

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Приймачук Наталія Олександрівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Психологічні чинники самооцінки дівчат-підлітків

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Приймачук Наталія Олександрівна

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	6
1.1 Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці	6
1.2 Індивідуально-вікові особливості підлітків.....	11
1.3 Психологічні чинники самооцінки дівчаток-підлітків	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМООЦІНКИ ДІВЧАТОК-ПІДЛІТКІВ.....	23
2.1 Особливості організації та методики дослідження	23
2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних чинників самооцінки дівчаток-підлітків	29
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ.....	46
3.1 Тренінг з підвищення самооцінки у дівчаток-підлітків.....	46
3.2 Психологічні рекомендації дівчатам підліткам щодо формування самооцінки	53
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самооцінка починає розвиватись уже в ранньому віці розвитку людини. Але тільки в підлітковому віці починає формуватись істинна самооцінка – оцінка людиною самої себе, де перевага віддається критерієві свого внутрішнього світу, обумовлена власним Я. Одним із головних моментів є те, що в підлітковому віці відбувається вихід людини на якісно нову соціальну позицію, у якій формується й активно розвивається свідомість і самосвідомість особистості. Поступово відчувається відхід від прямого копіювання оцінок дорослих, зростає опора на внутрішні критерії.

В основі досліджень самооцінки лежать праці Р. Бернса, В. Джеймса, Л. Божович, Т. Драгунової, Д. Ельконіна, І. Кона, С. Рубінштейна, Д. Фельдштейна, І. Чеснокової, Л. Виготського, А. Ліпкіної, Л. Якобсона, Р. Розенталя, Е. Серебрякової, Т. Рубцової, І. Краснобаєвої, Л. Подоляк, І. Купцова, С. Юлдашевої, Л. Сапожнікової, Т. Говоруна, М. Козаката та інших відомих науковців.

Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості були розглянуті такими вченими як Ю. Бабаян, О. Блаженко, Л. Бороздіна, О. Варгата, Л. Глушко, Г. Гончаровська, В. Долгова, І. Дроздова, М. Заміщак, Є. Капітанець, О. Козлова, В. Лабунська, Л. Міхєєва, Н. Орішко, Т. Павлова, В. Сатир, О. Смирнова, Н. Тимченко, А. Толоконін, Г. Ульябаєва, Д. Шакірова, Ю. Швець та інші.

Вчені підкреслюють, що підлітковий вік є сенситивним до розвитку самооцінки. Підліткова самооцінка має мінливий та нестійкий характер.

Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, і на стосунки з оточуючими. Разом з тим, сама самооцінка також залежить від вищезазначених факторів.

У наш час все більше підлітків мають низький рівень самооцінки. Це пояснюється тим, що вони мають кумирів серед відомих співаків, блогерів,

акторів, які на сторінках своїх соціальних мереж показують ідеальну зовнішність та безтурботне життя, які підлітками співвідносяться зі своїми життєвими та зовнішніми характеристиками. Цей дисонанс викликає в них невпевненість у собі та зумовлює пошук своїх недоліків.

Актуальність дослідження полягає в тому, що підлітковий вік є переломним у житті особистості. У цей період діти мають вкрай нестабільну емоційну сферу, потерпають від невпевненості у собі, мають схильність порівнювати себе зі своїми однолітками тощо. Все це може стати перепорою до нормального розвитку особистості.

Мета: Теоретично та емпірично дослідити психологічні чинники самооцінки дівчаток-підлітків.

Завдання:

1. Дати визначення поняття самооцінки, її сутність та види.
2. Теоретично дослідити психологічні чинники самооцінки дівчаток-підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників самооцінки дівчаток-підлітків.
4. Розробити тренінг щодо підвищення рівня самооцінки.

Об'єкт: самооцінка дівчаток-підлітків.

Предмет: психологічні чинники самооцінки дівчаток-підлітків.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, класифікація, конкретизація та узагальнення теоретичних даних наукових досягнень сучасної психологічної науки з обраної теми.

Емпіричні: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева) – для визначення рівня самооцінки, опитувальник «Впевненість в собі» Райдера – для виявлення наскільки підліток вірить у свої здібності. Для діагностики емоційного інтелекту залучено опитувальник «Емоційний інтелект IQ» автора Д. Люсіна та Опитувальник для визначення самоствердження особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) (САМОАЛ).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета програм Excell Microsoft Office for Windows XP Professional.

Експериментальна база дослідження: дівчата-підлітки, вік 13-15 років.

Наукова новизна даної теми полягає в тому, що вона вивчається в контексті гендерної психології та зосереджена на дослідженні специфіки формування самооцінки в цій соціальній групі.

Практична значущість роботи полягає в тому, що результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологами в своїй практичній діяльності. Розроблені рекомендації дівчатам щодо формування самооцінки може використовувати шкільний психолог.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (71) та додатки (4). Загальна кількість сторінок – 87, основна робота – 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці

Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітків грає важливу роль у їхньому житті, оскільки цей період супроводжується багатьма новими викликами та проблемами, такими як соціальна інтеграція, самоідентифікація, взаємини з ровесниками, ставлення до свого зовнішнього вигляду та багато іншого. Розвиток самосвідомості та самооцінки допомагає підліткам ефективніше вирішувати ці проблеми та зберігати психічне здоров'я.

Один із важливих аспектів цього процесу - це самооцінка, яка включає у себе оцінку власної цінності, компетентності та самоприйняття. Підлітки починають виявляти інтерес до своєї особистості, своїх якостей та характеристик, іноді порівнюють себе з іншими, аналізують свої почуття та переживання. Отже, розвиток самосвідомості сприяє формуванню позитивного самовідчуття та здатності критично оцінювати себе [2].

Формування ставлення підлітка до себе як особистості долається у два етапи, які відповідають молодшому і старшому періодам підліткового віку. На першому етапі, відбувається усвідомлення своєї відмінності від ровесників, утвердження своєї належності від світу дорослих. Йому властиві некритичне наслідування зовнішніх манер дорослих, відчутна залежність від групи ровесників.

На другому етапі, підліток уже несумнівається, що він не дитина, починає усвідомлювати своєрідність своєї особистості. Знижується його залежність від групи однолітків. Якщо вони змушують підлітка чинити всупереч його уявленням про себе, він може непогодитися з ними, відстояти свою думку [2].

Старшого підлітка характеризують підвищена увага до внутрішнього світу інших людей, до самоаналізу, поява здатності до самовиховання.

Індивідуальний підхід у вихованні підлітків повинен ґрунтуватися на врахуванні потреби ставлення до дитини як до особистості, відмінностей у статі, темпераменті, інтелекті, здібностях і характері. Педагог покликаний допомагати підліткам у виборі індивідуальних (соціально прийнятних) шляхів самовираження, засобів самоствердження [6].

Особливе значення у розвитку самосвідомості підлітка має формування власного образу фізичного Я-уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталону «мужності» або «жіночості». Цей образ є основою різноманітних захоплень дітей. Хлопці, наприклад, починають займатися спортом, особливо силовими його видами, що забезпечують зміцнення фізичної сили. Дівчата захоплюються ритмічною гімнастикою, щоб бути стрункими, привабливими, розкутими [3].

Останнім часом у деяких дівчат-підлітків спостерігається нервова анорексія – прагнення виглядати худими, страх погладшати. Попри те, що їх вага і так менша норми, вони починають обмежувати себе в їжі, перевантажують себе фізичними вправами. Прагнення відповідати ідеалові стрункої жінки перетворюється на хворобливу манію, може спричинити цілковите фізичне виснаження, навіть загрожувати життю.

В окремих дівчаток-підлітків, як і в дорослих жінок, спостерігається нервова булімія – втрата контролю за своїм харчуванням, аж до приступів ненажерливості. Після таких приступів дівчата переживають почуття огиди до себе, докори сумління, депресію. Уявлення про свою зовнішність не випадково є чи не найважливішим у самосвідомості підлітка. Воно пов'язане з тим, що ознаки дорослості найяскравіше виявляються у зміні тіла.

Саме зовнішні ознаки дорослості визначають статус підлітка у товаристві ровесників. Надмірна увага до образу фізичного Я у самосвідомості підлітка є тимчасовим, однак природним, нормальним, суб'єктивно значущим явищем. Знаючи це, дорослі повинні уникати нетактовних, іронічних оцінок його зовнішності. Адже будь-яка негативна публічна характеристика його дорослим може спричинити важкі психічні травми, наслідки яких нерідко

проявляються через багато років. Намагаючись допомогти підліткові пережити цей важкий для нього етап зрілості, передусім слід встановити з ним щирі, довірливі стосунки, допомогти усвідомити, що його розуміють, поділяють його переживання, цінують і поважають його таким, яким він є [3].

Прихильність дорослих знімає напругу в міжособистісних стосунках, допомагає підліткові подолати замкнутість у власному внутрішньому світі, підтримує його позитивне ставлення до власного Я, висвітлює часто йому невідомі, але схвалювані іншими якості його особистості.

У мотиваційній сфері і поведінці підлітка загалом простежуються два протилежні прагнення – до індивідуалізації, емансипації у всіх сферах життя (особливо у стосунках з батьками) і до підпорядкування інтересам групи ровесників (іноді різновіковій групі хуліганів), наслідування(зовнішнього вигляду, інтересів тощо), спільного підкорення моді. Йдеться про прагнення виокремитися, страх знівелювати себе, своє Я, свою індивідуальність, які тільки-но починають проявлятися, і не менш сильне бажання знайти свою референтну групу й стати «одним із», злитися з нею, суспільством, світом, відчувати себе їх частиною [10].

За твердженням психолога І.Кона [16], стратегія виховання підлітка зведена до формули: «людина розкривається в колективі». Але гіпертрофована потреба у згурпуванні, яка з певного моменту починає сприйматися як взаємний нагляд, звужує природний для людини страх самотності до страху залишитися наодинці з собою.

Характерною особливістю самосвідомості підлітка є вищий, ніж у молодшого школяра, рівень активності у самопізнанні. До підліткового віку розвиток самосвідомості здійснювався стихійно, переважно без цілеспрямованого включення особистості в цей процес. У підлітковому віці самосвідомість усе більше починає зумовлювати процес керування дитиною своєю поведінкою. Усвідомлення себе, становлення Я-образу підлітка пов'язані з формуванням образу Іншого [18].

Найчастіше таким значущим іншим є ровесник, спілкування з яким

особливо важливе. Однак ця особливість має специфічні прояви: когнітивно прості підлітки ідентифікують себе з широким колом однолітків, акцентуючи подібності між собою і всіма ними; когнітивно складні—уподібнюють себе лише деяким ровесникам, підкреслюючи одночасно власну відмінність від них.

Загалом, ідентифікацію себе з однолітками переживають усі підлітки, вона є етапом формування їхнього Я-образу. У підлітковому віці, а саме в переломний його момент (13-14 років), Я-образ стає дуже нестійким, втрачає свою цілісність. Підліток особливо гостро відчуває суперечність, невпорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня домагань, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання [10].

Відхід від прямого копіювання зразків поведінки інших людей вимагає розвитку способів самопізнання та самоаналізу, які у підлітків ще недостатньо сформовані. Це породжує суперечність між гострою потребою підлітків у самопізнанні і нездатністю адекватно реалізувати її, наслідком чого є зниження рівня адекватності, стійкості самооцінки, стабільності розвитку Я-образу.

Попри обмежені можливості підлітків для самопізнання, вони виявляють високу сприйнятливість до корекції негативних прагнень, поведінки та соціально несхвалюваних якостей. Це актуалізує необхідність тактової допомоги їм в оволодінні способами самопізнання, створення умов, які б сприяли об'єктивації особистісних переживань, у яких вони змогли б подивитися на себе очима інших.

З дорослішанням самооцінка підлітків стає диференційованою, вона стосується не поведінки загалом, а поведінки в окремих соціальних ситуаціях, окремих вчинків. Це сприяє становленню її об'єктивності. Саме в цей період міра об'єктивності самооцінки зумовлює концентрацію зусиль на формуванні моральних якостей, визначає напрям розвитку особистості [30].

Суттєво впливають на поведінку підлітка виконання обов'язків і доручень, очікуване ним ставлення до себе. Ґрунтуючись на самооцінці,

очікування опосередковуються емоційно-оцінним ставленням до групових норм, вимогі цінностей. Підліток відчуває підвищену потребу у схваленні і визнанні друзями. Тому він активно шукає таке оточення, в якому відчуває позитивне ставлення до себе, своїх учинків, має змогу переконатися, що він доросла, самостійна людина.

Із самооцінкою тісно пов'язаний рівень домагань, спрямованих на майбутню діяльність підлітків. Австрійський психолог Ф. Хоппе (1899–1976 рр.) започаткував бачення, згідно з яким рівень домагань зумовлений такими двома протилежними тенденціями:

- 1) підтримання свого Я, своєї самооцінки на максимально високому рівні, прагнення досягти успіху;
- 2) зниження своїх домагань, бажання уникнути невдачі, щоб не зашкодити самооцінці.

Деякі дослідники вважають, що для підліткового віку характерне прагнення різними шляхами реалізувати лише першу тенденцію.

На рівень домагань підлітка впливає визнання його можливостей як значущими іншими, так і собою. Як відомо, в розвитку самосвідомості важливе значення має адекватність рівня домагань можливостям дитини. За результатами експериментальних досліджень, міра адекватності домагань щодо навчального статусу підлітка залежить від його успішності у навчанні.

Чим краще він вчиться, тим адекватнішими є його домагання щодо місця в класі за успішністю. Адекватна самооцінка і рівень домагань, що ґрунтується на ній, дають підліткові змогу ставити перед собою завдання, брати на себе обов'язки, які за складністю відповідають його особистісним можливостям [13]. Формування адекватної самооцінки і рівня домагань важливе для правильного сприйняття підлітком вимог інших, пробуджує і стимулює його прагнення до самовиховання.

Становлення адекватного ставлення до себе відбувається завдяки оцінним судженням значущих інших, з якими спілкується підліток. Дуже великий вплив на нього має педагог. Його об'єктивна, справедлива, вимоглива

і разом з тим доброзичлива оцінка сприймається підлітком без внутрішнього спротиву, стимулює його працю над собою. Досягають виховної мети вказівки педагога, які допомагають дітям усвідомити позитивні та негативні аспекти їхньої поведінки, пояснюють наслідки нерозсудливих, неморальних вчинків, передбачають можливість виправити недоліки, досягти успіхів [9].

Якщо підліток не приймає оцінку дорослих, джерелом його самооцінки стають власні, не завжди адекватні і правильні судження. Ефективному розвитку в підлітків адекватних оцінних суджень сприяють усвідомлення змісту значущих для людини рис, якостей; засвоєння об'єктивних критеріїв оцінювання морально-вольових якостей і навчальної діяльності; переконання у важливості адекватних, стійких оцінних ставлень людини до себе та інших для нормальної взаємодії з ними [34].

Важливими факторами розвитку правильної самооцінки є сприятливе становище серед ровесників, позиція позитивної рівноваги у стосунках, активна участь у громадському житті класу, групи, належна успішність. Особливе значення має самовиховання, тому виховна робота з підлітками повинна бути спрямована на прищеплення їм прагнення до праці над собою, самовдосконалення.

Отже, у підлітковому віці дитина робить значний поступ в усвідомленні своєї особистості. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим, самооцінка та рівень домагань – часто бувають неадекватними та нестійкими. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ.

1.2 Індивідуально-вікові особливості підлітків

Підлітковий вік, який триває від 12 до 18 років, є періодом, коли дитина поступово переходить до статусу дорослої особистості. Цей період характеризується значними змінами у фізичному, соціальному та психологічному розвитку [24]:

1. Фізичний розвиток: підлітки часто досвідчують швидкий зріст, розвиток статевих ознак, зміни в тілобудові та фізичній сили. Підлітки можуть

також відчувати перепади настрою, пов'язані зі змінами гормонального фону.

