рівень самооцінки (44,12%), що може свідчити про труднощі з пристосуванням до соціальних, навчальних та сімейних умов. Низький рівень адаптованості часто супроводжується заниженою самооцінкою, оскільки підлітки, які відчувають труднощі в соціальному середовищі, можуть сумніватися у власних можливостях і цінності.

Водночас, дівчата-підлітки з високим і дуже високим рівнями самооцінки (14,71 %), як правило, краще пристосовуються до життєвих викликів. Отримані результати свідчать про те, що більше половини дівчат потребують додаткової підтримки для розвитку як адаптивних навичок, так і позитивного ставлення до себе. Профілактичні та корекційні психологічні програми, спрямовані на підвищення самооцінки та розвиток адаптаційних компетенцій, можуть стати важливим інструментом для забезпечення гармонійного розвитку та зниження ризикових форм поведінки у цьому віковому періоді.

Підсумовуючи результати діагностування підлітків за середніми показниками, з метою визначення рівня їх адаптованості, можна зробити наступні висновки:

1) найбільша група дівчат (53,36%) має низький рівень адаптованості, що свідчить про наявність труднощів із пристосуванням до соціальних, навчальних та сімейних вимог сучасного життя;

2) лише 33,61% опитаних демонструють нормальну адаптацію, що вказує на певну потребу в підтримці та розвитку адаптаційних навичок у цієї групи дівчат;

3) вражаюче менший відсоток – лише 13,02% дівчат – відзначається високою адаптованістю, що свідчить про їх успішне пристосування до вимог та викликів, з якими стикаються в повсякденному житті.

Загалом, отримані результати вказують на необхідність розробки профілактичних та корекційних програм, спрямованих на підвищення рівня адаптаційних навичок серед підлітків. Надання психологічної підтримки, розвиток соціальних компетенцій та робота з емоційною сферою допоможуть знизити ризик виникнення додаткових проблем та сприятимуть гармонійному розвитку молодих людей.

Таким чином, інтегроване підвищення рівня самооцінки та адаптивних можливостей є важливим завданням для психологів, педагогів та батьків, що сприятиме кращому соціальному та емоційному благополуччю підлітків.

Результати діагностування за тестом К. Томаса. Після проведення діагностування нами узагальнено кількість дівчат, які обрали ту чи іншу домінуючу стратегію поведінки:

1) суперництво (боротьба, конкуренція) – 6 (17,65 %);

2) співпраця – 3 (8,82 %);

3) компроміс – 4 (11,76 %);

4) уникнення – 12 (35,29 %);

5) пристосування – 9 (26,47 %).

За отриманими даними можна зробити висновки про домінуючий стиль поведінки в дівчат молодшого підліткового віку у конфліктних ситуаціях.

На першій позиціє стратегія «уникнення» (обрало 35,29% дівчат). Це є найбільш вираженим стилем поведінки для респонденток, свідчить про те, що дівчина-підліток схильна уникати конфліктних ситуацій, відступати або не брати в них активної участі. Можливо, вона відчуває труднощі в протистоянні суперечкам або не знає, як правильно висловлювати свою позицію. Також це може говорити про страх перед конфліктом або небажання стикатися з негативними емоціями.

Друга позиція в стратегії «пристосування» (обрало 26, 47 % дівчат). Цим дівчатам характерна досить висока схильність поступатися іншим, жертвувати своїми інтересами заради збереження гармонії у відносинах. Це може бути ознакою прагнення уникнути конфронтації, залежності від думки інших або низької самооцінки, через яку дівчина не відстоює власні кордони.

На третій позиції стратегія «суперництво» (обрало 17,65% дівчат) – помірний рівень вираженості цього стилю. Це означає, що в певних ситуаціях дівчата-підлітки можуть проявляти наполегливість, відстоювати свої інтереси, але це не є їх основною стратегією поведінки.

Стратегія «компроміс» на четвертій позиції, її обрало 11,76 % дівчат. Маємо незначний відсоток, що вказує на те, що дівчата молодшого підліткового віку не завжди шукають золоту середину в конфліктах і можуть віддавати перевагу іншим стратегіям (уникненню або пристосуванню).

Стратегія «співпраця» на останній п’ятій позиціє, її обрало лише 8,82% дівчат. Для наших респонденток це найменш виражений стиль поведінки в конфлікті, що говорить про те, що дівчатам поки що складно знаходити взаємовигідні рішення, враховуючи інтереси як свої, так і інших.

Узагальнені показники вибору дівчатами молодшого підліткового віку стратегій поведінки нами пропоновано на рис. 2.5.

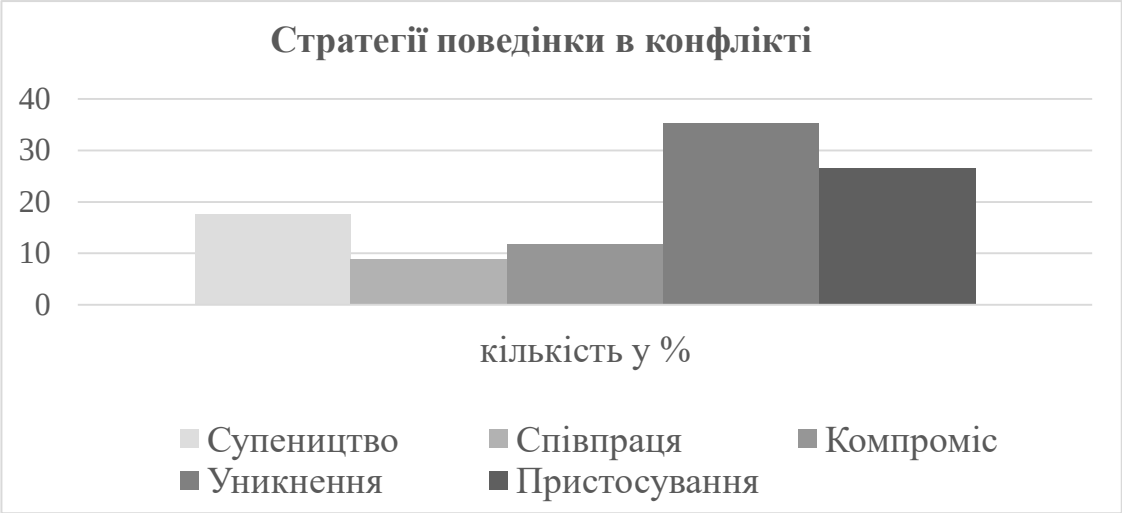


Рис. 2.5. Стратегії поведінки в конфліктах дівчат молодшого підліткового віку

Отже, дівчата молодшого підліткового віку у конфліктних ситуаціях переважно схильні уникати конфліктів та пристосовуватися до думки інших. Це може свідчити про низьку впевненість у собі, страх перед агресією або труднощі у висловленні власної позиції. Водночас у них є певна схильність до суперництва, але вона використовується нечасто.

Для цих дівчат у закладах загальної середньої освіти психологу рекомендовано розвивати навички конструктивного спілкування (навчити дівчат висловлювати свою думку та почуття без страху); сприяти роботі над впевненістю в собі (вправи на самоприйняття, усвідомлення власних потреб та їх відстоювання); навчати стратегіям вирішення конфліктів (варто наголосити на стратегіях компромісу та співпраці, щоб дівчата молодшого підліткового віку змозі були ефективніше справлятися з конфліктними ситуаціями); впроваджувати рольові ігри та моделювання ситуацій з метою надання допомоги на практиці закріпити нові стилі поведінки.

Опишемо результати діагностування дівчат підліткового віку за методикою визначення схильності до суїцидальної поведінки.

Підрахунок балів за 4 шкалами, знаходження загальної суми балів дозволило створити таблицю показників схильності дівчат визначеного вікового періоду до суїцидальної поведінки (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівні рівнів схильності до суїцидальної поведінки

Рівні	Показник	
	кількість	у %
низький	16	47,06
потребує уваги до підлітка	14	41,18
високий, потрібна корекційна робота	4	11,76
Разом	34	100

Обґрунтування отриманих показників рівнів схильності до суїцидальної поведінки у дівчат молодшого підліткового віку свідчить про наявність диференційованого розподілу ризиків у досліджуваній групі.

