**ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»**

**Кафедра соціальних технологій**

**Пояснювальна записка**

**до випускової роботи**

**на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»**

**на тему:**

# « ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У СТУДЕНТІВ»

Студентки 4 курсу, групи ПЛ-20-4vn
Галузь знань **05** «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності **053** «Психологія»
Гончарук Іван
Керівник: к.пед.н., проф. Заброцький М.М.
Національна шкала _____
Кількість балів: _____Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____ _____
(підпис)
_____ _____
(підпис)

м. Вінниця – 2024

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ…….7
1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові……7
1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості…….14
1.3. Особливості самооцінки в підлітковому віці……23
Висновки до першого розділу……....32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ…….....34
2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження……34
2.2. Аналіз отриманих результатів……38
2.3. Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків……..51
Висновки до другого розділу…….68
ВИСНОВКИ……...70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….72
ДОДАТКИ……..79

# ВСТУП

**Актуальність дослідження**. Самооцінка – це елемент самосвідомості, який характеризується емоційно насиченою оцінкою себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і поведінки і є важливим регулятором поведінки. Неадекватна самооцінка може погіршити міжособистісні стосунки з іншими людьми та психічний стан людини. Формування правильної самооцінки-важлива складова повноцінного розвитку і життєдіяльності людини.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що підлітковий вік є поворотним моментом в житті людини. У цей період діти мають дуже нестабільну емоційну сферу, страждають від невпевненості в собі і схильні порівнювати себе з однолітками. Все це може стати перешкодою для нормального розвитку особистості.

Сьогодні все більше підлітків мають низьку самооцінку. Це пов'язано з тим, що серед відомих співаків, блогерів і акторів є кумири, які демонструють ідеальну зовнішність і безтурботне життя на сторінках соціальних мереж, а в підлітковому віці співвідносять їх зі своїм життям і зовнішніми особливостями. Цей дисонанс викликає у них невпевненість у собі і визначає пошук своїх недоліків.

Поняття самооцінки в психології, її види та складові стали об’єктами вивчення у працях таких науковців як К. Аверіна, М. Апетян, Р. Бернс, С. Валявко, Н. Видолюб, М. Волобуєв, У. Джеймс, С. Дмитрієва, Є. Дядюкіна, Ю. Козерук, І. Кон, Л. Кощінська, Т. Криворучко, А. Леонтьєв, Ю. Ліпковська, Н. Мусіяка, Ю. Мухіна, Т. Некрасова, О. Олійник Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Пенькова, О. Руденко, О. Сидоренко, В. Смітанка, І. Чеснокова та інші. На думку вчених, самооцінка являє собою комплекс уявлень про себе, який побудований на думках інших людей та своїй власній думці про себе.

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. Науковці вважають, що на формування самооцінки впливають такі чинники як сім'я, педагоги, соціум та особливості зовнішнього вигляду та здоров'я.

Особливості самооцінки в підлітковому віці розглядалися у роботах наступних науковців О. Безушко, Д. Гошовська, Н. Гуртовенко, Л. Василенко, Р. Зозуляк-Случик, О. Ковальська, І. Козицька, О. ЛесюкМ. Лой, М. Мельничук, Г. Минх, О. Наконечна, С. Олійник, О. Оникійчук, С. Попова, Д. Рудень, М. Савчин, О. Сіладі, О. Сорокіна, Л. Степаненко, М. Терскова, Л. Фальковська, О. Хоменко, В. Шаяхметова та інші. Вчені підкреслюють, що підлітковий вік є сенситивним до розвитку самооцінки. Підліткова самооцінка має мінливий та нестійкий характер.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування адекватної самооцінки у підлітків.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури у галузі психології, визначити поняття самооцінки, її види та складові.
2. Виокремити та розглянути соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості.
3. Теоретично та емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці.
4. Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків.

**Об'єкт дослідження** – самооцінка підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

**Для розв'язання визначених завдань використано комплекс** взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних **методів дослідження:**

*теоретичні*: аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури (дозволив класифікувати та систематизувати теоретичний матеріал із досліджуваної проблеми); *емпіричні:* анкетні опитування; *експерименту*: констатувальний та формувальний експеримент (сприяв дослідженню реального стану проблеми самооцінки у підлітків та зумовив скласти тренінгову програму, спрямовану на формування адекватної самооцінки у підлітків).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова).

**Експериментальна база дослідження**. Дослідницько-експерементальна робота виконувалася на базі Вінницького ліцею І-ІІІ ступенів №18 (в онлайн форматі). Вибірку дослідження склали 20 учнів 10-11 класів, 10 хлопців та 10 дівчат віком 15-17 років.