2. Психологічний розвиток: підлітки часто стикаються з ідентифікаційними кризами, вони починають формувати свою самоідентифікацію, розуміння власних цінностей, інтересів та мети в житті. Вони можуть почувати себе більш самостійними і бажати більшої автономії.

3. Соціальний розвиток: починають розуміти свою соціальну ідентичність та шукати своє місце в соціальних групах. Вони розвивають більш складні стосунки з однолітками та іншими людьми, вчаться взаємодіяти, співпрацювати та вирішувати конфлікти.

4. Інтелектуальний розвиток: підлітки навчаються абстрагуватися від конкретних ситуацій та думати більш абстрактно, розвивають свою творчість та критичне мислення.

5. Психічний розвиток: підлітки можуть бути схильні до різних форм психічних розладів, таких як депресія, тривожність та емоційна нестабільність.

Кожному віковому періоду притаманні характерні особливості, які так чи інакше впливають на становлення особистості, її соціалізацію. Особливу групу у віковій ієрархії становлять підлітки.

Вчений А. П. Краківський називає наступні вікові особливості підлітка [18]:

1. Потреба в гідному становищі в колективі однолітків, у родині.
2. Підвищена стомлюваність.
3. Прагнення мати вірного друга.
4. Прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так й у малому колективі.
5. Підвищений інтерес до питання про «співвідношення сил» у класі.
6. Прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого.
7. Відсутність авторитету віку.
8. Відраза до необґрунтованих заборон.
9. Сприйнятливність до промахів учителів.
10. Переоцінка своїх можливостей, реалізація яких передбачається у

віддаленому майбутньому.

11. Відсутність адаптації до невдач.
12. Відсутність адаптації до положення «гіршого».
13. Тенденція віддаватися мріянням.
14. Острах опоганення мрії.
15. Яскраво виражена емоційність.
16. Вимогливість до відповідності слова справі.
17. Підвищений інтерес до спорту.
18. Захоплення колекціонуванням, захоплення музикою й кіномистецтвом.

Підлітки можуть проявляти забіякуватість, агресивність та елементи жорстокості. Їхні дії можуть бути впливовані зовнішніми факторами, що призводить до сугестивності та вразливості. У підлітковому віці існує ризик потрапляння у вуличні злочинні угруповання або займання деструктивною поведінкою, такою як паління, злочинства або обмани.

Підлітки можуть бути не дисципліновані, енергійні, тривожні та дуже активні. Їхнім характеристичним рисами є висока фізіологічна енергія, особливо видима під час виконання класних або суспільних завдань, таких як прибирання кабінету або шкільної території. Однак, ця активність може змінюватися на стомленість з часом.

Підлітки також виявляють бажання зберігати таємниці і секрети, але не завжди вміють їх захистити від навколишніх. Вони можуть розповідати одне одному про особисті речі і ставити іншого підлітка в незручне положення. Часто виникає ябедництво та поширення "прізвиськ" один на одного, що може тривати до закінчення школи.

У багатьох підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому дитина радується, якщо в однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Підлітки дуже ранимі й уразливі. Дуже люблять підлітки бравірувати речами,

предметами, вбраннями, які є тільки в них, але відсутні в інших товаришів [30].

Зараз ми спостерігаємо, як серед підлітків іде поділ у класах на дітей забезпечених батьків і на дітей з малозабезпечених родин (це особливо яскраво проявляється в містах), на перше місце ставиться багатство, а не знання. Досить активно в підлітковому віці йде формування «малих груп». Не можна не згадати й питання про взаємини між підлітками й учителями. Положення вчителя саме по собі не гарантує поважного відношення з боку підлітків, і наставник повинен мати певні якості й поводитися певним чином, щоб заслужити до себе повагу.

Від того, як учитель, зможе виявити себе при роботі з підлітками, залежить їхнє відношення до нього в процесі подальшого навчання в школі. Строгість потрібна, але її варто сполучати з наполегливістю, ввічливістю й цікавістю викладу нового матеріалу.

Підлітковий вік має свої особливості. Американський психолог Ст. Хол ще на початку XX століття, докладно освітив цю тему. Підлітковий вік він відносив до перехідного, проміжного періоду розвитку, періоду «бурі й натиску», а зміст підліткового віку він охарактеризував як «кризу самосвідомості». Тільки переборовши цю кризу, підліток здобуває «почуття індивідуальності». А поки це не наступило, він буде перебувати в стані пошуку свого «я», йому буде властива нестійкість, яка проявляється в наступних моментах: висока активність змінюється ослабленням, самовпевненість змінюється сором'язливістю, егоїзм може переходити в альтруїзм, веселий, піднятий настрій переміняється апатією, спокійна зосередженість раптом переходить у нескінченні міркування, прагнення до новацій може поступитися місцем любові до рутини тощо [15].

Німецький філософ і психолог Е. Шпранглер [37] виділяє й описує три типи розвитку підліткового віку. Перший тип розвитку – це «підліткова криза», коли дитина переживає свій вік, як «друге народження». Другий тип розвитку відрізняє стабільний і поступовий ріст, коли дитина плавно прилучається до «дорослої діяльності». Третій тип розвитку являє собою

більше активне й самовиховання, яке свідомо направляється самим індивідом, подолання зусиллям волі, власних недоліків, у тому числі тривоги, кризових проявів, а також більш ясне усвідомлення своєї індивідуальності.

Однією з вікових особливостей підлітків є підвищена стомлюваність. Вчений Г. Г. Шахвердов, який багато років вивчав особливості протікання фізіологічної перебудови організму, знаходить наступні причини виникнення цієї проблеми: У підлітка більш інтенсивно функціонують гіпофіз, щитовидна залоза й статеві залози. Передня частка гіпофіза стимулює ріст організму в довжину й разом із щитовидною залозою підсилює обмін речовин в організмі».

У середньому шкільному віці у зв'язку із загальним ростом тіла в довжину спостерігається інтенсивне зростання всієї серцево-судинної системи при деякій невідповідності росту серця й судин. На самому початку цього віку ріст серця трохи затримується, кров'яний тиск знижується, що супроводжується часто загальним недокрів'ям, і, зокрема, недокрів'ям мозку, млявістю й підвищеною стомлюваністю. Саме в цьому віці відбувається все більша витрата енергії, яка не може залишитися без певних наслідків. Звідси напрошується висновок про те, що навіть звичайні навантаження приводять до перевтоми [35].

Оригінальну концепцію вікового підходу розробила Л. І. Божович, що опиралася на введені Л. С. Виготським поняття про соціальну ситуацію розвитку. Фундаментальна є сформульована нею теза про те, що справді віковий підхід припускає не тільки урахування тих властивостей, які яскраво проявляються на даному віковому етапі, але й опору на ті особливості, які ще не повністю виявилися на даному щаблі розвитку, яким належить майбутнє. З погляду Л. І. Божович, віковий підхід – це виховання дитини з урахуванням перспектив її розвитку [7].

Таким чином, індивідуально-вікові особливості підлітків обумовлені:

1. особливостями біологічного розвитку організму;

2. культурно-історичним середовищем, як сферою їхнього росту й розвитку;
3. умовами навчання й виховання;
4. резервами індивідуального розвитку. Причому процес розвитку індивідуально-вікових особливостей носить поступальний характер.

Індивідуально-віковий розвиток характеризується необоротністю своїх процесів. На кожному новому витку розвитку реалізуються результати попереднього етапу. Внутрішньою рушійною силою процесу розвитку є єдність протилежностей, що борються. Вирішення внутрішніх протиріч і приводить через стрибок до нового етапу розвитку. Результатом індивідуально-вікового розвитку на кожному етапі є формування психічних новотворів, які являють собою якісно новий спосіб функціонування психіки, особистості, а розкриття їх субстратних характеристик дозволяють прогнозувати хід розвитку особистості. Виникнення психічних новотворів характеризує «безперервний процес саморуху» особистості. Причому процес саморуху в сучасній психологічній науці розглядається в єдності двох протилежних сторін [18]:

1. Інтеріоризація існуючих поза соціальними факторами, їхнє засвоєння;
2. Вихід за межі накопиченого досвіду, сформованих навичок, звичок, якостей особистості.

Вивчення індивідуально-вікових особливостей дітей необхідно для виявлення резервів розвитку підлітків. Знання й користування в педагогічній практиці резервів розвитку підлітків більш успішно навчати й виховувати дітей. Перед педагогом встають проблеми: як сформувати позитивну навчальну мотивацію, розвивати пізнавальну навчальну мотивацію, розвивати пізнавальну й творчу активність, захопити, зацікавити, розбудити. Ученими й практиками затрачаються колосальні зусилля для їхнього вирішення [19].

Але чомусь установилася сумна закономірність: чим далі йде процес навчання, тим нижче активність учнів. У соціальну технологію взаємини по формулі «учитель постачає – учень споживає», пізнавальна мотивація учня,

вибір учнем свого місця в житті не вписується. Знамениті «чомучки» саме тому й залишаються в дошкільному дитинстві, що в них на життєвому шляху встановлюється шлагбаум «відповіді без запитань». Формується певний тип учня – інтелектуального споживача.

В. В. Давидов, підводячи підсумки експериментальної роботи з розвиваючого навчання, констатував: «Ми не маємо у своєму розпорядженні цифрових даних, але спостереження говорять про те, що проблеми середньої школи, пов'язані з невмінням, а головне – з небажанням учнів учитися, існують й в експериментальних класах й в іншому місці...».

На жаль, формули самовизначення підлітків стосовно школи типово антишкільні: у традиційному варіанті – «не хочу (і не вмію) учитися», в експериментальному – «умію, але не хочу». Дослідження показали, що активність людини, як суб'єкта у взаємодії з навколишнім світом, народжується інформаційною потребою.

Загальні закономірності підліткового віку проявляють себе через індивідуальні варіації, що залежать не тільки від оточуючого підлітка середовища й умов виховання, але й від особливостей організму або особистості. Підлітковий вік займає важливу фазу в загальному процесі становлення людини як особистості, коли на основі якісно нового характеру, структури й складу діяльності дитини заставляються основи свідомого поведіння, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних знань і соціальних установок. Підлітковий вік – це вік «допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, бурхливої активності, ініціативності, спраги діяльності» [28].

Поведінка й діяльність підлітка багато в чому визначаються особливостями самооцінки. У навчальній діяльності підлітка є свої труднощі й суперечності, але є й свої переваги, на які може й повинен опиратися педагог. Із загальним ростом свідомого ставлення до дійсності помітно підсилюється свідоме ставлення до навчання. З іншого боку, саме в підлітковому віці спостерігаються окремі випадки негативного ставлення до навчання;

учителеві в кожному конкретному випадку потрібно з'ясовувати причини такого ставлення [23].

Однією з таких причин є своєрідна реакція підлітка на ті або інші невдачі в навчанні, викликані іноді випадковими обставинами (наприклад, хворобою), які ведуть до зниження успішності. Підліток зазвичай гостро переживає власні невдачі, і порушене самолюбство викликає в нього бажання замаскувати своє справжнє ставлення до цих невдач: він робить вигляд, що успіхи в навчанні не мають для нього значення.

1.3 Психологічні чинники самооцінки дівчаток-підлітків

Самооцінка – це оцінка особистості самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, самооцінка є важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і дальший розвиток її особистості [2].

Починаючи з підліткового віку загальна самооцінка у дівчаток істотно нижче, ніж у хлопчиків, і ця тенденція безпосередньо пов'язана з самооцінкою зовнішності. У ряді досліджень було виявлено, що Я-концепція дівчат сильніше корелює з оцінкою привабливості свого тіла, ніж з оцінкою його ефективності. У юнаків, навпаки, провідним критерієм самооцінки є ефективність тіла. Ця залежність багато в чому пояснюється соціально-рольовими функціями чоловіків і жінок. Але разом з тим необхідно приймати в розрахунок і механізми соціального підкріплення, похідні від існуючих стереотипів, які підтримуються і засобами масової інформації [5].

Характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших якостей особистості. Наприклад, адекватний її рівень сприяє формуванню у підлітка впевненості в собі, самокритичності, наполегливості або зайвої самовпевненості, некритичності. Виявляється також певний зв'язок характеру самооцінки з навчальною і громадською активністю. Підлітки з адекватною

самооцінкою мають більш високий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності і спостерігається більш високий суспільний і особистий статус.

Підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, активність їх спрямована на різні види діяльності, а також на міжособистісні контакти, які помірні й доцільні, спрямовані на пізнання інших і себе в процесі спілкування. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності і більшу спрямованість на спілкування, причому слабозмістовне [41].

Агресивні підлітки характеризуються крайньою самооцінкою (або максимально позитивна, або максимально негативною), підвищеною тривожністю, страхом перед широкими соціальними контактами, егоцентризмом, невмінням знаходити вихід з важких ситуацій. Дані численних досліджень показують, що підлітки з низькою самооцінкою схильні депресивним тенденціям. Причому одні дослідження виявили, що низька самооцінка передуює депресивним реакцій чи є їх причиною, а інші – що депресивний афект проявляється спочатку, а потім інкорпорируется в низьку самооцінку [23].

Відомо, що починаючи приблизно з 8 років діти активно проявляють здатність до оцінки своєї успішності в різних областях. Найбільш значущими з них виявилися п'ять: шкільна успішність, зовнішність, фізичні здібності, поведінку і соціальне прийняття. Однак у підлітковому віці шкільна успішність і поведінка стають важливі для оцінки батьків, а три інші – для однолітків [9].

Представляє також інтерес питання впливу педагогічної оцінки на самооцінку підлітків. У вітчизняній психології це питання було всебічно досліджено Б. Г. Ананьєвим, який виділив дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтуючу (вплив на інтелектуальну сферу) і стимулюючу (вплив на афективно-вольову сферу особистості). Поєднання цих функцій формує знання дитини про собі і переживання їм власних якостей, тобто

самосвідомість і самооцінку.

Оціночна вплив вихователя впливає також на складаються взаємовідносини дітей у класі, їх взаємооцінки, що виражається, наприклад, в популярності і репутації кожного окремого учня. Дослідження Е. Л. Носенко було спрямовано на виявлення механізмів зв'язку самооцінки підлітка і успішності його навчання.

Дослідник не обмежилася загальним тезою про вплив самооцінки на зниження ефективності діяльності підлітка з низькою самооцінкою за рахунок меншої його впевненості у своїх силах. Автор припустила, що в основі механізму впливу самооцінки на ефективність інтелектуальної діяльності дитини лежать емоційні переживання, що супроводжують діяльність підлітка.

Результати досліджень показали, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності інтелектуальної діяльності, так і на час її виконання, якщо в ситуації присутні емоційні чинники (наприклад, стрес неспіху, підвищена відповідальність за якість діяльності та ін.) У підлітків з низькою самооцінкою показники якості діяльності в емоціогенних ситуаціях нижче на статистично значущому рівні, ніж у підлітків з високою самооцінкою, а час виконання діяльності більше. Цю тенденцію автор пояснює гіршою адаптацією підлітків з низькою самооцінкою до емоціогенних ситуацій, що і призводить до виникнення емоційної напруженості, негативно позначається на якісних характеристиках часу виконання діяльності.

Самооцінка дівчаток – підлітків може бути вплинута різними психологічними чинниками [2].

1. Сімейне середовище: Сімейна підтримка і позитивні стосунки з батьками та іншими членами родини можуть позитивно впливати на самооцінку дівчаток – підлітків. Навпаки, конфліктні стосунки, сімейна нестабільність, розлучення батьків можуть призвести до зниження рівня самооцінки.

2. Шкільне середовище: Шкільна атмосфера, відносини з

однокласниками та вчителями також можуть впливати на самооцінку підлітків. Позитивні відносини з однокласниками та успіхи в навчанні можуть підвищувати самооцінку, а негативні відносини, булінг або неуспішність в навчанні можуть знижувати її рівень.

3. Соціальне оточення: Вплив друзів, однолітків та інших людей в соціальному оточенні може відігравати важливу роль в формуванні самооцінки дівчаток – підлітків. Негативні коментарі, критика або стигматизація можуть знижувати рівень самооцінки, а підтримка та позитивне спілкування можуть підвищувати її рівень.