Так низький рівень (встановлено у 47,06 % дівчат) характеризує, що майже половина опитаних демонструють низьку схильність до суїцидальної поведінки. За нашими спостереженнями це може бути пов'язано з достатньо благополучним психологічним станом, підтримкою з боку родини та соціального оточення, відсутністю значних стресових факторів та сформованими у дівчат навичками подолання труднощів. Такі дівчата-підлітки, ймовірно, мають позитивну самооцінку, емоційну стабільність та адекватний рівень адаптації.

Рівень, що потребує уваги (визначено у 41,18 % дівчат). Досить велика частка дівчат молодшого підліткового віку демонструє певні ризики, які можуть свідчити про внутрішні переживання, емоційну нестабільність або труднощі у адаптації для підлітків зі статусом ВПО чи соціалізації. Вони можуть мати проблеми з комунікацією, самооцінкою, переживати стресові ситуації або емоційні кризи. Для цієї групи психологу важливо забезпечити профілактичні заходи, психологічний супровід, а також увагу з боку батьків, педагогів і шкільних психологів.

Високий рівень, потрібна корекційна робота (визначено лише у 11,76 % дівчат). Хоча ця група є найменшою за відсотками, вона потребує особливої уваги психолога, батьків та безпосереднього втручання. Дівчата з високим

рівнем схильності до суїцидальної поведінки можуть перебувати у стані глибокої емоційної кризи, мати депресивні настрої, труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими, а також проявляти тривожність або агресивність. Для них необхідно розробити індивідуальну корекційну програму, залучати психологічну підтримку, а у разі необхідності – спеціалістів у сфері психічного здоров'я.

Отримані результати вказують на те, що значна частина молодших підлітків (понад 50%) має певні ризики щодо суїцидальної поведінки, які варіюються від потреби в увазі до необхідності серйозної психокорекційної роботи. Це підкреслює важливість превентивних заходів, спрямованих на формування емоційної стійкості, підтримку позитивної самооцінки та створення безпечного психологічного середовища дома і в закладах освіти для підлітків.

З метою уточнення показників рівнів схильності до суїцидальної поведінки і середніми показниками (Х середнє) агресії, фрустрації, тривожності та ригідності за кожним із рівнів опитаних дівчат молодшого підліткового віку нами складено табл. 2.6.

Пояснимо про що свідчать дані у таблиці.

Так низький рівень схильності до суїцидальної поведінки у дівчат молодшого підліткового віку може вказувати на відсутність серйозних психічних проблем або важких життєвих ситуацій, що можуть призводити до таких екстремальних дій.

Таблиця 2.6

Співвіднесення рівнів схильності до суїцидальної поведінки з середніми показниками агресії, фрустрації, тривожності та ригідності у дівчат молодшого підліткового віку

Рівні схильності/ Х середнє (бали)	**Агресія**	**Тривожність**	**Фрустрація**	**Ригідність**
Низький	13,25, середня	8,05, середня	9,25, середня	15,25, середня

Продовження таблиці 2.6

Потребує уваги до підлітка	14,05, середня	9,52, середня	8,56, середня	13,45, середня
Високий, потрібна корекційна робота	17,25, висока	13,42, висока	16,05, висока	8,00, низька

Водночас отримані у ході діагностування середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності в цей період життя може бути звичайною реакцією на стресові ситуації, незручності або невизначеність, що є характерними для підліткового віку. Важливо відповідним чином реагувати на ці прояви та надавати підтримку дівчатам підліткам для подолання негативних емоцій і стресу.

Середній рівень схильності до суїцидальної поведінки у дівчат молодшого підліткового віку у поєднанні з тривожність, агресією, ригідністю та фрустрацією визначає, наскільки ймовірно, що вони можуть вчинити самогубство. Цей показник може бути визначений і підтверджений психологом з різних сторін, включаючи психічний стан, ставлення до життя, депресію та інші психічні проблеми дівчат. Середні показники тривожності фрустрації, агресивності і ригідності вказують на те, наскільки сильні у дівчат-підлітків виявляються ці емоційні та поведінкові реакції в стресових ситуаціях.

Високий рівень схильності до суїцидальної поведінки у поєднанні з високим рівнем тривожності, фрустрації, агресивності і низькою ригідністю у дівчат молодшого підліткового віку може бути ознакою серйозних проблем у психічному стані цих осіб. Наявність таких факторів вимагає негайного втручання кваліфікованих спеціалістів, таких як психологи або психіатри, для надання необхідної допомоги і підтримки підліткам у складний період їхнього життя. Важливо вчасно реагувати на ці ознаки і звертатися за професійною допомогою, щоб уникнути можливих небажаних наслідків. Зазначимо, що дівчат з такими ознаками було 4, з бесід психолога з ними було встановлено, що схильність до суїцидальної поведінки в них зумовлена демонстративною поведінкою, щоб привернути увагу батьків і педагогів.

Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки допомагає виявити ризики самогубства та вчасно зреагувати на них. Психолог може виявити симптоми депресії, відчуття безпорадності та інші ознаки, що вказують на потенційну загрозу для життя підлітка.

Загальна робота з отриманими результатами діагностування дівчат дозволить психологові побудувати індивідуалізований підхід до кожній із них, надати необхідну підтримку та розробити стратегію корекції самооцінки.

За отриманими результатами діагностування можна констатувати підтвердження гіпотези дослідження.

Отже, у другому розділі обґрунтовано характеристику психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку, визначено їх психологічні особливості самооцінки та в ході емпіричного дослідження проведено комплексне діагностування дівчат.

Для дівчат характерний високий рівень емпатії та рефлексії, критичне оцінювання негативних якостей та вищий рівень ідентифікації з групою.

З'ясовано, що в роботі психолога з визначення характеристик і рівнів самооцінки дівчат молодшого підліткового віку доцільно при діагностуванні обирати методики С. Будассі і Дембо-Рубінштейн. Ці методики є ефективними інструментами для оцінки рівня самооцінки. Вони дозволяють отримати об'єктивні дані про ставлення дівчат до себе, рівень їх впевненості, а також виявити потенційні проблеми, що пов'язані із заниженою або завищеною самооцінкою. Використання зазначених у роботі психолога з дівчатами-підлітками є доцільним, оскільки вони дозволяють оцінити рівень самооцінки, визначити її особливості та розробити індивідуальні стратегії психологічного супроводу чи психологічної корекції.

Підсумовуючи результати діагностування підлітків з метою визначення рівня їх адаптованості, можна констатувати, що переважна частина дівчат (53,36%) має низький рівень адаптованості, у них спостерігається наявність труднощів із пристосуванням до соціальних, освітніх та сімейних вимог середовища.

Отримання результатів діагностування в комплексі за методикою К. Томаса та методикою визначення схильності до суїцидальної поведінки є важливим етапом для психолога, який працює з дівчатами молодшого підліткового віку. Ці результати надають можливість отримати глибоке розуміння індивідуальних особливостей дівчат, їх емоційних станів та потенційних ризиків. Доведено, що більше половини підлітків потребують додаткової підтримки для розвитку як адаптивних навичок, так і позитивного ставлення до себе.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Зміст і структура програми психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти

Психологічна корекція з підлітками характеризує цілеспрямований та науково обґрунтований напрям в роботі психолога, коли він організовує вплив на окремі психологічні структури дитини з метою оптимізації її розвитку та функціонування особистості. Психокорекційна діяльність у закладі освіти сприяє ефективному розв'язанню індивідуальних психологічних труднощів, забезпечує гармонізацію внутрішніх процесів особистості школяра та сприяє його саморозвитку і формуванню адекватної самооцінки. Ця професійна діяльність психолога охоплює не лише процеси зміни, а й навчання, формування та розвиток різних аспектів психологічної реальності молодшого підлітка.

Залежно від формату взаємодії з клієнтом у практичній психології розрізняють індивідуальну та групову психокорекцію. Індивідуальна форма роботи забезпечує високий рівень конфіденційності, дозволяє здійснювати глибоку персональну трансформацію та спрямована на внутрішню самостійну роботу клієнта, що сприяє цілісній гармонізації його особистості. Проте групова психокорекція надає можливість отримання різнопланового зворотного зв'язку, сприяє апробації нових комунікативних навичок та поведінкових стратегій, а також створює умови для емоційно насиченого групового досвіду, що є важливим чинником соціальної адаптації.