**Теоретична значущість роботи** полягає в тому, що викладена в ній теоретична інформація буде корисна студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія» та може бути використана ними як навчальний посібник.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 73 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінки. Основний зміст роботи викладений на 70 сторінках. Бакалаврськ робота містить 5 таблиць, 9 малюнків (9 діаграм). Додатки викладено на 3 сторінках.

# РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

## 1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові

Термін "самооцінка" в психології був використаний вченими у.які вважали, що самооцінка може корелювати з первинними емоціями (гнів, біль і т. д.). Вперше його використав Джеймс У. в широкому сенсі воно виступає як задоволеність або незадоволеність суб'єкта самим собою [16, с.23].

На думку О. Хоменко, самооцінка – це складна і особистісна освіта, яка відноситься до основних характеристик особистості [6].

Ю. Козерук підкреслює, що самооцінка відображає все, що людина дізнається про себе від оточуючих, запобігання деяких відхилень від психічної рівноваги. Самооцінка-це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченою оцінкою себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і поведінки. Вчені переконані, що самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні, яка є однією з центральних потреб людини – її дійсні досягнення і те, на що претендує людина, визначаються співвідношенням цілей, які вона перед собою поставила, – рівнем домагань [23, с.16].

На думку І. Чеснокової, самооцінкою можна назвати загальне почуття "за" і "проти" самого себе, як сукупність позитивних і негативних аспектів взаємин .

І. Кон охарактеризував самооцінку як своєрідну когнітивну схему, яка спрямована на Узагальнення минулого досвіду людини, організацію і структурування нової інформації з боку "я".

А.Леонтьєв зазначає, що самоповага - це найважливіша умова, при якому людина перетворюється в особистість. Самооцінка-це мотивація, яка може спонукати людину відповідати рівню очікувань і вимог іншої людини, а також рівню його власних домагань [29, с.123].

Т. Криворучко вважає, що самооцінка є складовою частиною самосвідомості (Я-концепції) і пов'язана з такими компонентами, як самоотношение, самопізнання і саморегуляція. Самооцінка як процес включає в себе порівняння своїх внутрішніх основ з іншими людьми, нормами або еталонами [28, с.21].

Р. Бернс стверджував, що самооцінка – це частина структури уявлення про себе, сукупність установок "по відношенню до самого себе" і сума всіх індивідуальних думок про себе [5, С.133].

Ю. Мухіна стверджує, що самооцінка – це особливі думки людини про оцінку своєї значущості, значущості особистої діяльності в суспільстві, самого себе, своїх особистісних якостей, переживань і пристрастей, недоліків і переваг [35, С.23].

М. Апетян переконаний, що самооцінка – це центральне особистісне новоутворення, що визначає соціальну адаптацію особистості, її поведінку, активність, міжособистісні відносини, критичний рівень і ступінь вимогливості до себе [2, с. 622].

С. Дмитрієва називає самооцінку внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності особистості [17].

Н. Видолюб зазначає, що самооцінка - це оцінка людиною власних здібностей, що керується системою цінностей, загальноприйнятих в суспільстві. Самооцінка тісно пов'язана з думками, переконаннями та оцінками особистості інших людей. Під впливом зовнішніх оцінок багато в чому формується як самооцінка, так і характер поведінки і соціальної активності. Соціальні та особистісні ролі регулюються статусом і ранговими позиціями, а рівень мобільності залежить від самооцінки. У професійній сфері характер діяльності також залежить від рівня самооцінки: від кар'єрного зростання до адаптивності, від генератора ідей до Виконавця чужих ідей, в сім'ї: від авторитарності до егалітаризму, від товариськості до самотності, спілкування з людьми і т.д. [10,с. 21].

Ю. Ліпковська вважає, що самооцінка – це суб'єктивне утворення психіки людини, що відображає норми і оцінки, що існують в суспільстві і міжособистісних відносинах [30, С.62].

В. Смітанка вважає, що самооцінка – це результат минулого досвіду людини, зовні визначеної і набутої індивідуальності, а також самостійно вибудуваний спосіб оцінки себе як об'єкта [38, с. 168].

Л. Бороздіна зазначає, що самооцінка – це емоційна оцінка самооцінки індивіда, яка відрізняється силою певних рис самооцінки. На думку автора, самооцінка безпосередньо пов'язана з прийняттям і обговоренням особливостей уявлення людини про самого себе.

О. Блаженко стверджує, що самооцінка – це визнання власної ідентичності, прояв самосвідомості особистості, незалежно від зміни умов навколишнього середовища [6].