4. Культурні чинники: Культурні стереотипи, очікування та норми також можуть впливати на самооцінку дівчаток – підлітків.

5. Рівень соціальної підтримки: Дослідження показують, що соціальна підтримка може мати значущий вплив на самооцінку підлітків. Дівчата, які мають більшу кількість друзів і позитивних міжособистісних відносин, зазвичай мають вищий рівень самооцінки.

6. Етнічна та культурна ідентичність: Етнічна та культурна ідентичність може мати значення для формування самооцінки дівчаток – підлітків. Дослідження показують, що дівчата, які мають позитивне ставлення до своєї етнічної або культурної групи, зазвичай мають вищий рівень самооцінки.

7. Стиль виховання: Стиль виховання батьків також може впливати на самооцінку дівчаток – підлітків. Наприклад, дослідження показують, що дівчата, які виховуються в авторитарній сім'ї (з суворими правилами і обмеженнями), зазвичай мають нижчий рівень самооцінки, ніж дівчата, які виховуються в демократичній або підтримувальній сім'ї.

8. Соціальний порівняння: Дівчата – підлітки постійно порівнюють себе з іншими людьми, особливо з тими, які вони сприймають як успішних або привабливих. Це може мати вплив на їхню самооцінку, особливо якщо порівняння негативні.

9. Самокритичність: Деякі дівчата можуть бути дуже

самокритичними і постійно фокусуватися на своїх недоліках і помилках.

Отже, самооцінка дівчаток-підлітків є комплексним психологічним явищем, що залежить від багатьох факторів. Для підвищення рівня самооцінки у дівчаток – підлітків можуть бути застосовані різноманітні підходи та методи, які забезпечують розвиток емоційного інтелекту, підвищення самоповаги, розуміння та прийняття себе, а також підтримку позитивного соціального оточення та взаємодії з батьками.

Висновки до розділу 1

Самооцінка є усвідомленням власної ідентичності незалежно від мінливих умов середовища, проявом самосвідомості індивідуума. Самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності й на становлення особистості на всіх етапах розвитку. Залежність характеру й продуктивності всіх форм зовнішньої активності суб'єкта від його відношення до себе знайшла багаторазове підтвердження у психологічних дослідженнях.

Формування самооцінки – характерна риса особистості підлітка. Особливості самооцінки впливають на всі сторони життя підлітка: на емоційне самопочуття і взаємини з оточуючими, на розвиток творчих здібностей і на успіхи в навчанні. При низькій самооцінці підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки самих простих завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вище ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості, в успішне завершення починань і тим з більших успіхів у підсумку досягає.

Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем. Крім того, самооцінка є яскравим показником можливих психологічних проблем окремих учнів і взаємин у колективі. Оскільки для підлітка в більшості випадків референтною групою є шкільний колектив, проблеми в навчальній діяльності найчастіше виникають саме через невідповідний статус підлітка в групі в сукупності (а також через або внаслідок) з неадекватною самооцінкою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМООЦІНКИ ДІВЧАТОК-ПІДЛІТКІВ

2.1 Особливості організації та методики дослідження

Самооцінка – це оцінка, яку людина дає самій собі, її особистісним якостям, досягненням, поведінці та іншим аспектам свого життя. Це поняття відображає те, як людина сприймає себе, свої можливості та обмеження, і як вона оцінює свої досягнення в різних сферах життя [2].

Дослідження самооцінки у дівчат-підлітків має велике значення з кількох причин.

По-перше, цей період є особливо помітним для формування особистості, в тому числі і самооцінки. Від того, наскільки дівчата підліткового віку оцінюють себе, залежить їх подальша поведінка, ставлення до себе та до інших людей, успіхи в навчанні та в інших сферах життя.

По-друге, самооцінка у дівчат-підлітків може бути під впливом різних факторів, таких як самоповага, аутосимпатія, ставлення до себе та до інших людей, рівень емоційного інтелекту та впевненість в собі. Дослідження цих факторів може допомогти зрозуміти, які чинники впливають на формування самооцінки і як їх можна зменшити для покращення психологічного стану дівчат-підлітків.

Дослідження самооцінки у дівчат -підлітків має значення для розуміння психологічного стану цієї групи людей, виявлення факторів, які впливають на формування самооцінки, та може сприяти покращенню психологічного стану дівчат-підлітків.

В нашому дослідженні брали участь 13 дівчат 8-а класу (13-14 років), 11 дівчат 8-б класу (13-14 років), 14 дівчат 8-в класу (13-14 років), 16 дівчат 9-го класу (14-14 років) та 14 дівчат 9-б класу, ЗОШ I-III ступенів №229, м. Київ. Загальна кількість 68 дівчат.

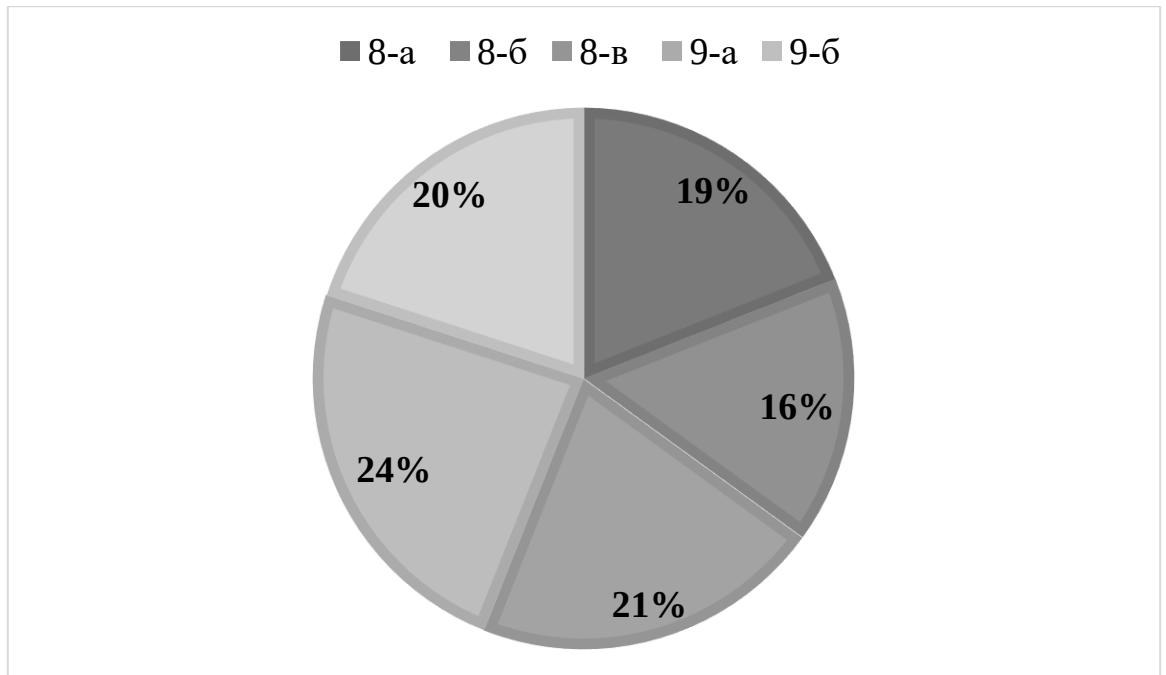


Рис. 2.1 Процентне співвідношення респондентів

Самооцінка може включати як позитивні, так і негативні аспекти, залежно від того, як людина оцінює свої можливості та досягнення. Самооцінка може бути визначальним чинником у поведінці людини, її успіхах та невдачах, а також є важливим елементом формування особистості в цілому.

Важливо розуміти, що самооцінка є динамічним процесом, який може змінюватися протягом життя під впливом досвіду, соціального середовища та самосприйняття. Розвиток позитивної самооцінки вимагає усвідомлення власних сильних сторін, акценту на досягнення та прийняття себе з усіма своїми перевагами і недоліками [1].

Самооцінка впливає на формування особистості, самореалізацію та досягнення життєвого задоволення. Шлях до здорової самооцінки включає розуміння своїх цінностей, розвиток позитивного мислення, самоприйняття та підтримку від оточуючих людей.

Діагностика самооцінки підлітків є важливою складовою психологічного обстеження цієї вікової групи. Зазвичай, для діагностики самооцінки підлітків використовуються різноманітні методи та інструменти, ми обрали методику Г. Казанцевої.

«Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева) (Додаток А).

Має на меті визначити рівень самооцінки особистості. Це означає, що тест дозволяє оцінити, наскільки людина вважає себе цінною та компетентною особистістю, яка заслуговує на повагу та прийняття з боку інших людей [5].

У запитаннях використовуються такі форми запитань, як «Так», «Ні», «Інколи», «Часто», «Завжди» і т. д.

Діагностика рівня самооцінки може допомогти виявити недоліки та проблеми в цій сфері, що дозволить спрямувати зусилля на їх вирішення. Наприклад, якщо людина має низький рівень самооцінки, то вона може бути більш схильна до депресії, тривоги та інших психологічних проблем. Відповідно, необхідно буде розробити стратегії та методи, які допоможуть підвищити рівень самооцінки та знизити ризик розвитку психологічних проблем.

Отримані результати обробляються та аналізуються з метою виявлення рівня самооцінки підлітка та його особливостей. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, батьків та вчителів, що працюють з підлітками, для визначення напрямів розвитку особистості та психологічної підтримки.

Опитувальник «Впевненість в собі» (Райдаса) (Додаток Г).

Це психологічний опитувальник, розроблений американським психологом Девідом Райдасом для вимірювання рівня впевненості в собі та самооцінки [19].

Кожне запитання має чотири варіанти відповідей, і відповіді оцінюються в балах від 1 до 4. Загальна сума балів відображає рівень впевненості в собі.

Результати можуть вказувати на наявність низького, середнього або високого рівня впевненості в собі та самооцінки. Опитувальник може бути корисним для людей, які хочуть покращити свою впевненість в собі та збільшити рівень самооцінки, а також для фахівців, які працюють з людьми та хочуть краще зрозуміти їхню поведінку та ставлення до себе. Однак, варто

пам'ятати, що результати не повинні бути єдиним чинником для оцінки впевненості в собі та самооцінки, і їх слід розглядати разом з іншими факторами.

Для діагностики емоційного інтелекту залучено опитувальник «Емоційний інтелект IQ» автора Д. Люсина (Додаток Б).

В основу опитувальника покладене трактування ЕІ (емоційного інтелекту) як здатності до розуміння своїх і чужих емоцій і управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати емоцію, тобто встановити сам факт наявності емоційного переживання в себе або в іншій людині; може ідентифікувати емоцію, або встановити, яку саме емоцію відчуває вона сама або інша людина, і знайти для неї словесне вираження; розуміє причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе [26].

Здатність до управління емоціями означає, що людина може контролювати інтенсивність емоцій, перш за все приглушати надмірно сильні емоції; може контролювати зовнішнє вираження емоцій; може при необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію. І здатність до розуміння, і здатність керувати емоціями може бути спрямована як на власні емоції, так на емоції інших людей. Отже, можна говорити про внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ.

Ці два варіанти припускають актуалізацію різних когнітивних процесів і навичок, однак, імовірно, повинні бути пов'язані один з одним. Таким чином, в структурі ЕІ апріорно виділяється два «вимірювання», перетин яких дає чотири види ЕІ.

Емоційний інтелект є важливим чинником, що впливає на самооцінку підлітка. Емоційний інтелект включає в себе здатність розпізнавати та розуміти власні та інших людей емоції, а також вміння ефективно керувати своїми емоціями та емоціями інших.

Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту можуть мати більш позитивну самооцінку, оскільки вони здатні ефективніше вирішувати

проблеми, зводити стрес та займатися конструктивними діями у відповідь на виклики життя. Крім того, вони можуть бути більш успішними у стосунках з іншими людьми, що також може сприяти їх позитивній самооцінці.

З іншого боку, підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть відчувати більший стрес і труднощі при вирішенні проблем. Це може призвести до погіршення їх самооцінки та відчуття нездатності.

Отже, емоційний інтелект може впливати на самооцінку підлітків, що робить його важливим фактором у розвитку та підтримці позитивної самооцінки у дівчаток-підлітків.

**Опитувальник для визначення самоставлення особистості,
В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв, (САМОАЛ) (Додаток В).**

Дана методика розроблена автором в 1989 році відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічної моделі структури самоставлення, і призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості особистості, що включає когнітивні, динамічні і інтегральні аспекти [9].

Методика являє собою відображення суб'єктом інформації про себе з точки зору певної системи цінностей, особистісне судження власної цінності, що відображає суб'єктивну значимість «Я», оцінку своїх характеристик, як вони сприяють або перешкоджають самореалізації. Виявляє шкали: внутрішня чесність, самовпевненість, самокерування, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення.

Самооцінка дівчаток-підлітків може бути різною і залежить від багатьох факторів. Зазвичай в цьому віці у дівчаток з'являється свідомість власної привабливості та статевої привабливості, і це може вплинути на їхню самооцінку. Також важливим фактором є соціальний контекст, у якому знаходиться дівчина-підліток. Наприклад, серед ровесників вона може почувати себе більш або менш впевненою, в залежності від того, чи є вона популярною серед своїх однолітків.

Дослідження показують, що зазвичай дівчатка – підлітки мають нижчу самооцінку, ніж їхні ровесники – хлопці. Це може бути пов'язано зі стереотипами, які переживають жінки в суспільстві, такими як очікування щодо зовнішності та ролі жінки в суспільстві. Дослідження також показують, що дівчатка-підлітки, які мають гарні відносини зі своєю родиною, зазвичай мають вищу самооцінку, ніж ті, у кого виникають проблеми взаємин з родиною.

Важливо пам'ятати, що самооцінка є динамічною і може змінюватися в різних життєвих ситуаціях. Підтримка від батьків, друзів та професіоналів, які працюють у галузі психології, можуть допомогти дівчаткам-підліткам розвивати позитивну самооцінку та досягати більшого успіху в різних аспектах життя.

Для кореляційного аналізу ми використовували Кореляцію r Пірсона – параметричний критерій, суть якого – операція з відома безлічі приватних залежностей між окремими значеннями змінних до їхньої безперервної (лінійної) усередненої залежності [61].

Формула для розрахунку емпіричного коефіцієнта Пірсона має такий вигляд:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^m (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^m (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^m (y_i - \bar{y})^2}} = \frac{cov(x_1 y)}{\sqrt{s_x^2 s_y^2}}$$

де x_i – значення, що приймаються змінною X ;

y_i – значення, що приймаються змінною Y .

Емпіричний коефіцієнт кореляції – це абстрактне число, що лежить у межах від -1 до +1. За незалежного варіювання ознак, коли зв'язок між ними відсутній $r = 0$. Чим сильніший зв'язок між ознаками, тим більша і величина коефіцієнта кореляції. При позитивному або прямому зв'язку, коли великим значенням однієї ознаки відповідає великі значення іншої, знаходиться в межах від 0 до +1, а при негативному, або зворотному зв'язку, коли більшим значенням однієї ознаки відповідає менше значення іншої, коефіцієнт

кореляції супроводжується негативним (-) знайомий і знаходиться в межах від 0 до -1.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних чинників самооцінки дівчаток-підлітків

Дослідження психологічних чинників самооцінки дівчаток-підлітків має велику важливість з кількох причин. Вони переживають багато змін у своєму житті, які можуть впливати на їхню самооцінку та ідентичність. Дослідження психологічних чинників можуть допомогти краще розуміти, які фактори впливають на формування самооцінки у цьому віковому періоді.

Висока самооцінка може допомогти дівчатам-підліткам розвиватися та досягати своїх цілей, тоді як низька самооцінка може призвести до різних проблем, таких як депресія, тривога та інші психічні стани.