Згідно з предметом нашого дослідження, звернемося до досвіду української вченої Т. Яценко. Так Т. Яценко описала процес глибинної корекції, що передбачав нейтралізацію, послаблення активності ситуативних

захистів. Це, на думку вченої, сприяє оптимізації дій психолога щодо вибору способів вияву і вивчення базальних, глибинно-детермінованих форм і механізмів існуючого в особистості психологічного захисту. Цікавим є те, що розуміння психологом послідовності дій дає можливість працювати з великою групою підлітків в умовах закладу освіти. Майстерність психолога, як визначила Т. Яценко, полягає в тому, щоб послаблювати існуючи захисти у підлітка, які актуалізуються його проблеми [68].

Т. Малихіна, Н. Сердюк психокорекцію в роботі з підлітками визначили як «метод комплексного психологічного впливу на мету, мотиви та структуру поведінки суб'єкта, а також на розвиток певних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення. Головним завданням є навчання та тренінг, засвоєння нових навичок поведінки, спілкування, мислення, уваги, запам'ятовування…» [33, 28].

Проаналізуємо аспекти психокореційної роботи психолога з молодшими підлітками в умовах закладів загальної середньої освіти.

Психологічна корекція самооцінки молодших підлітків може здійснюватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Проте в більшості випадків групові методи виявляються більш ефективними, оскільки взаємодія з однолітками у сприятливому комунікативному середовищі сприяє формуванню позитивної самооцінки. Участь у таких групах створює безпечний простір для спілкування, обміну досвідом та розвитку соціальних навичок.

І. Пивоварчик доводить, що під час спілкування підлітків із представниками референтних груп (батьками, вчителями, однолітками тощо) відбуваються процеси становлення особистості, формування найважливіших її властивостей, самооцінки. Авторка зазначає, що для підлітків велике значення спілкування з однолітками має «оскільки воно знаходиться в центрі життя підлітка, багато в чому визначає решту сторін його поведінки та діяльності» [43, 78]. Погоджуємось з цим твердженням дослідниці.

Для ефективної групової психокорекції самооцінки молодших підлітків важливо врахувати наступне:

1) забезпечити підліткам комфортне та підтримуюче середовище для особистісного зростання;

2) сприяти розвитку у підлітків комунікативних навичок через тренування взаємодії з іншими;

3) формувати у підлітків уміння саморегуляції;

4) допомагати підліткам усвідомлювати та приймати власні сильні сторони, що сприяє впевненій поведінці;

5) мотивувати підлітків як учасників комунікативної взаємодії до активної співпраці у досягненні спільних цілей;

6) уникати в процесі взаємодії оціночних суджень та стигматизації.

Для правильного розуміння психологом корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку велике значення має вивчення рушійних сил психічного розвитку у цей віковий період.

Наголосимо, що важливою передумовою успішної психокорекційної роботи є встановлення відвертих, довірливих стосунків між психологом та дівчиною молодшого підліткового віку. Відчуття розуміння, прийняття та щира підтримка з боку дорослих сприяє зниженню у дівчини внутрішньої напруги, усвідомленню власних сильних сторін, які можуть бути і неочевидними для неї.

Таким чином, психокорекція самооцінки є важливим процесом, що сприяє психологічному розвитку дівчат молодшого підліткового віку та їхньому самовизначенню.

З метою розробки програми психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти і було опрацьовано результати наукових праць психологів [7; 10; 24; 25; 33; 51].

Нами розроблено авторську програму «Формування самооцінки у дівчат молодшого підліткового віку».

Мета програми: корекція рівнів самооцінки дівчат-молодших підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти.

Завдання програми: після проведеної психологом діагностики рівнів самооцінки молодших підлітків провести заняття з їх корекції у дівчат; формування у дівчат усвідомлення власних можливостей корегувати самооцінку.

Зміст програми психологічної корекції для дівчат складається із двох послідовних блоків: когнітивно-поведінкового та арт-терапевтичного.

Кількість учасниць: 12–16 дівчат віком від 11 до 13 років.

Приміщення: простора аудиторія, стільці для кожного, розставлені по колу, столи.

Тривалість: 8 занять по 40 хвилин кожне.

Предмет корекції: самооцінка дівчат молодшого шкільного віку.

Методи корекції: методи поведінкової корекції, тренінгові вправи.

Засоби психокорекційних дій: ігри, вправи, бесіди, заходи, що спрямовані на формування самооцінки.

Очікувані результати: зниження чи підвищення рівнів самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

Робота в умовах психокорекційної програми відбуватиметься за такими правилами для дівчат: приходити вчасно; активна і добровільна участь; повага; демонструвати щирі емоції; спілкуватися на основі довіри; конфіденційність того, що відбувається на заняттях у групі.

Психокорекційні заняття спрямовані на роботу над уже сформованою в дівчат-підлітків неадекватною самооцінкою (про це вказано у підрозділі 2.3). Головною метою цих занять є виправлення існуючих рівнів самооцінки, що перешкоджають оптимальному розвитку дівчат та їх ефективній адаптації до соціальних умов.

Загальна структура психокорекційних занять з дівчатами молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти має таку послідовність реалізації:

1. Ритуал привітання (дозволяє психологу згуртовувати дівчат-підлітків, створити групову довіру, сприятливий психологічний клімат і прийняття).

2. Розминка (налаштовує дівчат на активну групову діяльність, дозволяє активізувати і вмотивувати їх, зняти емоційне збудження). Важливо нагадати, що розминка проводиться не тільки спочатку заняття, її можна включати окремими вправами коли виникає необхідність змінити емоційний стан у групі.

3. Рефлексія (передбачає зворотній зв'язок від дівчат, обмін думками, почуттями наприкінці проведеного заняття). Психолог підводить підсумки, відзначаючи важливість емоційної відкритості та психологічної підтримки в груповій роботі з дівчатами-підлітками.

4. Ритуал прощання (сприяє ефективному позитивному завершенню кожного заняття і зміцненню єдності в групі) [33].

Заняття 1.

Назва: «Спільнота дівчат».

Мета: сформувати довірливі стосунки серед дівчат, створити постійно діючу групу дівчат-підлітків.

Завдання: організація знайомства дівчат, створення позитивного психологічної атмосфери в групі.

Стимульний матеріал (за необхідністю): стільці.

Привітання психологом учасників, налаштування їх на групову роботу та прийняття правил роботи. Мета: повідомлення і прийняття правил роботи у групі, формування єдності дівчат.

Вправа «Знайомство». Мета: підвищення довіри серед дівчат-учасниць, сприяння згуртованості групи на заняттях й комфортності у подальшій комунікативній взаємодії.

Вправа «Як ти відносишся до своєї сусідки справа?». Мета: виявити емоційне ставлення дівчат-учасниць до свого найближчого соціального оточення.

Вправа «Емоційне коло». Мета: підвищення рівня самоусвідомлення у дівчат, покращення їх здатності розпізнавати і проявляти свої емоції, створення атмосфери довіри і психологічної підтримки серед дівчат.

Опис вправи.

Вправа ґрунтується на принципах гуманістичної психології, зокрема на концепціях Карла Роджерса щодо безумовного позитивного ставлення та емпатії. Важливою є також роль емоційної підтримки у груповій терапії для зниження тривожності та розвитку сприятливих міжособистісних відносин.

Оснащення: картки з емоціями (від щастя до тривоги, гніву, смутку тощо), пісочний годинник або годинник для відліку часу.

Вправа «Мої очікування від нашої першої взаємодії». Мета: формування у дівчат відчуття власного життя за ознакою «тут і зараз» .

Рефлексія в групі. По завершені заняття йде обговорення учасниками вражень від результатів роботи в групі. Створюючи умови (нагадування, співбесіда щодо відповідного змісту занять) психолог для рефлексивної активності дівчат намагаються перевіряти результати виконання ними рекомендованих під час заняття вправ.

Заняття 2.

Назва: «Мої потреби і проблеми» .

Мета: визначення особистісних і соціальних потреб і проблем дівчат молодшого підліткового віку.

Завдання: ознайомлення дівчат з теоретичним матеріалом, розвиток навичок розуміння власних потреб.

Стимульний матеріал (за необхідністю): оснащення для демонстрування презентацій.

Вправа «Дзеркало». Мета: розвиток розуміння інших і довіри серед учасниць групи.

Опис вправи.