На початку дослідження ми виявимо рівень самооцінки за допомогою Г. Казанцевої, результати представлені в таб. 2.1

Таблиця 2.1

Результати за методикою Г. Казанцевої

Рівень самооцінки	Кількість	%
Високий рівень	17	26%
Середній рівень	26	38%
Низький рівень	25	36%

Результати дослідження показують, що високий рівень самооцінки у 17 дівчат (26%) – це може мати позитивні наслідки для їхнього психологічного та соціального благополуччя. Висока самооцінка може сприяти формуванню стійкого позитивного самовідчуття, яке в свою чергу може підвищити мотивацію до досягнення успіху та збільшити здатність дівчаток-підлітків долати труднощі та стресові ситуації.

Дослідження показують, що дівчата з високою самооцінкою мають більшу віру у свої можливості, більш сильні родинні та соціальні зв'язки, та менше схильні до депресії та тривожності.

Звичайно високий рівень самооцінки може бути позитивним фактором для розвитку дівчаток-підлітків, але важливо, щоб вони також мали можливість навчатись самокритики та працювати над розвитком навичок соціальної та емоційної компетентності.

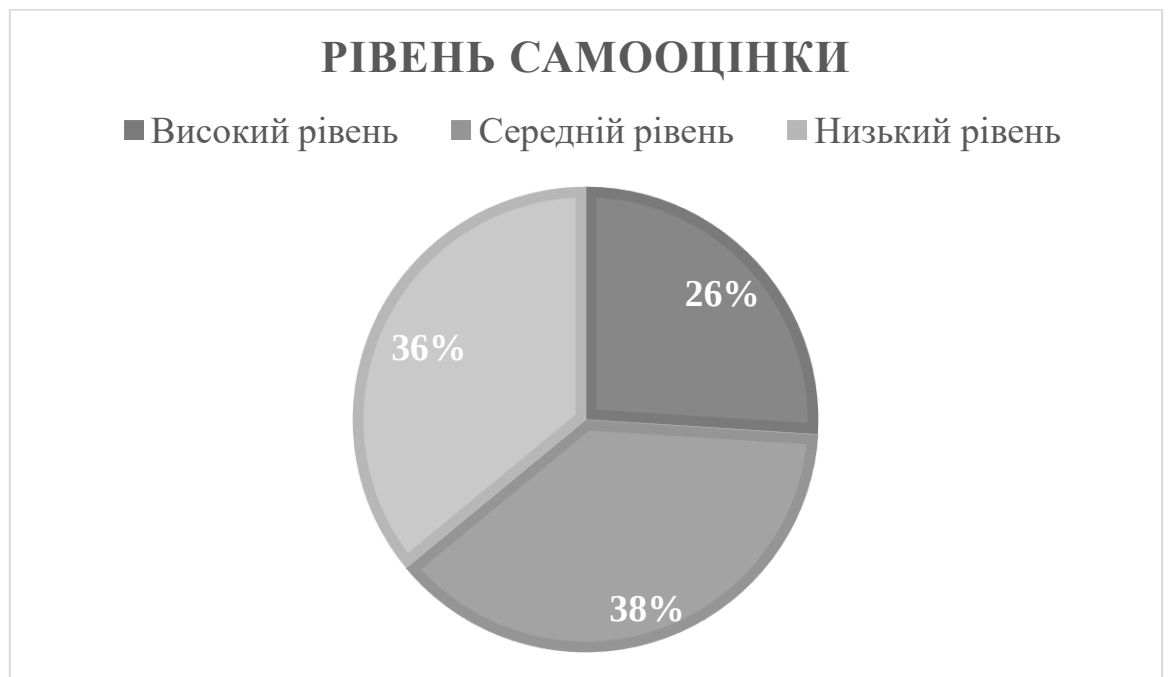


Рис. 2.2 Діаграма результатів за методикою Г. Казанцевої

Середній рівень самооцінки спостерігається у 26 дівчаток (38%) він може варіюватись в залежності від багатьох факторів, таких як виховання, середовище, соціально-економічний статус сім'ї, релігійні переконання та інші. Це може бути пов'язано з тим, що підлітки перебувають у періоді інтенсивного фізичного, психологічного та соціального розвитку, і вони постійно порівнюють себе з оточуючими людьми.

Дівчатка з середньою самооцінкою можуть мати деяку внутрішню незгоду зі своїм виглядом, здібностями, навичками та іншими аспектами свого життя, але вони не занадто сильно страждають через це. Вони можуть мати

достатньо позитивне самовідчуття, але не відчують себе абсолютно впевненими в собі.

Середня самооцінка дівчаток-підлітків може бути досить поширеною, і важливо підтримувати їх у розвитку позитивного самовідчуття та допомагати їм виявляти та розвивати їхні потенційні можливості.

Результати з низькою самооцінкою отримали 17 дівчат (26%) – це може мати негативний вплив на їхнє життя та розвиток. Такий рівень самооцінки може виникати з різних причин, таких як пережиті стресові ситуації, зниження успішності в навчанні, відчуття неприйнятності від однолітків або батьків, проблеми з вагою та інші фактори.

Вони можуть мати негативне ставлення до себе, недостатню віру в свої здібності та відчуття власної гідності. Вони можуть бути схильні до депресії, тривожності та інших психічних проблем.

Важливо допомогти дівчаткам з низьким рівнем самооцінки знайти позитивні сторони у собі та навчати їх визнавати свої досягнення та успіхи, допомагати їм в розвитку навичок соціальної взаємодії та підтримувати позитивне самовідчуття.

На рівень самооцінки підлітків, впливають багато чинників, ми розгляне деякі з них, на початку розглянемо результати за опитувальником Райдаса, він нам покаже рівень впевненості в собі.

Впевненість в собі і самооцінка – це дві різні речі, але вони можуть взаємодіяти між собою. Високий рівень впевненості в собі може позитивно впливати на самооцінку дівчаток-підлітків, збільшуючи їхню віру в свої здібності та успішність в різних сферах життя.

Таблиця 2.2

Результати за опитувальником Райдаса

Стан впевненості в собі	Кількість	%
Занадто самовпевнений	8	12%
Впевнений в собі	13	19%
Середнє значення впевненості	28	41%
Скоріше не впевнений, ніж впевнений	11	16%
Дуже невпевнений в собі	8	12%

Таблиця 2.3

Середні показники за опитувальником Райдаса

	Середні показники	Стандартні відхилення
Стан впевненості в собі	60,2	18,6

З урахуванням цих результатів можна зробити висновок, що середній стан впевненості в собі знаходиться на рівні 60,2. Однак, велике стандартне відхилення 18,6 свідчить про великий розкид результатів серед учасників. Це вказує на відмінності в рівні впевненості в собі між різними особистостями.

Результати показують, що 8 дівчаток (12%) занадто самовпевнені, це може мати негативні наслідки на їх життя та розвиток. Занадто висока самовпевненість може вести до того, що дівчина не бачить своїх слабких сторін, недооцінює ризики та можливі наслідки своїх дій.

Це може впливати на різні сфери життя, наприклад, на стосунки з однолітками, вчителями, батьками, на успішність в навчанні та в інших сферах. Важливо допомогти дівчаткам-підліткам розуміти, що самовпевненість повинна бути збалансованою, і що важливо розуміти свої межі та не підводити себе та інших.

Впевнені в собі за результатами опитувальника у 13 дівчат (19%), це свідчити про їхню впевненість у власних здібностях, позитивне ставлення до себе та світу, а також про активність у різних життєвих ситуаціях. Такі дівчатка можуть бути схильні до прийняття ризикованих рішень, мають високу самодисципліну та мотивацію до досягнення своїх цілей.

Дані з цієї вибірки свідчать про те, що більша частина дівчат-підлітків має середнє значення впевненості. За вказаними даними, 28 дівчат, що становить 41% від загальної кількості вибірки, мають середнє значення впевненості. Це можна розуміти так, що більшість дівчат-підлітків у даній вибірці не відчуває екстремальної низької або високої впевненості, але має середній рівень впевненості.

Дані з цієї вибірки свідчать про те, що частка дівчат-підлітків, які не відчувають впевненості, становить 16% від загальної кількості вибірки, а саме 11 дівчат. Це можна розуміти так, що менше однієї п'ятнадцятої частини дівчат-підлітків відчуває відчуття впевненості в собі.

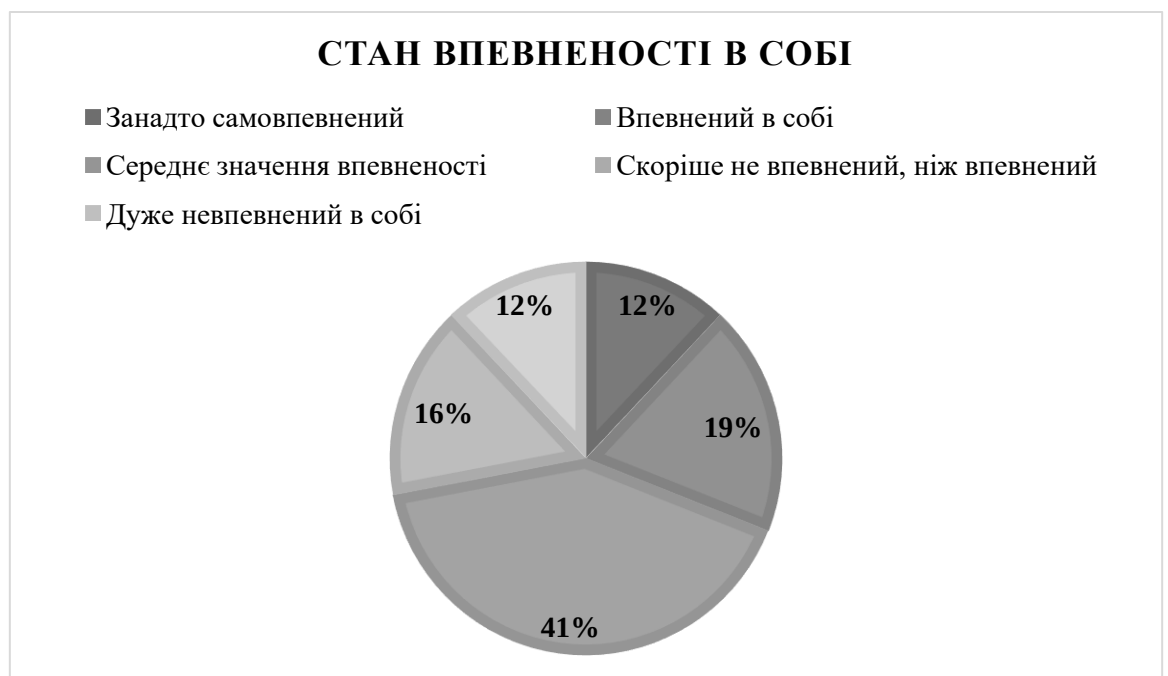


Рис. 2.3 Процентне співвідношення результатів за опитувальником Райдаса

8 дівчат (12%) відчують себе дуже невпевнено, це може мати негативний вплив на їхній емоційний стан, самооцінку та соціальну адаптацію. Такі дівчата можуть відчувати страх перед викликами та новими ситуаціями, уникати спілкування з людьми, стати об'єктом насмішок або цілковитого ігнорування з боку однолітків.

Основні причини дуже невпевненості в собі у дівчаток -підлітків можуть бути різними, наприклад: негативний досвід взаємин з оточуючими людьми, особливо в школі, переоцінка власних недоліків і недостатків, недостатній досвід різних життєвих ситуацій, низький рівень знань і навичок у певній галузі, наявність певних фізичних чи психологічних хвороб.

Для діагностики емоційного інтелекту залучено опитувальник «Емоційний інтелект IQ» автора Д. Люсина. Емоційний інтелект може впливати на самооцінку особи в різних аспектах. Люди з вищим рівнем емоційного інтелекту можуть мати більш реалістичну самооцінку, потім вони краще розуміють свої емоції та можуть краще оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Також люди з вищим рівнем душевного інтелекту можуть краще впоратися із зовнішніми життєвими ситуаціями та стресом, що може вплинути на їхню самооцінку.

З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту може призвести до переоцінки своїх можливостей та зниження самооцінки, після чого люди можуть бути менш здатні розуміти та контролювати свої емоції. Також низький рівень емоційного інтелекту може призвести до поганого управління конфліктними ситуаціями та міжособистісними відносинами, що може впливати на самооцінку.

Таблиця 2.4

Результати за опитувальником Люсина

	Середні показники	Стандартні відхилення
Розуміння чужих емоцій	23,5	4,6
Розуміння своїх емоцій	28,2	5,7
Управління чужими емоціями	21,8	4,4
Управління своїми емоціями	31,4	6,1
Керування експресією	26,3	4,8
Міжособистісний емоційний інтелект	24,3	5,1
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	28,9	5,3
Розуміння своїх та чужих емоцій	27,1	4,9
Управління своїми та чужими емоціями	23,7	4,3
Загальний емоційний інтелект	26,5	5,2

Розуміння чужих емоцій вказує на здатність людини сприймати, розрізняти та розуміти емоції, які виражаються іншими людьми. Це означає, що особа з більш високим середнім показником розуміння чужих емоцій (у даному випадку 23,5) виявляє більшу гнучкість та чутливість у сприйнятті та розумінні емоційних станів інших людей.

Стандартне відхилення 4,6 вказує на розмаїтість результатів серед досліджуваних осіб. Високе стандартне відхилення може означати, що у групі осіб є значна варіація у рівні розуміння чужих емоцій.

Розуміння своїх емоцій вказує на здатність людини сприймати, розпізнавати та розуміти власні емоції. Середній показник розуміння своїх емоцій складає 28,2 та означає, що досліджувані особи в середньому виявляють досить високу гнучкість та свідомість у сприйнятті та розумінні своїх емоцій.

Управління чужими емоціями вказує на здатність людини впливати на емоційний стан інших людей та взаємодіяти з їхніми емоціями. У даному

випадку, середній показник управління чужими емоціями складає 21,8. Це означає, що досліджувані особи в середньому виявляють середню здатність впливати на емоційний стан інших людей та ефективно спілкуватися з їхніми емоціями.

Управління своїми емоціями вказує на здатність людини свідомо розпізнавати, контролювати та регулювати власні емоції. В середньому – 31,4 досліджувані виявляють високий рівень вміння управляти своїми емоціями, розуміти їх вплив на поведінку та приймати рішення з емоційною саморегуляцією.

Однак, існує певна різниця у рівні управління емоціями серед досліджуваних осіб, яка виявляється у великому стандартному відхиленні – 6,1. Це означає, що деякі особи можуть мати вищий рівень вміння управляти своїми емоціями, тоді як інші можуть потребувати більшої роботи над цим аспектом емоційного інтелекту.

Керування експресією вказує на здатність людини контролювати та виражати свої емоції та вирази обличчя, жестів, тону голосу та інших невербальних засобів комунікації. Середній показник керування експресією становить 26,3. Це означає, що досліджувані особи в середньому виявляють помірний рівень здатності керувати виразами своїх емоцій та контролювати їх в процесі комунікації з іншими людьми.

Міжособистісний емоційний інтелект вказує на здатність людини розуміти та ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей. У даному випадку, середній показник міжособистісного емоційного інтелекту становить 24,3. Що говорить про те, що досліджувані особи в середньому виявляють помірний рівень здатності розуміти та співпереживати емоції інших людей, а також ефективно взаємодіяти з ними в соціальних ситуаціях.



Рис. 2.4 Середні показники за опитувальником Люсіна

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект вказує на здатність людини розпізнавати, розуміти та ефективно управляти своїми власними емоціями. Середній показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту становить 28,9. Це означає, що досліджувані особи в середньому виявляють високий рівень здатності розуміти та ефективно управляти своїми власними емоціями, а також використовувати їх у позитивний спосіб для досягнення своїх цілей.

Середня оцінка розуміння своїх та чужих емоцій становить 27,1, що свідчить про помірний рівень здатності досліджуваних осіб розрізняти та розуміти як свої власні, так і емоції інших людей.

Управління своїми та чужими емоціями вказує на здатність людини свідомо регулювати та контролювати як свої власні, так і емоції інших людей. У даному випадку, середній показник управління своїми та чужими емоціями становить 23,7. Це означає, що досліджувані особи в середньому виявляють помірний рівень здатності свідомо управляти та регулювати свої власні емоції, а також емоції інших людей.

Середня оцінка загального емоційного інтелекту становить 26,5, зі стандартним відхиленням 5,2. Це означає, що в середньому досліджувані особи мають помірний рівень емоційного інтелекту, здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями відповідно до різних ситуацій.

Таблиця 2.5

Результати за опитувальником «САМОАЛ»

	Середні показники	Стандартні відхилення
Загальне самоставлення	62,6	8,1
Самоповага	59,0	7,4
Аутосимпатія	63,3	7,0
Ставлення, яке очікується від інших	61,2	6,3
Самоінтерес	54,1	5,2

Загальне самоставлення вказує на загальний рівень самооцінки та самопочуття особи. У даному випадку, середній показник загального самоставлення становить 62,6. Це означає, що в середньому досліджувані особи мають помірний рівень позитивної самооцінки та задоволення з власного стану і життя.

Стандартне відхилення (у даному випадку 8,1) вказує на розмаїтість результатів серед досліджуваних осіб щодо загального самоставлення.

Самоповага відображає ставлення особи до себе, її впевненість у власних здібностях та цінність. Середній показник самоповаги становить 59,0. Це означає, що в середньому досліджувані особи також мають помірний рівень самоповаги.

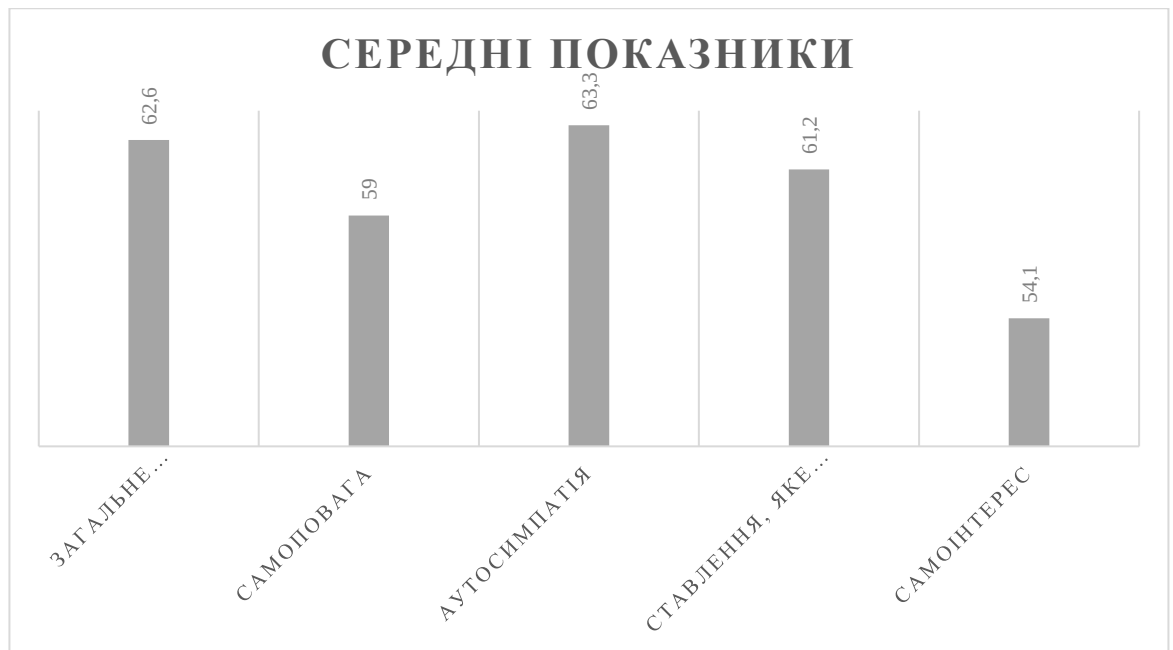


Рис. 2.5 Середні показники за опитувальником «САМОАЛ»

Аутосимпатія відображає, як людина ставиться до себе і як добре вона розуміє та приймає свої емоції. За результатами даного дослідження, середній показник аутосимпатії становить 63,3. Це свідчить про те, що в середньому досліджувані особи виявляють помірний рівень співчуття та розуміння своїх емоцій.

Стандартне відхилення (7,0) вказує на розмаїтість результатів серед досліджуваних осіб щодо аутосимпатії. Високе стандартне відхилення означає, що у групі присутня значна різниця в рівні аутосимпатії, тобто деякі особи можуть виявляти вищий рівень співчуття та розуміння власних емоцій, тоді як інші - нижчий.

Ставлення, яке особа очікує від інших, відображає її уявлення про те, як вона бажає, щоб інші люди ставилися до неї. У даному випадку, середній показник ставлення, яке очікується від інших, складає 61,2. Це означає, що в середньому досліджувані особи мають помірні очікування стосовно того, як повинні ставитися до них інші люди.

Самоінтерес відображає рівень інтересу особи до своїх власних потреб і бажань. У даному випадку, середній показник самоінтересу становить 54,1. Це

свідчить про те, що в середньому досліджувані особи проявляють помірний рівень інтересу до своїх власних потреб і бажань.

Далі для виявлення кореляційних зв'язків ми будемо використовувати пакет програм Excell Microsoft Office for Windows XP Professional. На початку розглянемо чи є зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем впевненості в собі.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та впевненості в собі

	Самооцінка
Впевненість в собі	,710**

Примітка – ** - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.01$, * - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.05$

Значення кореляції Пірсона між самооцінкою та впевненістю дорівнює 0,710** ($p \leq 0.01$). Це свідчить про існування сильного позитивного зв'язку між цими двома змінними.

Коли самооцінка особи зростає, впевненість в собі також збільшується, і навпаки. Люди, які високо оцінюють себе, мають тенденцію бути більш впевненими в себе, своїх здібностях та можливостях. Зв'язок є сильним, що свідчить про те, що зміни в одній змінній супроводжуються відповідними змінами в іншій змінній.

Далі ми розглянемо значення коефіцієнтів кореляції Пірсона між рівнем самооцінки та різними показниками самоставлення.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та показниками самоставлення

Показники самоставлення	Самооцінка
Загальне самоставлення	,72**
Самоповага	,76**
Аутосимпатія	,71**
Ставлення, яке очікується від інших	-,60**
Самоінтерес	,54**

Примітка – ** - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.01$, * - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.05$

Значення кореляції Пірсона між показником загального самоставлення та самооцінкою становить ,72** ($p \leq 0.01$), що свідчить про існування сильного позитивного зв'язку між цими двома змінними. Отримані результати показують, що люди, які мають вищий рівень загального самоставлення, також мають вищу самооцінку. Адже, особи, які вважають себе цінними, компетентними та успішними, мають тенденцію оцінювати себе позитивно.

Значення кореляції Пірсона між показником самоповаги та самооцінкою становить ,76** ($p \leq 0.01$). Це свідчить про наявність дуже сильного позитивного зв'язку між цими двома змінними. Особи, які вірять у свою власну цінність, компетентність та можливості, схильні оцінювати себе позитивно.

Цей сильний позитивний зв'язок між самоповагою та самооцінкою підкреслює важливість розвитку та збереження позитивної самооцінки у людини. Підтримка високого рівня самоповаги може сприяти формуванню позитивного ставлення до себе, збільшенню впевненості та поліпшенню загального самопочуття.

Згідно отриманих результатів, між показником аутосимпатії та самооцінкою спостерігається досить сильний позитивний зв'язок ($r = ,71^{**}$). Це означає, що люди, які виявляють співчуття та розуміння власних емоцій, мають вищу самооцінку.

Показник ставлення, яке очікується від інших, має від'ємний зв'язок з самооцінкою $-,60^{**}$ ($p \leq 0.01$), що означає, що чим нижче ставлення, яке очікується від інших, тим нижча самооцінка у людини. Це може вказувати на вплив зовнішньої оцінки та прийняття на самооцінку.

Також, показник самоінтересу має позитивний зв'язок з самооцінкою ,54** ($p \leq 0.01$), що означає, що чим вищий самоінтерес у людини, тим вища його самооцінка. Це може свідчити про те, що люди з вищим рівнем самоінтересу більш активно дбають про свої власні потреби та бажання, що впливає на їхню самооцінку.

Отримані дані надають нам важливі відомості про зв'язок між самооцінкою та різними показниками самоставлення. Рівень самооцінки, який

відображає оцінку і самоприйняття людини, виявився пов'язаним з показниками, такими як самоповага, аутосимпатія, ставлення, яке очікується від інших та самоінтерес.

Позитивний зв'язок між самооцінкою та показниками, такими як самоповага, аутосимпатія та самоінтерес, вказує на те, що люди, які мають вищий рівень самооцінки, частіше проявляють співчуття до себе, мають позитивне ставлення до своїх емоцій, виявляють інтерес до своїх потреб і бажань. Це свідчить про важливість розвитку цих аспектів у формуванні позитивної самооцінки та психологічного благополуччя.

Також, виявлено від'ємний зв'язок між самооцінкою та ставленням, яке очікується від інших. Це може означати, що негативне ставлення, яке людина очікує від інших, може впливати на її самооцінку. Відсутність позитивного ставлення та підтримки з боку оточуючих може суттєво впливати на самооцінку та самоприйняття людини.

Отже, ці дані наголошують на важливості підтримки позитивної самооцінки та розвитку різних аспектів самоставлення, що може мати значущий вплив на психологічне благополуччя та поведінку людини.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та шкалами емоційного інтелекту

Шкали	Самооцінка
Розуміння чужих емоцій	,40**
Розуміння своїх емоцій	,10
Управління чужими емоціями	,25*
Управління своїми емоціями	-,13
Керування експресією	-,21
Міжособистісний емоційний інтелект	-,08
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект	-,15
Розуміння своїх та чужих емоцій	-,27*
Управління своїми та чужими емоціями	-,05
Загальний емоційний інтелект	,82**

Примітка – ** - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.01$, * - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.05$

Значення кореляції Пірсона між показником розуміння чужих емоцій та самооцінкою становить ,40** ($p \leq 0.01$), що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку між цими двома змінними. Отримані результати показують, що люди з вищим рівнем розуміння чужих емоцій також мають вищу самооцінку. Це може означати, що особи, які проявляють більшу здатність розуміти та сприймати емоції інших людей, мають більш позитивне ставлення до себе.

Значення кореляції Пірсона між показником управління чужими емоціями та самооцінкою становить ,25* ($p \leq 0.05$). Отримані результати показують, що люди з вищим рівнем управління чужими емоціями можуть мати трохи вищу самооцінку.

Між показником розуміння своїх та чужих емоцій та самооцінкою становить -,27* ($p \leq 0.05$). Це може вказувати на те, що особи, які детально аналізують та розуміють емоції, як власні, так і чужі, можуть бути більш самокритичними або вимогливими до себе.

Значення кореляції Пірсона між показником загального емоційного інтелекту та самооцінкою становить ,82** ($p \leq 0.05$). Отримані результати показують, що особи з вищим рівнем загального емоційного інтелекту також мають вищу самооцінку. Це означає, що люди, які проявляють вищий рівень емоційного інтелекту, який включає здатність розпізнавати, розуміти та ефективно використовувати емоції, схильні оцінювати себе позитивно.

Цей дуже сильний позитивний зв'язок між загальним емоційним інтелектом та самооцінкою підкреслює важливість розвитку емоційних навичок у формуванні позитивного ставлення до себе та підвищенні самосвідомості. Розвиток загального емоційного інтелекту може сприяти поліпшенню самооцінки, емоційному благополуччю та покращенню міжособистісних взаємин.

Проведений аналіз показує, що самооцінка має важливий вплив на різні аспекти психологічного благополуччя. Висока самооцінка пов'язана з

підвищеною самоповагою, аутосимпатією та позитивним ставленням до себе і до інших людей. Це означає, що люди з вищою самооцінкою частіше вірять у свою цінність, відчувають більше співчуття до себе і інших, та мають позитивніші стосунки зі своїм оточенням.

Крім того, самооцінка також впливає на розвиток емоційного інтелекту. Люди з вищим рівнем самооцінки частіше мають вищий загальний емоційний інтелект, що означає їхню здатність ефективно розпізнавати, розуміти та використовувати емоції. Це може бути пов'язано з їхнім більш глибоким розумінням своїх власних емоцій та здатністю ефективно управляти ними.

Висновки до розділу 2

За допомогою проведеного емпіричного аналізу, ми отримали важливі відомості про зв'язок між самооцінкою та різними показниками самоставлення у дівчаток-підлітків. За допомогою аналізу даних, було підтверджено існування сильного позитивного зв'язку між самооцінкою та впевненістю в собі. Результати свідчать про те, що зі зростанням самооцінки збільшується рівень впевненості в собі, а зменшення самооцінки супроводжується зниженням впевненості в собі.

Дослідження також показало, що самооцінка має важливий вплив на різні аспекти психологічного благополуччя. Висока самооцінка пов'язана з підвищеною самоповагою, аутосимпатією та позитивним ставленням до себе і до інших людей. Зв'язок між самооцінкою та емоційним інтелектом також підкреслює важливість розвитку емоційних навичок у формуванні позитивного ставлення до себе та підвищенні самосвідомості.

Було виявлено від'ємний зв'язок між самооцінкою та ставленням, яке очікується від інших, що вказує на можливий вплив негативного ставлення інших людей на самооцінку та самоприйняття особи. Це підкреслює важливість позитивного ставлення та підтримки з боку оточуючих у формуванні позитивної самооцінки та психологічного благополуччя.

В цілому, результати нашого дослідження вказують на важливість розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі у дівчаток-підлітків. Висока самооцінка і впевненість в собі пов'язані з більшим психологічним благополуччям, позитивним ставленням до себе, аутосимпатією та покращеним міжособистісними взаєминами. Зростання самооцінки може сприяти розвитку емоційного інтелекту та здатності управляти своїми емоціями.

Отримані результати вказують на необхідність створення сприятливого середовища, де дівчатка-підлітки мають можливість розвивати свою самооцінку та впевненість в собі. Важливо стимулювати їхню позитивну самоприйняття, сприяти розвитку їхніх сильних сторін та підтримувати їх у важких ситуаціях. Також, враховуючи виявлений зв'язок між самооцінкою та ставленням, яке очікується від інших, важливо працювати над формуванням позитивного та сприйнятливого оточення, де кожна особа може почувати себе прийнятою та цінною.

Дослідження надає базові дані для подальших досліджень та розробки програм та інтервенцій, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки та впевненості в собі у дівчаток-підлітків.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ

3.1 Тренінг з підвищення самооцінки у дівчаток-підлітків

Самооцінка визначає критичність людини, її вимогливість до себе, здатність адекватно оцінювати успіхи та невдачі. Здорова самооцінка себе та навколишнього світу – це вміння критично оцінювати будь-яку ситуацію, адекватно розраховувати свої сили, сприймати перемоги і поразки, робити висновки і, спираючись на отриманні знання, далі йти до своєї мети.

Підлітки – непростий вік, вони заперечують проти нав'язування чогось ззовні і готові боротися за свою свободу. Підлітки відчайдушно домагаються, щоб їх вважали дорослими, і глибоко обурюються, коли з ними поводяться, як з дітьми. Надмірна батьківська тривожність за дитини, яка дорослішає заважає розвиватися його самостійності. Розумною альтернативою має стати систематичний контроль з поступовою передачею функцій контролю самій дитині, – для того, щоб він навчився сам контролювати себе [6].

Підвищення самооцінки у дівчаток-підлітків може бути важким завданням, оскільки на цьому етапі їхнього життя вони зазвичай знаходяться в періоді інтенсивного фізичного, емоційного та психологічного зростання.