Робота в парах. Учасниці об’єднуються в пари. Одна із пари стає «дзеркалом», інша – «людиною перед дзеркалом». Завдання «дзеркала» – точно повторювати рухи, вираз обличчя та жести партнерки. Через 2-3 хвилини учасниці міняються ролями. Наприкінці вправи проводиться обговорення:

Як ви почували себе в ролі «дзеркала»?

Чи легко вам було відтворювати дії вашої партнерки?

Що ви зрозуміли про свою партнерку та про себе?

Інформаційне повідомлення на тему «Піраміда потреб людини». Мета: ознайомлення учасників із теорією А. Маслоу про потреби людини.

Психолог розповідає про «піраміду потреб» в психології, пояснюючи кожен рівень від нижчого до вищого: фізіологічні потреби (їжа, сон, вода тощо), потреба у безпеці, соціальні потреби (спілкування, любов, дружба), потреба у визнанні та повазі, потреба у самореалізації.

Учасниці можуть поділитися власними спостереженнями та досвідом.

Запитання для обговорення отриманої інформації:

Які з отриманих потреб для вас нині найважливіші?

Як їх можна сьогодні задовольнити?

Чи може дівчина розвиватися без задоволення своїх базових потреб?

Вправа «Без маски». Мета: пояснення змісту власного «Я», відпрацювання в учасниць умінь бути впевненою.

Опис вправи.

Учасниці отримують аркуші паперу, на яких зображено маску. Вони записують на титульній стороні маски ті риси, які вони зазвичай демонструють іншим людям. На зворотному боці учасниці пишуть те, що приховують від оточуючих. Після цього відбувається групове обговорення:

Чому люди носять «маски»?

Що вам заважає бути собою?

Як можна навчитися проявляти своє справжнє обличчя?

Вправа «Життєвий клубок моїх проблем». Мета: розмотування й змотування ниток символізує, що всі складності в житті можна вирішити.

Опис вправи.

Психолог бере клубок ниток і пропонує одній учасниці озвучити свою проблему. Передаючи клубок іншій дівчині, учасниця тримає нитку, щоб створювалася «мережа проблем». Коли всі дівчата висловляться, психолог пояснює: кожна проблема здається заплутаною, але її завжди можна буде розв’язати. Тепер нитки змотуються назад – кожна учасниця пропонує способи вирішення своєї або чужої проблеми [51]. Підсумкове обговорення: Чи змінилося ваше сприйняття проблем після виконання цієї вправи?

Вправа на рефлексію «Дякую за спілкування». Мета: формування в дівчат навичок самоаналізу власних потреб і проблем.

Опис вправи.

Учасниці по колу висловлюють свої враження від заняття, починаючи фразою: «Сьогодні при спілкуванні я зрозуміла…», «Для мене в групі було важливим…», «Мені на занятті сподобалося…»

Психолог запитує: «Що ви візьмете із собою в життя після нашого заняття?».

Завершується ця вправа словами вдячності учасниць одна одній за досвід спілкування.

Заняття 3–4.

Назва: «Дівоче спілкування. Конфлікти у дівчат» .

Мета: ознайомити учасниць з видами спілкування, сформувати вміння і навички конструктивної комунікативної взаємодії з оточуючими; дати доступне визначення поняття «конфлікт».

Стимульний матеріал (за необхідністю): оснащення для демонстрування презентацій.

Інформаційне повідомлення «Спілкування в дівочому колі». Мета: ознайомити дівчат з поняттями «комунікація» і «спілкування».

Розминка. Вправа «Посилка». Мета: розвиток у дівчат комунікаційних умінь і навичок.

Оснащення: м'який м'яч або інший предмет, який можна передавати в колі.

Психологічне обґрунтування розминки. Дівчата молодшого підліткового віку нерідко стикаються з труднощами у встановленні контактів, що може призводити до ізоляції та зниження самооцінки. Вправа допомагає навчитися налагоджувати діалог, розвиває увагу та позитивне ставлення до інших у процесі спілкування.

Опис вправи.

Учасниці сидять у колі. Психолог пояснює, що вони будуть передавати уявну «посилку» одне одному. Спочатку психолог бере м’яч (або інший

предмет) і уявляє, що це подарунок із певною характеристикою («ця посилка – гаряча, як чашка чаю»). Психолог передає «посилку» дівчині, коментуючи її якість. Наприклад: «Передаю тобі теплу посилку». Учасниця приймає її, «відчуває», як вона змінилася, і передає далі з власним описом («а тепер ця посилка стала важкою, як камінь») [7].

Психолог заохочує учасниць експериментувати з характеристиками посилки: вона може змінювати розмір, вагу, температуру, текстуру тощо.

Наприкінці вправи психолог проводить групову рефлексію:

Чи було вам комфортне взаємодіяти з дівчатами?

Чи змінилося ваше ставлення до дівчат-учасниць під час вправи?

Вправа «Скрізь скло». Мета: формування навичок взаєморозуміння у дівчат при невербальному спілкуванні.

Опис вправи.

Учасниці об’єднуються в пари.

Психолог пояснює, що вони уявно розділені скляною перегородкою, крізь яку не можуть чути одне одного, але можуть бачити.

Завдання для учасниць – передати певне послання партнерці без слів (наприклад: «Мені холодно», «Я хочу пити», «Я запрошую тебе на прогулянку»).

Партнерка намагається зрозуміти це послання і відповідає також невербально.

Через кілька хвилин ролі змінюються.

Психолог проводить обговорення:

Як ви почувалися під час цієї взаємодії?

Чи було легко передати свої думки партнерці без слів?

Зауважимо, що використання цієї вправи в груповій роботі з дівчатами молодшими підлітками сприяє покращенню в них навичок невербального спілкування, розвитку взаєморозуміння та емпатії, формуванню довіри та відкритості у групі.

Групове обговорення результатів двох занять.

Заняття 5–6.

Назва: «Моя самооцінка».

Мета: емоційне розвантаження, формування адекватної самооцінки у дівчат.

Стимульний матеріал: олівці, аркуші для малювання.

Вправа «Я відчуваю спокій і щастя». Мета: усвідомити стан спокою і гармонії.

Кожна із учасниць заповнює бланк «Коли я відчуваю спокій і щастя» та по черзі озвучує свої відповіді і показує малюнки на бланку.

Вправа «Мене зараз хвилює..». Мета: визначити предмети і явища, які на занятті викликають хвилювання і незадоволення дівчат.

Опис вправи.

Дівчата записують на окремих аркушах паперу ситуації, які їх турбують у даний момент. Аркуші збираються в спільну ємність (наприклад, коробку) та перемішуються. Кожна дівчинка витягує випадковий аркуш і намагається запропонувати можливі шляхи вирішення зазначеної проблеми.

Вправа «Рішення в групі». Мета: розгляд актуальних життєвих ситуацій та вироблення навичок конструктивного вирішення проблем.

Опис вправи.

Психолог пропонує для групового обговорення проблемні ситуації на самооцінку підлітків і модерує процес, допомагаючи сформулювати ефективні та екологічні рішення. Після обговорення проводиться рефлексія щодо отриманого досвіду та можливості його застосування в реальному житті.

Вправа «Поділись досвідом». Мета: створення простору для рефлексії дівчат та обміну ефективними стратегіями подолання труднощів.

Опис вправи.

Кожна дівчина в довільній формі самостійно відображає на аркуші те, що допомагає їй покращити настрій та знижувати рівень внутрішньої тривожності (наприклад, малюнок, слова, символи тощо). По завершенню роботи кожна

учасниця презентує свою роботу, пояснюючи її зміст. Група обговорює представлені стратегії, визначаючи найбільш універсальні та ефективні для різних ситуацій. Підсумкове обговорення сприяє усвідомленню ресурсів та підтримки всіх дівчат всередині групи.

Вправа «Практичні методи формування самооцінки». Мета: формування в дівчат навичок регуляції емоційного стану в умовах підвищеного стресу.

Опис вправи.

Психолог знайомить учасниць і основними техніками зниження рівня тривожності та подолання панічних станів. Демонструються вправи, що базуються на техніках дихання, тілесної регуляції, елементах майндфулнес та когнітивно-поведінкових стратегій. Дівчата активно повторюють вправи за психологом, відчуваючи їхній ефект у реальному часі. Відбувається обговорення в групі відчуттів та вражень, які виникли в процесі усвідомлення завдання і виконання вправ. Психолог дає рекомендації щодо регулярного використання цих методів у повсякденному житті.

Вправа «Побажання». Мета: надання позитиву від спілкування в групі.

Опис вправи.

Кожна учасниця отримує малюнок зірки, де в середині пише своє ім’я. На промінчиках зірки учасниці пишуть гарні побажання самій собі.

Групова рефлексія.

Заняття 7.

Назва: «Ізотерапія для дівчат».

Мета: використання технік арт-терапії для подолання емоційної нестабільності і підвищення самооцінки у дівча молодшого підліткового віку.

Завдання: розвиток творчих умінь і навичок.

Стимульний матеріал: художні матеріали, такі як фарби, глина, кольоровий папір, щоб дати людині можливість вільно і без обмежень виражати свої емоції та почуття.

Вправа «Антистрес-арт». Мета: зниження психоемоційного напруження через творчий самовираз.

Опис вправи.

Дівчата малюють образи або символи, що асоціюються у них із вправами на подолання стресу, які вони запам'ятали під час заняття. Після завершення роботи учасники обмінюються малюнками. Кожна учасниця має спробувати розпізнати, яка саме вправа зображена, та продемонструвати її виконання.

Вправа «Образ мого спокою». Мета: стабілізація емоційного стану, зниження рівня тривожності, розвиток у дівчат навичок візуалізації як способу саморегуляції.

Опис вправи.

Психолого пропонує дівчатам заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів і видихів, налаштувавшись на стан спокою. Далі надає їм вербальну інструкцію для візуалізації: уявіть місце, де ви почуваєтеся абсолютно комфортно і захищено, зверніть увагу на деталі: які предмети вас оточують, які кольори переважають, які звуки ви чуєте? Відчуйте атмосферу цього місця – чи є там тепло, чи там прохолода, чи є легкий вітерець, чи ні?

Після завершення візуалізації психолог дає дівчатам час для творчого самовираження: намалюйте або відтворіть у довільній формі образи, які виникли у вашій свідомості під час вправи.

По завершенню вправи проводять розминку (руханку) і рефлексію:

Які образи вам вдалося зобразити?

Які емоції ви відчували під час вправи?

Чи допомогла вам ця техніка відчути більше спокою та безпеки?

Зазначимо, що використання вправ на візуалізацію в психокореційній роботі психолога з формування самооцінки у дівчат молодшого підліткового віку сприяє зниженню рівня тривоги, стабілізації психоемоційного стану, формуванню уявних ресурсних образів для подальшого використання у стресових ситуаціях.

Заняття 8.

Назва: «Підсумки нашого спілкування і взаємодії».

Мета: обговорення результативності роботи психолога з дівчатами молодшого підліткового віку.

Завдання: підвести підсумки проведених занять, здійснити рефлексію.

Стимульний матеріал: аркуші, фломастери.

Привітання від психолога щодо закінчення зустрічей з дівчатами.

Вправа «Дерево рефлексії». Мета: усвідомлення отриманого досвіду, вербалізація власних почуттів та емоцій після тренінгу.

Матеріали: великий аркуш ватману із зображенням дерева (стовбур і гілки, але без листочків), кольорові стікери у формі листочків або вирізані з паперу, маркери.

Опис вправи.

Психолог пояснює, що кожна дівчина залишить «свій слід» на дереві, відобразивши свої почуття та думки після заняття. Учасницям пропонується написати на листочку відповідь на запитання:

Що нового та корисного я дізнався сьогодні?

Які емоції я пережив під час тренінгу?

Що було для мене найціннішим?

Після написання дівчата по черзі прикріплює свій «листочок» до дерева, зачитуючи або коментуючи свій відгук (за бажанням). Наприкінці психолог узагальнює сказане, підкреслюючи важливість кожного внеску та підбиваючи підсумки заняття [7].

Наступним завданням для дівчат є складання завдання за однією з ілюстрацій символічного змісту, що потенційно можуть розкривати особливості їх самооцінки.

Вправа «Світло і тінь». Мета: аналіз позитивних та складних моментів тренінгу, розвиток у дівчат навичок саморефлексії.

Матеріали: аркуші паперу та ручки для кожної учасниці.

Опис вправи.

Психолог пропонує учасницям подумати про відвідувані ними заняття та поділити аркуш на дві частини: у верхній частині («Світло») написати, що було найбільш корисним, приємним або надихаючим, у нижній частині («Тінь») зазначити, що викликало труднощі, дискомфорт або потребує додаткового

осмислення. Після завершення виконання завдання дівчата (за бажанням) діляться своїми думками в загальному колі. Психолог підсумовує, звертаючи увагу на цінність кожного досвіду та можливості його використання в майбутньому.

Зауважимо, що на цьому підсумковому занятті психокорекційна робота психолога спрямована на допомогу учасницям структурувати отриманий досвід, а також створює відчуття залученості та взаємопідтримки в групі.

Пропонована програма психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого шкільного віку має важливу роль для формування у них адекватної самооцінки. Програмні заняття допоможуть молодшим підліткам краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, розвиваючи об'єктивне ставлення до себе. Через спеціальні психокорекційні вправи та методики дівчата-підлітки вчяться аналізувати свої успіхи та невдачі без зайвої самокритики. Психологічна корекція сприяє розвитку впевненості в собі та формуванню позитивного мислення. Групові заняття дозволяють дівчатам молодшим підліткам отримати підтримку від однолітків і педагогів і зменшити рівень тривожності, а також стабілізувати власні емоційні стани. Індивідуальна робота з психологом допомагає коригувати негативні настанови та розвивати емоційну стійкість [57]. Завдяки психокорекційним програмам дівчата молодшого підліткового віку стають більш стійкими до соціального тиску та критики з боку дорослих. Як результат, у них формується адекватна самооцінка, яка сприяє гармонійному розвитку особистості.

Презентована психокорекційна програма спрямована на усвідомлення дівчатами-молодшими підлітками світоглядного постулату: умотивованість і моральність є стрижнем розвитку самооцінки, а усвідомлені потреби дозволяють дівчині звернутися до загальнолюдських цінностей, гуманно ставитися до інших людей, поважати їх дії і вчинки.

3.2. Рекомендації з формування і розвитку самооцінки молодших підлітків

При складанні рекомендації варто пам’ятати, що самооцінка відображає ступінь розвитку емоційної сфери та систему ціннісних орієнтацій, дітей молодшого підліткового віку, що формують їхнє особистісне самоставлення. Визначальну роль у цьому процесі відіграє емоційний компонент, оскільки саме суб’єктивні переживання та їхнє психологічне осмислення мають ключове значення для дівчини і хлопця. Наступним етапом є усвідомлення рівня власної компетентності в різних сферах життя чи професійної діяльності. Розуміння досягнутого успіху в тій чи іншій діяльності сприяє зміцненню у молодших підлітків почуття власної гідності та самоповаги.

С. Кузікова визначила, що враховуючи розуміння психологічних проблем особистості підлітків, можна вирізнити такі види психологічної корекції в роботі з ними:

1. Корекція когнітивної (пізнавальної) сфери дитини (сприяння розвитку пізнавальних процесів, допомога підліткам в організації пізнавальної діяльності, вдома і в закладі освіти).

2. Корекція емоційно-вольової і мотиваційно-ціннісної сфер підлітків (сприяння змінам у перебігу емоцій, переживань, настанов, розвитку оцінного ставлення до себе та оточуючих, поява саморегуляції поведінки).

3. Корекція поведінкових аспектів, проблем у встановлені комунікацій, спілкування, міжособистісних взаємодій.

4. Корекція невротичних станів молодших підлітків, психопрофілактика виникнення неврозів [25, 12].

Узагальнено рекомендації для психолога з психологічної корекції самооцінки молодших підлітків.

По-перше, це проведення діагностики рівня самооцінки підлітка. Перед початком корекційної роботи важливо визначити рівень самооцінки підлітка. Для цього можна використовувати: методику «Хто Я?» (М. Кун і Т. Мак-

Портленд); методику діагностики самооцінки (С. Розенберг); шкалу самооцінки Дембо-Рубінштейн; проєктивні методи (малюнкові тести, асоціативні методики тощо) [20; 28].