Чому підняття самооцінки є важливим для дівчат-підлітків [43]:

1. Покращення здоров'я та благополуччя: Дослідження показують, що люди з високою самооцінкою мають більше успіхів у різних сферах життя, таких як освіта, кар'єра та відносини. Відчуття власної цінності та позитивного ставлення до себе може допомогти дівчатам-підліткам відчувати себе більш здоровими та щасливими.

2. Зменшення ризику розвитку різних проблем: Низька самооцінка може бути пов'язана з різними проблемами, такими як депресія, тривожність, невпевненість та інші. Підняття самооцінки може допомогти запобігти цим проблемам та покращити загальний стан здоров'я дівчаток-підлітків.

3. Покращення навчальних досягнень: Дівчата з високою самооцінкою можуть бути більш успішними у навчанні та мати більшу мотивацію до досягнення своїх цілей. Вони можуть бути більш впевненими в своїх здібностях та більш налаштованими на досягнення успіху.

4. Зміцнення взаємин: Дівчата з високою самооцінкою можуть бути більш спроможними в установленні та підтриманні здорових взаємин з іншими людьми.

5. Розвиток самовираження: Дівчата з високою самооцінкою можуть бути більш відкритими до нових досвідів та можуть бути більш схильними до самовираження. Вони можуть бути більш впевненими у своїх здібностях та можуть спробувати щось нове, що може принести їм задоволення та розвиток.

6. Збільшення самостійності: Дівчата з високою самооцінкою можуть бути більш самостійними та впевненими у своїх рішеннях. Вони можуть відчувати більшу свободу в прийнятті рішень та бути більш незалежними від інших.

Загалом, підняття самооцінки у дівчат-підлітків може мати позитивний вплив на їхній розвиток, благополуччя та взаємини з іншими людьми. Це може бути досягнуто шляхом розвитку позитивного ставлення до себе, прийняття своїх недоліків та працювання над ними, зосередження на своїх позитивних рисах та досягненнях, а також розвитку вмінь та здібностей [54].

Дослідження самооцінки підлітків показали, що діти з низькою самооцінкою схильні до підліткової депресії. Причому в одних дослідженнях встановили, що низька самооцінка передуює депресивним реакціям, а також виступає їх причиною, а інші дослідження відзначають, що депресивний афект виявляється спочатку, після чого переходить в низьку самооцінку.

Психологи відзначають, що вже з 8 років діти проявляють активну здатність до оцінювання особистої успішності. Самими значущими виявилися: зовнішність, шкільна успішність, фізичні здібності, соціальне прийняття, поведінку. Серед підлітків шкільна успішність, а також поведінку важливі для оцінювання батьками, а ось три інші важливі для однолітків.

Підвищити самооцінку підлітку можливо, коли дитина буде відчувати від наступних значущих джерел соціальну підтримку: батьків, однокласників, вчителів, друзів.

Дослідження показали, що підтримка сім'ї, а також прийняття підліткових устремлінь найбільшою мірою впливають на загальний рівень самооцінки, а успіхи в школі і фактори, пов'язані з вчителями, мають значення для самооцінки здібностей [43].

Психологи відзначають, що уважне, тепле ставлення батьків виступає необхідною умовою у формуванні та подальшому підкріпленні позитивної самооцінки підлітків.

Негативний, жорстке ставлення батьків призводить до зворотного дії, і підлітки, як правило, фокусуються на своїх невдачах, у них спостерігається страх ризикувати, вони уникають участі в змаганнях, їм стає властива агресія, грубість, високий рівень тривожності.

У підлітковому віці самооцінка може бути особливо вразливою, особливо для дівчаток, які часто стикаються з певними соціальними стереотипами та стереотипами щодо зовнішності.

Підвищення самооцінки дівчат-підлітків має важливе значення для їхнього психологічного благополуччя та подальшого розвитку. Низький рівень самооцінки може вплинути на їхні стосунки з оточуючими, посилити почуття безсилля та невпевненості в собі, призвести до розвитку депресії та тривожних розладів [1].

Отже, ми розробили тренінг для підвищення самооцінки.

Мета тренінгу: підвищення самооцінки дівчаткам – підліткам.

Завдання:

- 1) Встановлення зв'язку між самооцінкою і лідерськими якостями;
- 2) Мотивація на підвищення самооцінки;
- 3) Технології підвищення самооцінки.
- 4) Створення доброзичливої атмосфери комунікації;
- 5) Навчити навичкам турботи про себе та своє психічне здоров'я.

Обладнання: метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портретні колоди), аркуші паперу, кулькові ручки, тканини (різного розміру, типу і кольору), м'яка іграшка.

Хід заняття

1. Вправа на знайомство – «Хто я?»

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення та самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.

Інструментарій: метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga».

З колоди метафоричних карт учасники обирають карту, яка відображає емоційний стан учасника на теперішній час. Потім кожен учасник тренінгу розповідає про асоціації, які він бачить на картинці та шукає в ній щось схоже із собою.

Психолог задає кожному учаснику питання щодо картинки:

- Хто зображений на цій карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Що є спільного між вами та обраним персонажем?

2. Вправа «Я-реальна (ий), Я-ідеальний»

Мета: сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвиток метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Інструментарій: різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.

Кожен учасник тренінгу обирає по 2 тканини. Потім кожен учасник створює окремо дві картини-образи із тканини вільно використовуючи свою уяву, поклавшись на свої внутрішні відчуття. На першому етапі учасники створюють образ, який символізує їх на теперішній час, а на другому етапі учасники створюють образ, на який вони хочуть бути схожими.

Після того, як учасники створили свої картини, психолог обговорює з кожним учасником його картини:

- Яку ти обрав тканину для першої та другої картини, що вона тобі нагадує? Чим обумовлений цей вибір?
- Чим відрізняється твоя перша картина від другої?
- Якими якостями відрізняються ці тканини? Що є у першій картині, а чого немає у другій картині і навпаки. Як це пов'язано з тобою?
- Що тобі потрібно зробити, щоб отримати ті якості, які характерні для образу, на який ти хочеш бути схожим або прийняти себе таким, який ти є?

3. Вправа «За що я ціную себе та інших людей»

Мета: сформулювати у дітей почуття власної значимості та значимості оточуючих людей, виховання самоповаги та доброзичливості.

Обладнання: аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати учасникам розділити аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці записати «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім психолог обговорює написане з кожним учасником.

4. Вправа «Масаж по колу»

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність, навчання навичкам турботи про іншого.

Психолог пропонує учасникам стати у коло один за одним, покласти руки на плечі іншому учаснику при цьому повільно йти роблячи масаж спини, голови і плеч послідовно.

5. Вправа «Подаруй комплімент другу»

Мета: поліпшення психоемоційного стану, підвищення рівня самооцінки, формування навичок робити компліменти та помічати кращі сторони один одного.

Інструментарій: м'яка іграшка.

Учасники передають по колу іграшку при цьому говорячи комплімент сусіду.

6. Вправа «Настрій» (взято з системи Н. Роджерса)

Мета: зняти осад після неприємної розмови.

Інструкція: візьміть чистий аркуш паперу і кольорові олівці, розслаблено лівою рукою намалюйте абстрактний сюжет: лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися в свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим настроєм.

Спробуйте уявити, що ви переносите: сумний настрій, як ви матеріалізуєте його. Закінчили малюнок? А тепер переверніть папір і на іншій стороні аркуша напишіть 5-7 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали без спеціального контролю з вашого боку.

Після цього ще раз подивіться на свій малюнок, як би заново переживаючи свій стан, перечитайте слова і з задоволенням емоційно розірвіть листок, викинете в урну. Всього 5 хвилин, а ваш емоційний неприємний стан вже зникло.

7. Вправа «Мій дракон, мої недоліки».

Мета: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

Інструкція: Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» – це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючи можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії

відводиться 15 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

8. Вправа на підняття самооцінки.

Мета: Допомогти учасникам зрозуміти та описати свої позитивні якості.

Інструкція. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Аркуш розділіть по вертикалі на три великих колонки.

У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей / вигаданих персонажів книг / фільмів / мультфільмів, не важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до «я захоплююся»).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другій колонці напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вам найбільше подобаються в цьому персонажі.

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово «мужність» повторювалося три рази, слово «харизма» – п'ять разів, а «терпіння» – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне притягується до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашими. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Кожного разу, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

9. Вправа «Рефлексія»

Мета: підведення підсумків тренінгу, обговорення вражень.

Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу, розповісти про те, що найбільше сподобалось і що нового вони дізналися про себе.

Отже, виконання завдань тренінгу з підвищення самооцінки дівчаткам – підліткам допоможе учасницям зрозуміти важливість позитивної самооцінки

та впливу цього фактору на їхнє життя. Тренінг також допоможе учасникам розвинути лідерські якості та вивчити технології підвищення самооцінки.

Створення доброзичливої атмосфери під час тренінгу дозволить учасникам відчувати підтримку одна одної, а навчання навичкам турботи про себе та своє психічне здоров'я допоможе їм відчувати себе більш упевнено та емоційно стійкими.

Таким чином, проведення цього тренінгу може бути корисним для дівчаток – підлітків, які прагнуть підвищити свою самооцінку та розвинути лідерські якості.

3.2 Психологічні рекомендації дівчатам підліткам щодо формування самооцінки

Самооцінка в підлітків – складне явище, з огляду на постійну зміну емоцій через гормональну перебудову організму. Сьогодні вони відчують себе на вершині світу, а вже завтра – на самому дні. Проблема полягає в тому, що підлітки найчастіше страждають від заниженої самооцінки. Іноді ми маємо справу з дійсно серйозною проблемою, яку не вирішити без участі психолога. Однак у більшості випадків достатньо однієї лише підтримки найближчих людей – родини та друзів.

Підлітки із заниженою самооцінкою зазвичай погано приймають похвалу. Нехай це вас не зупиняє: хваліть підлітка, кажіть йому про те, що він важливий для вас, підкреслюйте його позитивні якості. Порозмовляйте з ним про його самооцінку, постарайтеся зрозуміти його думки. Підліток може заперечувати, що його самооцінка занижена. Установіть з ним діалог, розкажіть про думки, які виникають у вас під час його підліткового віку. Допоможіть йому впоратися з розчаруваннями й невдачами. Нарешті, дайте зрозуміти дитині, що вона не одна: багато людей страждають від заниженої самооцінки, особливо підлітки [70].

Самооцінка неймовірно важлива для підлітків. Вона впливає на їхні життєві рішення в майбутньому. Низька самооцінка може призвести до

небезпечної поведінки. Тому батькам слід усіляко допомагати дитині підвищити її самооцінку. Це стане запорукою її успішного майбутнього.

Самооцінка – це цінність, якою людина наділяє сам себе. На скільки він вважає себе розумним, красивим, успішним, і так далі. Від того, як дівчина себе оцінює, залежить дуже багато вчинків, і навіть бажань.

– «Я не красива, куди мені це прекрасне плаття!»

– «Я погано виглядаю, я не зможу нічого розповісти біля дошки! Всі будуть сміятися наді мною»

– «У мене погана пам'ять, я нізащо не підготуюся до цього іспиту»

– «Як же мені знайти хорошого хлопця, вони все давно зайняті і взагалі ніколи не звернуть уваги на таку як я!»

У подібних речах легко може переконати себе будь-яка дівчинка з дитинства. А найгірше в те, що якщо переконувати себе довго в подібних речах вони легко стануть реальністю!

Самооцінка дівчинки залежить від її успішності, тобто на скільки добре у неї виходять справи, за які вона береться. Від оцінки її дій, зовнішності, одягу і т. д. оточуючими, причому, в дитинстві найважливішим є думка батьків, потім – педагогів, а далі – сверстників, особливо «авторитетних» подруг і хлопчиків. Від порівняння себе з іншими – як вона виглядає на тлі друзів і подруг [50].

У даній школі працюють шкільний психолог та соціальний педагог, які дбайливо виконують свої обов'язки та спостерігають за психічним та особистісним розвитком учнів. Результати цього дослідження можуть допомогти їм в майбутньому в плануванні своєї роботи з цими учнями. Як пораду можна запропонувати звернути увагу на взаємодію дітей в класі та попередити ситуації, коли деякі учні залишаються ізольованими від своїх однокласників. Для цього можна створити сприятливу атмосферу у класі, проводити колективні заходи та взаємодію з батьками, щоб підтримувати позитивну соціальну адаптацію кожного учня.

Рекомендації щодо практичного застосування можуть полягати в проведенні профілактичних бесід з учнями та їхніми батьками, а також проведенні корекційних робіт шкільним психологом. Особливу увагу слід приділити підліткам з низькою самооцінкою, яким необхідна допомога у формуванні позитивної самоідентифікації та самооцінки. Для цього можна запропонувати провести корекційну роботу з ними.

Також варто звернути увагу на учнів з завищеною самооцінкою, тому що це може привести до високих очікувань, стресів та неуспішних результатів. В таких випадках можна провести бесіду з учнями та їхніми батьками, щоб зрозуміти причини такої самооцінки та знайти шляхи її корекції. При цьому необхідно пам'ятати, що взаємодія з батьками є важливою складовою успішного розвитку учнів, тому їх допомогу та підтримку можна задіяти в роботі з учнями.

Для підлітків надзвичайно важливо мати підтримку та заохочення з боку батьків і дорослих, особливо у важкий період їхнього розвитку. Батькам слід проявляти більше інтересу до того, як їхні діти проводять вільний час, оскільки це може вплинути на їхнє поведінку та оточення. Також важливо підтримувати підлітків у їхніх прагненнях стати дорослими та надавати їм можливість проявити себе [44].

За допомогою виконання обов'язків і доручень підлітки навчаються відповідальності та самостійності, що може позитивно вплинути на їхню самооцінку та поведінку. Очікування, які мають батьки та дорослі до підлітків, можуть вплинути на їхнє ставлення до групових норм і цінностей, тому важливо давати їм позитивні приклади.

Крім того, важливо стимулювати соціальну активність підлітків, наприклад, залучати їх до суспільно значущої роботи. Це може сприяти розвитку міжособистісних контактів та соціальних навичок [34].

Самооцінка є важливим елементом формування особистості і впливає на майбутні взаємини з оточуючими людьми, а також на вимогливість і критичність до власної діяльності та досягнень. Оцінка себе ґрунтується на

попередньому досвіді та організовує нову інформацію. Вона може бути підвищеною або заниженою, що залежить від співвідношення між власними домаганнями та реальними можливостями.

Особливо в підлітковому віці може виникнути розбіжність між власними домаганнями та реальними можливостями, що може призвести до неправильного оцінювання себе та некоректної поведінки. Це може спричинити емоційні зриви та підвищену тривожність.

Щоб оцінювання себе було коректним, воно повинно базуватися на двох критеріях: порівнянні рівня власних домагань з реальними результатами діяльності, а також порівнянні своєї оцінки з оцінками інших людей. Це дозволяє отримати більш об'єктивну картину та покращити свої навички та навчитися реалістично оцінювати власні досягнення.

Для підлітків дуже важливо розвивати реалістичну самооцінку, щоб не переоцінювати або недооцінювати свої досягнення. Однак у цьому віці виникає суперечність між прагненням до індивідуальності та бажанням бути схожим на ровесників. Це може призвести до нестійкої самооцінки та недостатньої сформованості критеріїв оцінювання.

Самооцінка підлітка може значною мірою залежати від того, як його оцінюють інші. У цьому контексті важливу роль грає самоповага, яка формується на основі оцінок інших людей. Разом із самооцінкою, самоповага є одним з важливих елементів формування самоставлення особистості.

Для розвитку реалістичної самооцінки важливо вчитися оцінювати свої досягнення об'єктивно, без перебільшень або занижень. Для цього корисно використовувати конструктивну критику та вдумливо аналізувати свої помилки, а також звертатися до людей, які можуть дати об'єктивну оцінку. Розвиток самооцінки є важливим елементом формування позитивної самоповаги, яка є основою самоставлення і успіху у житті.

Для поліпшення власної самооцінки та підвищення рівня особистісної гідності існує безліч різних прийомів та технік. Серед них значне місце займають прийоми заохочення та різноманітні етико-психотерапевтичні

техніки, що допомагають у профілактиці формування заниженої самооцінки [50].