По-друге, це проведення індивідуальної роботи з підлітками через розвиток позитивного самосприйняття. Рекомендовано використовувати вправи «Мої досягнення» (створення списку своїх успіхів), «Дзеркало» (опис власних позитивних рис), «Колесо балансу» (аналіз сильних та слабких сторін), психологічні афірмації для підвищення впевненості. Окремо варто розглянути значення вправ на візуалізацію як техніки корекції самооцінки. Візуалізація допомагає молодшим підліткам уявити себе в ситуаціях, де вони можуть бути успішними і задоволеними. Візуалізація допомагає дитині отримати віру в свої сили і мати позитивне уявлення про себе.

Серед вправ, значущих усвідомлення підлітком власної самооцінки, рекомендуємо використовувати такі:

- малювання палітри власного настрою або відтворення на малюнку сприйняття яскравих образів мистецтва;

- сприймання та літературний опис прекрасних куточків природи;

- створення естетичних фотовойсів.

Фотовойс американські науковці вважають інтерактивною методикою, мета якої визначає наступне: «через сприйняття твору мистецтва, орієнтацію на асоціативне мислення, суб'єктивне сприйняття змальованих образів-символів, метафоричне мислення учасники спрямовані на реалії сьогодення, усвідомлення життєствердного начала в природі, культурі, необхідності постійного самовдосконалення» [79, 369]. Фотовойс націлений на активізацію самопізнання суб'єктами власних особистісних рис і якостей.

Значення вправи з використанням методики фотовойс мають у моральній оцінці підлітком успіху або неуспіху результатів своєї саморозвивальної діяльності; у плануванні за саморозвитку щодо здійснення добрих справ у громаді; у зростанні моральних вчинків; в усвідомленні власного Я-образу в контексті оновлення завдань-самозобов'язань у сфері спілкування з однолітками.

По-третє, це процес формування адекватної самооцінки і корекція завищеної та заниженої самооцінок. Рекомендовано використовувати техніку «Щоденник успіху», проводити робота з «внутрішнім експертом» (заміна негативних думок на конструктивні), роботу з невдачами та критичними зауваженнями з боку оточуючих методом «Переоцінка ситуації» (аналіз помилок без самозвинувачення) та технікою «Лист самому собі» (підтримка від себе майбутнього). Варто рекомендувати молодшим підліткам щовечора записуйте три речі, за які вони собі вдячні. Це допоможе дітям зосередитися на позитивних аспектах свого життя і сформувати у подальшому позитивний настрій і прийняття свої дій.

У четвертих рекомендуємо з молодшими підлітками проводити соціально-психологічні тренінги на теми: «Мої сильні сторони» (груповий аналіз ресурсів), «Компліменти по колу» (взаємна підтримка в групі), «Я – це бренд» (формування позитивного образу себе). Соціально-психологічний тренінг для молодших підлітків спрямований на розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Специфікою такого тренінгу для цієї вікової категорії підлітків є використання інтерактивних методів, ігор та вправ, що сприяють активному залученню дітей. Під час занять підлітки навчаються висловлювати свої думки, слухати інших та працювати в команді.

Тренінгова групова діяльність допомагає формувати адекватну самооцінку, розвивати впевненість у собі та навички самоконтролю. Важливою складовою тренінгу є створення безпечної атмосфери, де кожен учасник може відкрито висловлювати свої почуття [51]. Підлітки під час виконання тренінгових вправ засвоюють навички вирішення конфліктів, розпізнавання емоцій та конструктивної взаємодії з однолітками.

Такі заняття сприяють зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного самопочуття дітей. Соціально-психологічний тренінг враховує вікові особливості молодших підлітків, зокрема їхню допитливість та потребу у спілкуванні. Регулярне проведення тренінгів з молодшими підлітками допомагає гармонійному розвитку особистості та полегшує адаптацію до соціального середовища.

Психокорекційна робота психолога із самооцінки молодших підлітків також включає взаємодію з батьками підлітків. Рекомендовано проводити психологічні консультації для батьків щодо формування здорової самооцінки у дитини; надавати інформаційні повідомлення з підтримки, похвали та коректної критики, проводити тренінги для батьків: «Як підвищити самооцінку дитини без тиску?», «Помилки виховання, що знижують впевненість у собі». Завдання батьків полягає в розумінні надання допомоги підлітку щодо появи у нього адекватної самооцінки, що відповідає реальності. Заохочення та віра батьків у можливості підлітка відіграють ключову роль у зміцненні його впевненості в собі. Якщо батьки не знають, як підвищити самооцінку дитини, найкращим способом є демонстрація довіри та підтримки до дитини.

Психокорекційна робота стосується також організації взаємодії з педагогами. Психолог може проводити бесіди з учителями щодо впливу оцінок та коментарів на самооцінку підлітка, організовувати психологічні тренінги для педагогів: «Як підтримати учня без порівнянь?», «Роль вчителя у формуванні впевненості дитини».

Рекомендовано використання сучасних методів корекції, арт-терапії (малювання, музична терапія, казкотерапія), коучингових методик (візуалізація майбутнього, формування особистих цілей), методик позитивної психотерапії (переключення уваги на сильні сторони), техніки майндфулнес (усвідомленості) для зменшення тривожності.

Пропонуємо більше приділити уваги арт-терапії в роботі психолога з підлітками молодшого віку, особливо з дівчатами. Одним із ефективних методів підтримки емоційного стану та формування позитивного самосприйняття є арт-терапія.

Арт-терапія характеризує метод психологічної корекції, що використовує мистецькі техніки для вираження емоцій, думок та переживань. Малювання, ліплення, колажування та інші творчі практики допомагають підліткам розкрити внутрішній світ, виявити свої сильні сторони та усвідомити власну цінність. Завдяки арт-терапії підлітки можуть безпосередньо виражати свої почуття, що сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану.

Один із ключових механізмів впливу арт-терапії на самооцінку молодших підлітків полягає в розвитку в них творчих здібностей і здобутті досвіду самовираження. Наприклад, у процесі створення художніх робіт підлітки отримують можливість побачити власний прогрес, що сприяє зміцненню впевненості у власних силах. Крім того, позитивна підтримка з боку арт-терапевта та групи однолітків допомагає формувати адекватне уявлення про себе та свої можливості.

Ще одним важливим аспектом арт-терапії є можливість роботи з внутрішніми конфліктами та переживаннями. Завдяки символічному вираженню проблем через мистецтво підлітки можуть переосмислити складні ситуації, знайти нові шляхи розв'язання труднощів і сформувати більш позитивне ставлення до себе. Це сприяє розвитку емоційної стійкості та покращенню здатності справлятися зі стресом.

Дослідження психологів [10; 25; 51] підтверджують, що регулярні заняття арт-терапією сприяють підвищенню рівня самооцінки, оскільки допомагають молодшим підліткам усвідомити власну унікальність та творчий потенціал. Практичний досвід показує, що після арт-терапевтичних занять молодші підлітки стають більш впевненими у собі, відкритими до спілкування та менш схильними до самокритики.

Таким чином, арт-терапія є ефективним інструментом для підвищення самооцінки у молодших підлітків. Вона допомагає їм краще розуміти себе, приймати власні емоції та розвивати впевненість у своїх здібностях. Завдяки цьому підлітки стають більш стійкими до викликів дорослішання, що позитивно впливає на їхню особистісну гармонію та психологічне благополуччя.

Після проведення психокорекційних заходів рекомендовано оцінити ефективності корекційної роботи. Для цього психолог проводить повторну діагностику рівня самооцінки підлітка, аналізує появу змін у його поведінці (впевненість, рівень тривожності, відкритість), отримує зворотній зв'язок від учнів, батьків та вчителів.

Зазначені рекомендації допоможуть психологу ефективно працювати з підлітками та сприяти розвитку їхньої здорової самооцінки і гармонізації особистісного розвитку.

Отже, у третьому розділі описано структуру і зміст програми психологічної корекції самооцінки дівчат молодшого підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти, представлено рекомендації з формування і розвитку самооцінки молодших підлітків.

Розроблено авторську програму «Формування самооцінки у дівчат молодшого підліткового віку», метою якої є корекція рівнів самооцінки дівчат-молодших підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти. Програма розрахована на 8 занять (кожне по 40 хвилин), темами яких були: «Спільнота дівчат», «Мої потреби і проблеми», «Дівоче спілкування. Конфлікти у дівчат», «Моя самооцінка», «Ізотерапія для дівчат», «Підсумки нашого спілкування і взаємодії». Програмні заняття з психокорекції включали інтерактивні вправи, розминки, руханки, вправи на рефлексію.