Техніки самопереконавання, включаючи прийоми заохочення та етико-психотерапевтичні методи, є ефективними при зменшенні стресових станів, що виникають внаслідок психотравмуючих подій.

Один з прийомів – «позитивний зворотній зв'язок», що полягає в створенні ситуації, що спонукає оточуючих висловити позитивну думку про особу. Інший прийом - порівняння з успішними людьми з подібними або меншими здібностями.

Третій прийом - фокусування на позитивних особистих якостях, який включає створення списку цінних якостей і регулярне їх перечитування, особливо в тих моментах, коли з'являється негативний настрій або відчуття невдоволення собою.

Один із способів підвищення відчуття власної гідності полягає у використанні прийому поліпшення самоіміджу, який передбачає коригування зовнішнього вигляду з метою надання рис впевненої людини. Зокрема, для досягнення цього ефекту рекомендується звернути увагу на поставу, ходу, вибір одягу, взуття та зачіски, зокрема з підкресленням службового становища, що вище на ранг, ніж у реальності, для осіб, які прагнуть до кар'єрного зростання.

Інший прийом, що допомагає підвищити самоповагу, - це мнемо-оцінковий прийом, який полягає в пригадуванні подій, які стимулюють прояв почуття гордості за свої досягнення, успіхи рідних та дітей. Для цього рекомендується перечитування листів, привітань, характеристик та відгуків, а також перегляд фотографій та альбомів, які викликають позитивні емоції та відчуття власної гідності.

Також можна використовувати прийоми самоствердження та самопереконавання, що спрямовані на підвищення поваги до себе як до особистості. Для цього складаються спеціальні словесні формули, які

враховують конкретні причини та стимулюють удосконалення особистісних якостей.

Під час викладення зазначених ідей, рекомендується використовувати образні формулювання, дотримуючись при цьому принципу поваги до власної особистості та осіб у своєму оточенні. Для складання відповідного висловлення можуть бути використані наступні словесні формули: «Я маю можливість покращити свій імідж і збільшити свою гідність», «У мене є сприятливі передумови для підвищення самооцінки, такі як якості особистості, досягнення, почуття...», «Я пишаюся своїми успіхами та отримую повагу інших людей», «Я здатний та готовий займати гідне місце у спільноті людей», «Я розумію, що підвищення власної гідності є необхідною умовою для досягнення життєвих цілей та збереження здоров'я».

При цьому, наступні гасла можуть слугувати девізом: «Хто має повагу до себе, той заслуговує на повагу інших», «Підвищення власної гідності - невід'ємна умова успіху...». Зазначені вище прийоми сприяння самоактуалізації особистості включають психотерапевтичні методи, спрямовані на збільшення почуття самолюбіві (згідно з У. Дайером, «самолюбів - це стан, коли людина приймає себе як значущу особистість»). Вони є складовою духовної потреби людини [71].

Ось кілька психологічних рекомендацій, які можуть допомогти дівчатам-підліткам у формуванні позитивної самооцінки [34]:

1. Рекомендується зрозуміти свої сильні сторони, відкрито та чесно оцінювати свої таланти та досягнення. Дівчата-підлітки можуть скласти список своїх позитивних якостей, що допоможе їм сконцентруватися на своїх сильних сторонах.
2. Замість того, щоб думати про свої недоліки, дівчата-підлітки можуть зосередитися на своїх досягненнях та позитивних рисах характеру.
3. Необхідно приймати себе такими, які є, і відмовлятися від порівнянь з іншими людьми, оскільки кожна людина унікальна.

4. Рекомендується створювати реалістичні цілі та поступово до них працювати, оскільки досягнення маленьких успіхів може допомогти збільшити позитивне ставлення до себе.
5. Важливо дізнаватися нові речі та розвиватися в різних напрямках, оскільки це може допомогти знайти свої сильні сторони та зрозуміти, що ви здатні на багато більше, ніж думаєте.
6. Рекомендується використовувати позитивну мову та уникати негативних самооцінювальних висловлювань, оскільки це може знизити самооцінку та самопочуття.
7. Важливо знаходити час для занять спортом або іншими фізичними активностями, оскільки це може допомогти відчувати себе більш енергійним та здоровим, що може позитивно вплинути на самопочуття та самооцінку.

Дослідження показує, що формування позитивної самооцінки та впевненості у собі у дівчат-підлітків є важливим завданням, оскільки багато з них стикаються з низьким рівнем самоповаги та емоційного інтелекту. Ці чинники впливають на ставлення до себе та досягнення особистих цілей. Важливо пам'ятати, що самооцінка є динамічним процесом, тому необхідно працювати над нею постійно, зокрема в період підліткового віку, коли самоідентифікація та пошук місця у соціальній групі стають особливо актуальними.

Розуміння та управління власними та чужими емоціями є важливими навичками для успішної комунікації та досягнення професійних цілей. Розвиток емоційного інтелекту може бути корисним для підвищення самооцінки та досягнення успіху в різних сферах життя. Важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу для розвитку самоповаги та здоров'я, щоб дівчата могли розвиватися та досягати своїх цілей. Підтримка та емоційна підтримка з боку близьких людей можуть також допомогти у формуванні позитивної самооцінки та впевненості у собі [70].

Декілька рекомендацій для підвищення рівня емоційного інтелекту

включають в себе використання технік медитації та уваги, розвиток комунікативних навичок, регулярну саморефлексію та відпочинок, а також залучення до навчання та розвитку.

Перш за все, важливо використовувати техніки медитації та уваги, щоб навчитися контролювати свої емоції та реагувати на них з розумінням. Медитація може допомогти зосередити увагу на присутньому моменті, знизити рівень стресу та покращити здатність до концентрації. Управління увагою дозволяє усвідомлювати свої емоції та відповіді на них, що є ключовим аспектом емоційного інтелекту.

Крім того, розвиток комунікативних навичок є важливим аспектом емоційного інтелекту. Вміння ефективно спілкуватися з іншими, виявляти емпатію та співчуття, адекватно виражати свої почуття та розуміти почуття інших людей допомагає зміцнити взаємодію та створити здорові міжособистісні відносини.

Саморефлексія та відпочинок є необхідними для розвитку емоційного інтелекту. Відводити час для задумів та внутрішньої самооцінки дозволяє краще розуміти свої емоції, їхні причини та вплив на поведінку.

Отже, варіантів дуже багато, потрібно тільки підібрати підходящі, та розпочати. Важливо обрати ті, що найкраще відповідають потребам і вподобанням, а потім почати діяти. Поступове впровадження рекомендацій та практика вибраних методів допоможуть досягти позитивних результатів. Необхідно стежити за власними досягненнями, радіти малим крокам уперед і не здаватися. Важливо мати на увазі, що самоудосконалення є постійним процесом, і він ніколи не завершується.

Висновки до розділу 3

Наше дослідження підкреслює необхідність активних заходів для підвищення самооцінки у дівчат-підлітків. Тренінг з підвищення самооцінки може включати широкий спектр стратегій та підходів, спрямованих на позитивне самовизначення та зміцнення впевненості в собі.

Варто звернути увагу на важливість розвитку навичок позитивного мислення, самопереконання та управління емоціями. Позитивні підсилювальні стратегії, такі як визнання досягнень, похвала за зусилля та фокусування на позитивних аспектах особистості, можуть допомогти дівчатам-підліткам розвивати позитивне ставлення до себе. Крім того, слід бути уважними до соціальних стереотипів та негативного впливу зовнішніх очікувань на самооцінку. Протидіяння негативним впливам та створення сприятливого середовища підтримки є важливими аспектами, які можуть сприяти позитивному розвитку самооцінки у дівчат-підлітків.

застосування прийомів самопереконання, надання позитивного зворотного зв'язку, стимулювання активності та акцентування уваги на позитивних якостях, можуть виявитися ефективними інструментами для підвищення рівня самооцінки у дівчат-підлітків.

Застосування прийомів самопереконання дозволяє дівчатам-підліткам зосередитися на своїх здібностях та досягненнях, розширює їхні можливості і сприяє впевненості в своїх силах. Позитивний зворотний зв'язок від оточуючих людей, таких як родина, друзі та педагоги, є дуже важливим фактором у формуванні позитивного ставлення до себе. Він надає дівчатам підтримку, визнання і підкреслює їхні успіхи та досягнення.

Стимулювання активності сприяє розвитку навичок та здатності до досягнень. Залучення до різних видів діяльності, спорту, мистецтва або волонтерства може допомогти дівчатам відкрити свої таланти та впевнено розвиватися. Крім того, акцентування уваги на позитивних якостях та досягненнях сприяє формуванню позитивного самоусвідомлення та зміцненню самооцінки.

Важливо враховувати індивідуальні потреби та контекст, з якими стикаються дівчата-підлітки. Результати дослідження наголошують на важливості індивідуального підходу до роботи з самооцінкою та впевненістю в собі, враховуючи їхні унікальні потреби та обставини.

ВИСНОВКИ

1. Самооцінка – це суб'єктивна оцінка людиною своєї власної цінності, компетентності та можливостей. Це відображення того, що людина думає про себе, про свої якості, здібності, досягнення, та як вона сприймає свої недоліки і помилки.

Сутність самооцінки полягає в тому, що це впливає на спосіб, яким людина сприймає інших людей, своє оточення, а також на розвиток особистості та мотивацію.

Самооцінка може бути адекватною та неадекватною залежно від того, як вона співвідноситься з реальними проявами людини. Неадекватна, в свою чергу, може бути завищеною – для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та заниженою, яка проявляється через применшення переваг і перебільшення недоліків.

У підлітковому віці формування самооцінки є особливо важливим, оскільки саме на цьому етапі розвитку формуються ключові вірування, цінності та переконання, які можуть супроводжувати людину протягом усього її життя. У дівчаток підліткового віку самооцінка може бути вплинута багатьма чинниками, такими як соціальне середовище, виховання, ставлення батьків та однолітків, зовнішній вигляд, успіхи в навчанні та інші важливі життєві фактори.

Важливо зазначити, що у підлітків самооцінка може бути досить нестабільною, оскільки змінюються як їхні життєві обставини, так і їхні інтереси та погляди на світ. У підлітковому віці, коли формується особистість, самооцінка може змінюватися дуже швидко і часто. Підлітки можуть переживати багато емоційних коливань, і це може вплинути на їхню самооцінку.

Тому особливо важливо надавати увагу формуванню позитивної самооцінки у дівчаток підліткового віку.

2. Самооцінка дівчаток-підлітків може бути вплинута різноманітними психологічними чинниками. Деякі з них такі:

Самоприйняття: здатність приймати себе таким, який ви є, з усіма своїми недоліками та перевагами. Якщо дівчатка не можуть прийняти себе, то це може призвести до формування негативної самооцінки.

Ставлення до себе: як людина ставиться до себе, може впливати на її самооцінку. Якщо дівчатка ставляться до себе з повагою та любов'ю, то їхня самооцінка буде позитивною.

Соціальне середовище: соціальне середовище може впливати на самооцінку дівчаток-підлітків. Якщо вони перебувають у позитивному та підтримуючому середовищі, то це може сприяти формуванню позитивної самооцінки.

Ставлення батьків: ставлення батьків до дівчаток-підлітків може впливати на їхню самооцінку. Якщо батьки підтримують та заохочують своїх дітей, то це може сприяти формуванню позитивної самооцінки.

Успіхи та невдачі: успіхи та невдачі можуть впливати на самооцінку дівчаток-підлітків. Якщо вони досягають успіхів, то це може підвищувати їхню самооцінку. Але якщо вони зазнають невдач, то це може знижувати їхню самооцінку.

Зовнішній вигляд: зовнішній вигляд може впливати на самооцінку дівчаток-підлітків.

3. Розвиток позитивної самооцінки та впевненості в собі є важливими факторами для дівчаток-підлітків. Наш аналіз даних показує сильну позитивну залежність між самооцінкою та рівнем впевненості в собі: чим вища самооцінка, тим більша впевненість в собі, і навпаки.

Результати дослідження також вказують на важливість самооцінки для різних аспектів психологічного благополуччя. Висока самооцінка пов'язана з підвищеною самоповагою, самосимпатією та позитивним ставленням до себе і до інших людей. Також виявлено, що розвиток емоційного інтелекту та

уміння керувати своїми емоціями є важливим для формування позитивного ставлення до себе та підвищення самосвідомості.

У той же час, негативне ставлення інших людей може впливати на самооцінку та самоприйняття особи. Тому, позитивне ставлення та підтримка оточуючих грають важливу роль у розвитку позитивної самооцінки та психологічного благополуччя.

Загалом, наші результати підкреслюють важливість розвитку позитивної самооцінки та впевненості в собі для дівчаток-підлітків. Це сприяє їхньому психологічному благополуччю, покращенню взаємин з оточуючими людьми та здатності ефективно керувати своїм емоційним станом.

4. Підвищення самооцінки у дівчаток-підлітків може бути важким завданням, оскільки на цьому етапі їхнього життя вони зазвичай знаходяться в періоді інтенсивного фізичного, емоційного та психологічного зростання.

У підлітковому віці самооцінка може бути особливо вразливою, особливо для дівчаток, які часто стикаються з певними соціальними стереотипами та стереотипами щодо зовнішності.

Підвищення самооцінки дівчат-підлітків має важливе значення для їхнього психологічного благополуччя та подальшого розвитку. Низький рівень самооцінки може вплинути на їхні стосунки з оточуючими, посилити почуття безсилля та невпевненості в собі, призвести до розвитку депресії та тривожних розладів. Тому ми розробили тренінг мета якого, підвищення самооцінки дівчаткам-підліткам.

Також було запропоновані рекомендації для підвищення рівня власної гідності. Значне місце серед них займають прийоми заохочення і ряд етико-психотерапевтичних прийомів, застосовуваних для профілактики формування заниженою самооцінки.

Наприклад: прийоми самопереконавання (орієнтовних варіанти), прийом, що стимулює «позитивний зворотній зв'язок», прийом, який зчиняє вплив, що стимулює активність людини при схильності до низької самооцінці своїх можливостей, прийом, який фокусується на позитивних особистих якостях,

прийом поліпшення самоіміджу, мнемо-оцінковий прийом та прийоми самоствердження.

Взагалі крім рекомендацій та тренінгу, важливою складовою підвищення самооцінки є створення підтримуючого та сприяючого середовища. Для цього можна включити участь в діяльностях, які сприяють розвитку та відчуттю власної компетентності, пошук позитивних прикладів відомих особистостей, а також встановлення здорових границь у стосунках з оточуючими. Для досягнення успіху в підвищенні самооцінки, важливо пам'ятати про поступовість та систематичність в діях, а також про природну індивідуальність процесу самопізнання та самопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антошак О. Тренінг безконфліктного спілкування. Психолог. Шкільний світ. 2008. №20. С. 49-60.
2. Бойко, О. І., Серeda, І. Ю. Індивідуальні та особистісні чинники формування самооцінки у молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2018. (70), 51-57.
3. Булах, Т. В. Психологічні особливості самооцінки підлітків з девіаційною поведінкою. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2020. 53(1), 23-27.
4. Білик, Н. М. Формування самооцінки підлітків в умовах медіапростору. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, 2018. 29(2), 16-19.
5. Горпинич Н. Вплив соціального контексту на самооцінку дівчат-підлітків. . Серія: Психологія. 2021. № 72. С. 68-75.
6. Головач, І. Г. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 464 с.
7. Виготського, Л., Рубінштейна, С., Елкінда, Е., Еріксона, Е., Беха, Д., Божович, Л., Ремшмидт, Н. Автономність як особистісна детермінанта вневненості у собі в підлітків. Гуманітарно-технічної освіти, 2013, с. 195.
8. Дерев'янка, А. А., Лісова, Г. В. Самооцінка як мотиваційний чинник підліткового самовизначення. Педагогіка та психологія, 2019. (2), с.59-67.
9. Дубасенюк, О. Є. Загальна психологія: Навчальний посібник. Львів: Каменярь, 2017. 224 с.
10. Даценко, О. М. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 368 с.
11. Завірюха, В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник

наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2018. 5, 72-82.