З'ясовано, що психокорекційні заняття, що проводяться психологом в умовах закладу загальної середньої освіти сприяють більш усвідомленому сприйняттю у дівчат молодшого підліткового віку отриманого досвіду, підсилюють появу адекватної самооцінки і здатності аналізувати власні дії, вчинки, поведінку.

Пропоновано практичні рекомендації для психолога, що взаємодії з молодшими підлітками. Визначено і рекомендовано такі стратегії корекції самооцінки як самоприйняття (визнання власних позитивних і негативних рис без критики та засудження). Перший крок до корекції самооцінки полягає в тому, щоб навчити молодших підлітків приймати себе такими, якими вони є; турбота про себе (налагодження режиму дня молодшого підлітка, проведення ним регулярних фізичних вправ); пошук підтримки (підлітку варто мати значущих для нього людей, які підтримують і надихають його, бо взаємодія з позитвно налаштованим оточенням допомагає зміцнити віру в себе).

Другий крок харатеризує обізнаність батьків і педагогів про рівень самоцінки молодших підлітків. Тому рекомендовано психологу взаємодіяти не лише з дітьми, а також залучати до психокорекційних заходів батьків і педагогів.

Також рекомендовано включити в психокорекційну роботу психолога з молодшими підлітками щодо розвитку їх самооцінки соціально-психологічні тренінги. До методів варто віднести інтерактивні методи, техніки візуалізації та арт-терапії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено систематизацію, аналіз й узагальнення результатів дослідження психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого підліткового віку, що дало змогу дійти таких висновків.

1. Здійснено теоретичний аналіз поняття «самооцінка» в психологічній теорії і практиці.

Доведено, що самооцінка в зарубіжній і вітчизняній психології науковцями характеризується як динамічний, контекстуально зумовлена властивість особистості, що визначає соціальну адаптивність і психічне благополуччя особистості.

З'ясовано, що самооцінка є важливою динамічною характеристикою особистості, яка відображає її ставлення до себе, своїх можливостей, поведінки і досягнень. Вона формується на основі життєвого досвіду, соціальних взаємодій та особистих цінностей. Висока самооцінка сприяє впевненості в собі, мотивації до досягнень і психологічній стійкості. Низька самооцінка, навпаки, може призводити до невпевненості, тривожності та труднощів у прийнятті рішень. Самооцінка буває адекватною або неадекватною, що впливає на реалістичність сприйняття власних можливостей. Вона також відіграє ключову роль у саморегуляції соціальної поведінки та встановленні міжособистісних відносин з оточуючими. Важливу роль у розвитку самооцінки дитини відіграють батьки, педагоги та соціальне оточення. Отже, самооцінка є фундаментальним елементом особистості, що визначає її успішність та психічне благополуччя.

Встановлено, що молодший підлітковий вік є періодом активного формування самооцінки, що зумовлено певними психологічними особливостями дітей. Самооцінка є важливим аспектом психологічного розвитку дівчат підліткового віку, оскільки вона визначає їхню впевненість у собі, здатність до самореалізації та соціальної адаптації. У період підліткового

віку особистість переживає інтенсивні зміни, що можуть супроводжуватися невпевненістю, тривожністю та зниженням рівня самоповаги.

2. Виокремлено й обґрунтовано психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого шкільного віку до яких віднесено адаптованість, конфліктність, ціннісні орієнтації, схильність до суїцидальної поведінки.

З'ясовано, що самооцінка для дівчат-молодших підлітків виступає регулятором їхніх дій, вчинків і поведінки. У зазначеному віковому періоді дівчатам характерна чутливість до оцінки інших людей з їхнього оточення, у них розвинена самовпевненість і категоричність; вони відрізняються суперечливістю поведінки та її емоційністю і нестійкістю.

3. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки дівчат молодшого шкільного віку. До основних методів емпіричного дослідження віднесено спостереження, бесіди, використання загальноприйнятих психодіагностичних методик з визначення особливостей самооцінки у дівчат-підлітків.

Встановлено, що 44,12 % дівчат мають не адекватну самооцінку. Рівні самооцінки у них розподілені так: низький рівень самооцінки (44,12 %) визначено у значної частини дівчат-підлітків, середній рівень діагностовано в 32,35 % дівчат молодшого підліткового віку, проте 11,76 % дівчат мають високий рівень самооцінки та лише 2,94 % дуже високий рівень самооцінки.

4. Розроблено авторську програму «Формування самооцінки у дівчат молодшого підліткового віку», метою якої стала корекція отриманих у ході діагностування рівнів самооцінки дівчат-молодших підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти. До завдань програми віднесено проведення комплексу психокорекційних групових занять, методів і технік формування у дівчат усвідомлення власного позитивного Я-образу.

Програма психологічної корекції містила два змістових блоки: когнітивно-поведінковий (вплив на перебіг когнітивних процесів у дівчат і формування пізнавальної активності) й арт-терапевтичний (методи і техніки корекції, розвиток власної творчості), складалась із 8 занять по 40 хвилин кожне.

Методами роботи психолога у ході занять з дівчатами молодшого підліткового віку були бесіди; групові обговорення; тренінгові, інтерактивні вправи, розминки та рефлексія. Впровадження авторської програми дозволить молодшим підліткам удосконалювати власні властивості і якості.

5. Складено рекомендації з формування і розвитку самооцінки молодших підлітків. Пропоновані рекомендації можуть бути використані в роботі шкільних психологів закладів загальної середньої освіти.

Мета кваліфікаційної роботи досягнена, завдання виконано.

Перспективою подальших досліджень може бути дослідження психологічних особливостей самооцінки юнаків і дівчат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник, 2015. 236 с.

2. Алексеєнко Т. Ціннісні орієнтації сімейного виховання : концепція реалізації. *Рідна школа*. 2017. № 10. С. 23–29.

3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.

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

5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи: монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.

6. Варій М. Й. Психологія : навч. пос. вид. 2-ге. Київ : Центтр учбової літератури, 2009. 288 с.

7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.

8. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1(36.1). September. С. 21–26.

9. Гарькавець С.О. Психологія підліткової віктимності : монографія, Луганськ : вид-во «Нуілідж», 2013. 175 с.

10. Гельбак А. М. Особливості психодіагностики комунікативних навичок підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2019. № 26 (50). Ч. 2. С. 216–222

11. Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.

12. Горбатих В. В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 235 с.

13. Дворник М. С.. Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 120 с.

14. Єрмоленко М. В. Особливості самооцінки та її вплив на прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 2. С. 154–159. DOI: https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7528

15. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально психологічна проблема. *Педагогіка і психологія*, 2013. С. 67–74 .

16. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.

17. Заміщак М. І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів. Дрогобич, 2014. 268 с.

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

19. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Вплив самооцінки особистості на її академічну успішність у молодшому шкільному віці. *Молодий вчений*. 2016. № 5 (32). С. 559–563.

20. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

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

22. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угрупувань косплей та летсплей. *Актуальні проблеми психології*. Психологія обдарованості. Збір. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т.6. Вип. 14. С. 130–136.

23. 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.

24. Корнієнко В. В. Соціально-психологічні засади збереження та розвитку реабілітаційного потенціалу особистості : монографія. Київ : ПВТП «LAT&K», 2021. 320 с.

25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посібник. 2-ге вид. Суми : Університетська книга, 2023. 384 с.

26. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2022. 84 с.

27. Легенька Ю. В., Шукалюк Г. П. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. *Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації*. 2015. С. 90–97.

28. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.

29. Лисенкова І. П. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної сфери дітей із когнітивними порушеннями : монографія. Миколаїв : Ілліон, 2018. 324 с.

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

31. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. 2019. № 2 (73). С. 64-72.

32. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ, 2018. 273 с.

33. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи з підлітками : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 131 с.

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

35. Михайлишин У. Б., Гернешій М. О. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology. Scientists and methods of using modern technologies.* С. 390–393. URL: https://surl.li/ptlcjm (дата звернення: 09.09.2024)

36. Мойсеєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Психологічні проблеми роботи з делінквентами. *Юридична психологія.* 2015. № 1. С. 139–148.

37. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68(4). С. 107–112. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112

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

39. Наконечна О., Рудь Д., Сопівник Р. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education*. 2017. Вип. 6. С.172–180. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-6-26

40. Нетребко І. В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2009. Вип. 74, Т. 2. С. 51– 54.

41. 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.

42. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2019. 144 с.

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

44. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник *Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. С. 4–13.

45. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

46. Попелюшко Р. П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 72–75.

47. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.

48. Психологіс. Екциклопедія сучасного практичного психолога. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян. URL: https://surl.li/ksjszt (дата звернення: 28.01.2025)

49. Пясецька Л. В. Особливості прояву та психокорекція страхів у підлітковому віці в загальноосвітньому закладі. Методичний посібник. Вінниця : ММК, 2021. 84 с.

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

51. Розвивально-корекційна програма для підлітків "Розвиток навичок спілкування і позитивного ставлення до себе". *Сайт Всеосвіта*. 2021. URL: https://surl.li/mbzziy (дата звернення: 28.01.2025)

52. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч.посіб. вид. 3-тє перероб. і доп. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.

53. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ : ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. 384 с.

54. Спринська З. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. № 48. 2020. С.87–92.

55. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. №5. С. 161–170. DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24

56. Столярчук О. Психологічні особливості формування самооцінки майбутніх учителів в умовах криз професійного навчання: автореф. дис. …канд. психол. наук: Київ, 2012. 20 с.

57. Столярчук О. Динаміка професійної самооцінки майбутніх фахівців. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 292–301. DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.853474

58. Сухарєва Є. М., Прокоф'єва О.О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. *Науковий журнал «Психологія»*, 2018. URL: http://medpsyhology.pp.ua/samostavlennya-u-pidlitkiv (дата звернення: 12.11.2024)

59. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

60. Усейнова Ф. Є. Емпіричне дослідження самооцінки в підлітковому віці. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8805/124. 8F.pdf (дата звернення: 15.11.2024)

61. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

62. Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128–135.

63. Хоменко О., Сорокіна О. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. 2015. URL: file: //C:/Downloads/31-124-1-PB.pdf (дата звернення: 12.01.2025).

64. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково- юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.

65. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.

66. Яндрова Ю. В. Психологічні особливості розвитку гендерної ідентичності у представниць жіночої статі підліткового віку та особливості їх самовизначення. *Науковий часопис НПУ Імені М.П. Драгоманова.* Серія № 12. Психологічні науки. Наукових праць. 2008. № 23 (47). С. 68–75.

67. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155–167.

68. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посібник. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

69. Cherry K. What Is Self-Esteem? Your Sense of Your Personal Worth or Value. 2023. URL: https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868#citation-6 (date of access:: 09.09.2024)

70. Elvis W. Self-Assessment. The Encyclopedia of Personality and Individual Differences. 2020. P. 243–247. DOI: https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch112

71. Gabriel A. S, Erickson R. J, Diefendorff J. M, Krantz D. When does feeling in control benefit well-being? The boundary conditions of identity commitment and self-esteem. *Journal of Vocational Behavior*. 2020; 119:103415. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103415

72. Jordan C. H., Zeigler-Hil V. Fragile Self-Esteem. Encyclopedia of Personality and Individual Differences. 2018. URL: https://surl.li/yawjei (date of access: 09.09.2024)

73. Long E, Gardani M, McCann M, Sweeting H, Tranmer M, Moore L. Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Soc Sci Med*. 2020. 253:112973. DOI: https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112973

74. Pavlova Cone. Self-Esteem's Relations to Empathy and Parenting. *Psychological Thought*, 2016. Vol. 9 (2). P. 184–196. DOI: https://doi.org/10.5964/psyct.v9i2.194

75. Pickering, L., Hadwin, J.A. & Kovshoff, H. The Role of Peers in the Development of Social Anxiety in Adolescent Girls: A Systematic Review. Adolescent Res Rev. 2020. 5, 341–362. DOI: https://doi.org/10.1007/s40894-019-00117-x

76. Perry E. How to Build Your Self-Esteem: 12 Practical Steps to Thrive. 2024. URL: https://www.betterup.com/blog/how-to-improve-self-esteem (дата звернення: 09.12.2024)

77. Thompson, T., Van Zalk, N., Marshall, C. et al. Social anxiety increases visible anxiety signs during social encounters but does not impair performance. *BMC Psychol*. 2019. 7, 24. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-019-0300-5

78. Trzesniewski K. H, Donnellan M. B, Robins R. W. Stability of self-esteem across the life span. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(1):205-220. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12518980/ (date of access: 13.12.2024)

79. Wang C., Burris M. Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behavior*. 1997. Vol. 24 (3). P. 369–387.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики діагностики

Додаток А.1

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса – Р. Даймонда

Прізвище та ім’я_____

Група_____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом

У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

0 - це мене зовсім не стосується;

1 - це мене не стосується;

2 - мабуть, це мене не стосується;

3 - не знаю, чи це мене стосується;

4 - це схоже на мене, але травню сумніви;

5 - це схоже на мене;

6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							

12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16.	Власних переконань і правил не вистачає.
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22.	Люди, як правило, мені подобаються.
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27.	Важко боротися із самим собою.
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30.	Людина вперта, таких називають важкими.

Додаток А.2

Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська)

Мета: виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

Форма проведення: індивідуальна чи групова. *Час:* 30—45 хв. *Вік:* із 14 років.

Інструкція досліджуваному. Зараз вам зачитають твердження, навпроти кожного з них ставите оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить — то 2, якщо не зовсім підходить — 1, якщо зовсім не підходить — 0.

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я впадаю у розпач.
7. Нерідко в розмові я перериваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний у зміні свого життя.
13. Я легко впадаю у розпач.
14. Нещастя і невдачі нічого мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Я переймаюся навіть через уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.

20.Нерідко не полишають думки, яких слід було б позбутися.

21.Мене лякають труднощі, з якими зіткнуся в житті.

22.Нерідко почуваюся беззахисним.

23.У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.

24.Я легко зближуюся з людьми.

25.Я часто звертаю увагу на свої недоліки.

26.Інколи у мене буває пригнічений настрій.

27.Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.

28.Я дуже хвилююсь, якщо в моєму житті несподівано щось змінюється.

29.Мене легко переконати.

30.Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.

31.Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.

32.Нерідко я виявляю упертість.

33.Мене хвилює стан мого здоров'я.

34.У скрутні хвилини я іноді поводжуся, як дитина.

35.У мене різка жестикуляція.

36.Я неохоче йду на ризик.

37.Я важко витримую очікування чогось.

38.Я думаю, що ніколи не зможу виправити своїх недоліків.

39.Я — мстивий.

40.Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

Обробка результатів

I. 0: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 26, 40.

Інтерпретація результатів

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, де «0» визначається як невиявлений прояв цієї характеристики.

I. Шкала тривожності — визначає рівень здатності індивіда до відчуття тривоги:

0—7 балів — низький рівень тривожності;

8—11 балів — середній рівень тривожності;

12—16 балів — високий рівень тривожності;

17 балів і більше — дуже високий рівень тривожності.

II. Шкала фрустрації — виявляє ступінь розчарування, яке виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети:

0—7 балів — низький рівень фрустрації;

8—9 балів — середній рівень фрустрації;

10— 15 балів — високий рівень фрустрації;

16 балів і більше — дуже високий рівень фрустрації.

III.Шкала агресії — виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності від 10 до 0:

0—10 балів — низький рівень агресивності;

11— 12 балів — середній рівень агресивності;

13—16 балів — високий рівень агресивності;

17 і більше — дуже високий рівень агресивності.

IV.Шкала ригідності – ускладнення у зміні визначеної суб'єктом діяльності за умов, що така перебудова справді потрібна. Для осіб із суїцидальною поведінкою — 13 балів і вище:

0—10 балів — низький рівень ригідності;

11—12 балів — середній рівень ригідності;

13—16 балів — високий рівень ригідності;

17 балів і більше — дуже високий рівень ригідності.

Психолог додає всі бали за 4 шкалами і визначає показник схильності до суїцидальної поведінки:

0—38 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;

39—45 балів — рівень схильності до суїцидальної поведінки потребує уваги до підлітка;

46 балів і більше — рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.