12. Зеленська, З. П. Дослідження емоційних бар'єрів спілкування у підлітковому віці. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я, 2019. 103-106.

13. Камінська О. Основні характеристики самоставлення як компоненту структури самосвідомості. *«Освіта регіону. Політологія. Психологія. Соціальні комунікації»*. 2011. №2-3. С. 272.

14. Карабанова О. А., Бурменська Г. В., Захарова Е. И. Віково-психологічний підхід в консультуванні дітей і підлітків. М.: МПСИ, 2007.

15. Корнєв М.Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: Підручник. К.: КНУ ім. Тараса Шевченка, 1995. 304 с.

16. Кон І.С. Психологія підлітковому віці. М., 1989.

17. Козич Т. С. Формування самооцінки у дівчаток-підлітків з різними типами мотивації до навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 28 (39). С. 91-96.

18. Костюк, М. Ф. Загальна психологія: Навч. посібник. К.: КНЕУ, 2017. 464 с.

19. Кравченко І. Особливості самооцінки дівчаток-підлітків у залежності від психологічного клімату родини. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 200-202.

20. Кравчук О. Самооцінка як складова розвитку особистості дівчаток-підлітків з вадами зору. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2017. Вип. 4 (55). С. 54-60

21. Кравцова, Ю. Формування самооцінки підлітків у процесі взаємодії з іншими людьми. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2019. (37), 32-38.

22. Красильникова, О. А. Особливості самооцінки підлітків з різним рівнем успішності навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2018. (28), 39-45.
23. Кухарчук, О. І. Формування самооцінки у підлітків. *Молодий вчений*, 2017 (11.1), 183-186
24. Кузьменко, Т. В. Особистість і самооцінка. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2018. (9), 46-51.
25. Краєва, О. А. Криза ідентичності осіб підліткового віку. *International Journal of Education and Science*, 2019. (4), 39-40.
26. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. К., 1998.
27. Маслак Н. Роль різних видів діяльності у формуванні самооцінки дівчат-підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Т. 2, вип. 1. С. 37-41.
28. Мерзляк, Ю. А. Психологія: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. 736 с.
29. Нікітська М. І. Психологічні особливості ідеалів підлітків і старших школярів. *Питання педагогіки*, № 12, 1996.
30. Петрунько О.В. Девіантна поведінка підлітків як приклад неконструктивної соціальної адаптації в умовах соціальної нестабільності. Теоретико-правові засади становлення, розвитку та діяльності інституту приватних детективів: вітчизняна та зарубіжна практика: тези науково-практичної конференції (02 березня 2017 року). Під заг. ред. А. Й. Француза. К.: Університет економіки та права "КРОК", 2017. С. 141-144.
31. Рубан, І. В. Загальна психологія: Навч. Посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2017. 480 с.
32. Сліпушко, О. В. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2019. 240 с.

33. Сингаївська І. В., Федорець С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. № 4 (68). С. 107–114
34. Сингаївська І. В. Хохліна І. В., Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 90–92
35. Філімончук А. Бар'єри спілкування у повсякденному житті. *Психолог. Шкільний світ*. 2008. №37. С. 13-17.
36. Фролова, Н. В. Психологічні особливості прояву життєстійкості в підлітковому віці. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, (64), 2018, 80-84.
37. Шпрангер Е. Столяренко, О. Б. Особистість в "описовій психології" Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ЦУЛ, 2012. С. 64-65.
38. Шумілова, Л. В. Формування самооцінки майбутнього фахівця в умовах вищого навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2018. (1), 308-317.
39. Шутова, Т. В. Формування самооцінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів: теоретико-методологічний аспект. 2017.
40. Bian, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y. Parental psychological control and self-esteem among Chinese adolescent girls and boys: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 2019. 28(1), 145-154
41. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company. 1997.
42. Brown, J. D. The self. Boston: McGraw-Hill. 1998.

43. Boucher, J. M., Barker, E. T. Self-compassion, social comparison, and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 2022. 51(1), 125-137.
44. Chua, T. H., Chang, L. The effect of Instagram usage on the self-esteem of adolescent girls. *Computers in Human Behavior*, 2019. 93, 25-31.
45. Deniz, M. E., Aslan, S. The mediating role of identity formation on the relationship between parenting style and self-esteem in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 2018. 27(8), 2582-2590.
46. Rothbaum, F., Wang, Y. Z., Cohen, D. Cultural differences in self-awareness in adolescence pathways to spiritual awareness. In G. Trommsdorff & X. Chen (Eds.), *Values, religion, and culture in adolescent development* (pp. 66-93). Cambridge University Press. 2012.
47. Hagan, K. E., Sullivan, T. N. Perceived parental psychological control and adolescent self-esteem: A longitudinal investigation of curvilinear effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 2019. 48(10), 2052-2066.
48. Harter, S. *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2015.
49. Tafarodi, R. W., Swann, W. B., Jr. Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 1995. 65(2), 322-342.
50. Twenge, J. M., Campbell, W. K. *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York: Free Press. 2009.
51. Jackman, D. M., MacPhee, D. Self-esteem and future orientation predict adolescents' risk engagement. *The Journal of Early Adolescence*. 2017.
52. Modecki, K. L. Do risks matter? Variable and person-centered approaches to adolescents problem behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2016. 42, 8-20.
53. Marsh, H. W., Craven, R. G. Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and

unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 2006. 1(2), 133-163.

54. Jiang, D., Yang, Y., Li, Y. Parental autonomy support, self-esteem, and psychological well-being in Chinese adolescents: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 2020. 78, 85-94.

55. Kim, J. Y., Park, E. A., Kim, J. Social support, peer attachment, and adolescent girls' self-esteem: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 2018. 68, 38-46.

56. Liang, R., Zhu, J. The impact of parent–adolescent relationships on adolescents' self-esteem: A cross-sectional study in China. *Journal of Child and Family Studies*, 2019. 28(9), 2356-2365.

57. Lin, S., Wang, Y., Liu, J. Parental autonomy support, self-esteem, and academic achievement: A mediation model. *Learning and Individual Differences*, 2018. 67, 222-229.

58. Park, H. The effects of maternal attachment, peer attachment, and self-compassion on the self-esteem of adolescent girls in South Korea. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 2021. 520-530.

59. Pomerantz, E. M., Ng, F. F., Wang, Q. Race/ethnicity and academic achievement: A meta-analysis update. *American Psychologist*, 69(7), 2014. 723-733.

60. Shapka, J. D., Domene, J. F. The effects of online communication on the self-esteem of adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 72, 2019. 103-113

61. Schore, A. N. Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 2003.

62. Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E. Self-esteem during university studies predicts career paths at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 2010. 944-956.

63. Savin-Williams, R. C., Diamond, L. M. (2000). Sexual identity trajectories among sexual-minority youths: Gender comparisons. *Archives of Sexual Behavior*, 29(6), 2000. 607-627.

64. Steinberg, L., Morris, A. S. Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 2001. 83-110.
65. Sareen, H., & Bhatia, M. S. Self-esteem and its correlates in adolescent girls. *Indian Journal of Pediatrics*, 86(8), 2019. 721-725.
66. Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 2005. 158-162.
67. Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.
68. Ryan, R. M., & Deci, E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press. 2017.
69. Usmonova Sevara Akmalovna. Psychological Features of Self-Awareness in Early Adolescence. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 6, 114-116. Retrieved from 2022.
70. Wigfield, A., Eccles, J. S. Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 2000. 68-81.
71. Zheng, L., Li, X., Fang, X., & Stanton, B. Parental monitoring, positive parenting, and self-esteem among Chinese adolescents: A longitudinal study. *Journal of Child and Family Studies*, 31(2), 2022. 702-713.

Всього джерел – 71.

Джерел за останні п'ять років – 45 (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 26, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 47, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 65, 68, 69, 71).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 16 (40, 43, 44, 45, 47, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 65, 68, 69, 71).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 29 (2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 26, 38, 39).

ДОДАТКИ

Додаток А

«Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Інструкція для випробуваного:

Вам будуть зачитані деякі положення. Вам потрібно записати номер положення та проти нього один з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «немає» (-), «не знаю» (?), Вибравши той варіант, який найбільшою мірою відповідає вашим власним поведінки в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.

Питання

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я перебуваю в пригніченому настрої.
3. Зі мною більшість хлопців радяться (вважаються).
4. У мене відсутня впевненість в собі.
5. Я приблизно так само здатний і меткий, як більшість оточуючих мене людей (хлопців в класі).
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яка справа).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого – небудь, кого я знаю, то відчуваю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене осудливо.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, які мені не подолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Навколишні мене люди набагато більш привабливі, ніж я сам.
17. Я думаю, що я постійно кому – небудь необхідний.

18. Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше везе, чому не щастить.
20. У житті я завжди чогось – то боюся.

Обробка результатів:

Підраховується кількість згод («так») під непарними номерами, потім – кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від - 10 до +10. результат:

- від – 10 до -4 – свідчить про низьку самооцінку;
- від -3 до +3 – про середньої самооцінки;
- від +4 до +10 – про високу самооцінку.

Додаток Б

Дослідження емоційного інтелекту Д. Люсина

Вам пропонується заповнити анкету, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку.

№ п / п	Затвердження	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	швидше згоден	Повністю згоден
1.	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати				
2.	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним хороші стосунки				
3.	Мені легко здогадатися про почуття людини по виразу його обличчя				
4.	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій				
5.	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника				
6.	Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю				
7.	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди				
8.	Я не відразу помічаю, коли починаю злитись				
9.	Я вмію поліпшити настрій оточуючих				
10.	Якщо я захоплююся розмовою, то кажу занадто голосно і активно жестикулюю				
11.	Я розумію душевний стан деяких людей без слів				
12.	В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки				
13.	Я легко розумію міміку і жести інших людей				
14.	Коли я злюся, я знаю, чому				
15.	Я знаю, як підбадьорити людини, що знаходиться у важкій ситуації				
16.	Навколишні вважають мене занадто емоційною людиною				
17.	Я здатний заспокоїти близьких, коли				

№ п / п	Затвердження	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	швидше згоден	Повністю згоден
	вони знаходяться в напруженому стані				
18.	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших				
19.	Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати				
20.	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти його емоційний стан				
21.	Я контролюю вираження почуттів на своєму обличчі				
22.	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття				
23.	У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій				
24.	Якщо треба, я можу розлютити людини				
25.	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан				
26.	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю				
27.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це				
28.	Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився				
29.	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання його голосу				
30.	Я не вмію керувати емоціями інших людей				
31.	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому				
32.	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі				
33.	Мені важко справлятися з поганим настроєм				
34.	Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує				
35.	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям				
36.	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми				

№ п / п	Затвердження	Зовсім не згоден	Скоріше не згоден	швидше згоден	Повністю згоден
	переживаннями				
37.	Я вмію контролювати свої емоції				
38.	Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно				
39.	За інтонацій мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю				
40.	Якщо близька людина плаче, я гублюся				
41.	Мені буває весело або сумно без будь-якої причини				
42.	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей				
43.	Я не вмію долати страх				
44.	Буває, що я хочу підтримати людину, а він цього не відчуває, не розуміє				
45.	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити				
46.	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються				

Опитувальник для визначення самоствавлення особистості (САМОАЛ) (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Мета: дослідження комплексу факторів ставлення людини до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонують оцінити ступінь згоди з 57-ми твердженнями особистісного опитувальника, обравши одну з двох варіантів відповідей: «погоджуюсь» і «не погоджуюсь». Твердження опитувальника сформульовані від першої особи і спрямовані на аналіз особистої думки досліджуваного .

Інструкція: «Перед Вами особистісний опитувальник, який не передбачає правильних і неправильних відповідей. Уважно прочитайте кожне твердження і, у разі згоди з ним – навпроти його номера у бланку для відповідей поставте «+»; якщо не погоджуєтесь із запропонованим твердженням – поставте «-».»

Текст опитувальника.

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так уже й часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти себе.
9. У моєму житті є (чи були) люди, з якими я був дуже близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслжити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе страшенно ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптовим бажанням.

13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене усе було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
18. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабості викликають у мене щось схоже на презирство.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчувати свою схожість зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без сарказму жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина з першого погляду знайде в мені багато відрозливого.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, то це не означає, що саме так і вчиню.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
30. Мені не вдається бути цікавим для коханої людини тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли у мене виникає яке-небудь бажання, я насамперед запитую себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююся.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь до мене.
44. Більшість моїх знайомих не сприймає мене всерйоз.
45. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
46. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, який я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило мені зрозуміло.
54. Мої достоїнства загалом переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, що звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Опитувальник «Впевненість в собі» Райдаса

Інструкція. Вам буде запропоновано 30 тверджень, що описують різні типи поведінки. Приміряйте, будь ласка, ці твердження до себе і вкажіть ступінь вашої згоди або незгоди в балах, саме:

- 5 – Дуже характерно для мене, опис дуже вірне;
- 4 – Досить характерно для мене – скоріше так, ніж ні;
- 3 – Частково характерно, почасти нехарактерно;
- 2 – Досить нехарактерно для мене – скоріше ні, ніж так;
- 1 – Зовсім не характерно для мене, опис невірно.

Питання

1. Більшість людей, мабуть, агресивніше і впевненіше в собі, ніж я.
2. Я не наважуюся призначати побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість.
3. Коли подається їжа в кафе мене не задовольняє, я скаржуся на це офіціантові.
4. Я уникаю зачіпати почуття інших, навіть якщо мене образили
5. Якщо продавцеві коштувало значних зусиль показати мені товар, який мені не підходить, мені важко сказати йому «ні».
6. Коли мене просять щось зробити, я обов'язково з'ясовую, навіщо це.
7. Я вважаю за краще використовувати сильні аргументи і доводи.
8. Я намагаюся бути в числі перших, як і більшість людей.
9. Чесно кажучи, люди часто використовують мене в своїх інтересах.
10. Я отримую задоволення від спілкування з незнайомими людьми.
11. Я часто не знаю, що краще сказати привабливій жінці (чоловікові).
12. Я відчуваю нерішучість, коли потрібно зателефонувати до установи.
13. Я вважатиму за краще звернутися з письмовим проханням прийняти мене на роботу або зарахувати на навчання, ніж пройти співбесіду.
14. Я соромлюся повернути покупку.

15. Якщо близька і шановний родич дратує мене, я швидше за приховую свої почуття, ніж виявлю роздратування.

16. Я уникаю задавати питання зі страху здатися дурним.

17. У суперечці я іноді боюся, що буду хвилюватися і тремтіти.

18. Якщо відомий і шанований лектор висловить точку зору, яку я вважаю неправильною, я змушу аудиторію вислухати і мою точку зору.

19. Я уникаю сперечатися про ціну і торгуватися.

20. Зробивши що-небудь важливе і варте уваги, я намагаюся, щоб про це дізналися інші.

21. Я відвертий і щирий у своїх почуттях.

22. Якщо хтось бреше про мене, я прагну поговорити з ним про це.

23. Мені часто важко відповісти «ні».

24. Я схильний стримувати прояв своїх емоцій, а не влаштовувати сцени.

25. Я скаржуся на погане обслуговування і безлад.

26. Коли мені роблять комплімент, я не знаю, що сказати у відповідь.

27. Якщо в театрі або на лекції мені заважають розмовами, я роблю зауваження.

28. Той, хто намагається пролізти поза чергою попереду мене, отримає відсіч.

29. Я завжди висловлюю свою думку.

30. Іноді мені абсолютно нічого сказати.

Ключ

1. Знайдіть суму балів для питань прямих (невідмічених зірочкою номерів) 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.

2. Знайдіть суму для зворотних питань (відзначених зірочкою номерів) 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.

3. Додайте до першої суми число 72 і відніміть другу суму.