На думку О. Козлової, самооцінка – це ставлення до себе в цілому і особистісним якостям [25, С. 30].

В. Долгова називає самооцінку освітою ієрархічно організованого і системного характеру, показником, який може розвиватися в структурних компонентах, формах, типах, тісній взаємодії і взаємозалежності [18, с. 116]

Л. Степаненко стверджує, що самооцінка-це центральне новоутворення особистості, яке включає в себе знання про саму людину:

1) Фізичні характеристики;

2) здібності;

3) етичні якості;

4) дії [29, с.465].

Ю. Швець підкреслює, що самооцінка не є постійною величиною, оскільки на неї впливають життєві ситуації та позитивна поведінка особистості [17, С.106].

На думку Т. Павлової, об'єктивна і усвідомлена самооцінка визначає:

1) прийняття правильного рішення;

2) підтримка особистого смаку;

3) виникнення самозаспокоєння;

4) самовизначення людини;

5) визначення майбутньої професійної діяльності.

Т. Павлова впевнена, що правильна самооцінка гармонізує життя людини і впливає на його психічне здоров'я. Неправильна самооцінка погіршує психічне життя людини і створює перешкоди для міжособистісних відносин і самовизначення [45, С.18].

О. Пенькова вважає, що основною функцією самооцінки є саморегуляція поведінки. Найкращою формою саморегуляції є творче ставлення до власної особистості, прагнення змінити і вдосконалити себе [47, С.75].

За словами Ю. Мухіна, самооцінка виконує наступні функції:

1. Регулювання. Йдеться про вирішення проблеми особистого вибору людини.

2. Захищайте його. Це забезпечує відносну незалежність і стабільність особистості [35, С.25].

Ю. Ліпковська називає наступні види самооцінки:

1. Людина досить правильно співвідносить свої здібності і досягнення, дуже критичний до себе, прагне побачити свої невдачі і успіхи на практиці і ставить досяжні цілі, яких можна досягти на практиці.

2. Недостатній (перебільшення, заниження). У людини виникають неправильні уявлення про самого себе, ідеалізовані уявлення про власну особистість і здібності, його цінності для інших, для спільної справи [30, С.64].

Р. Павелків розділяє самооцінку людини на правильну і неадекватну. [44, с.234].

На думку О. Олійника, психологічно найбільш сприятливою для людини є досить висока самооцінка. Адже високий ступінь відповідності еталонної моделі, властивої особистості, підтримується оточуючими. Якщо людина цінує себе вище інших, то така самооцінка недостатньо завищена. Завищена самооцінка призводить до того, що людина переоцінює свої здібності, в результаті чого стає некритичним, зарозумілим, нетерпимим до критики.

Правильно занижена самооцінка змушує людину шукати нову групу, в якій його будуть більше цінувати, або погано занижена самооцінка, яка знижує його претензії і рівень соціальної активності, потреба в міжособистісних відносинах, сприяє формуванню у людини недовіри до себе і намагається придушити його активність. Така самооцінка недооцінює здібності людини, не може приносити задоволення досягати важких цілей, долати перешкоди і приносити суспільству ті блага, які вона може. Також через низьку і занижену самооцінку людини погіршується здоров'я, виникають шкірні захворювання, знижується функціонування органів і систем організму. При недостатній самооцінці, особливо заниженою, стає важко вчитися, самоствердуватися, знаходити друзів і однодумців. Найбільш негативний вплив на розвиток особистості надає недостатньо низька самооцінка або близька до адекватної, занижена самооцінка заниженого рівня. Це уповільнює активність, тому призводить до розвитку невпевненості в собі, нездатності ставити цілі і досягати їх. Правильна самооцінка відіграє активну роль в саморегуляції активності особистості і забезпечує відкритість самооцінки зовнішнім впливам.Недостатня самооцінка може перешкоджати оволодінню діяльністю і створювати бар'єри для зовнішніх впливів [39, с.99].

С. Дмитрієва дотримується інших поглядів на класифікацію типів самооцінки і називає такі:

1. Актуальна – самооцінка, яка вже досягнута.

2. Потенційна – рівень особистих домагань [17].

На думку Р. Павелків, самооцінка складається з 2 елементів:

1. Когнітивна самооцінка (знання про себе, яке людина отримує від іншої людини).

2. Емоційна самооцінка (рівень особистої задоволеності) [44].

А. Реан вважає, що показниками когнітивного компонента самооцінки є:

1) міра реалізму;

2) методи орієнтації для обґрунтування самооцінки;

3) різноманітність і широта прийнятих рішень по самооцінці;

4) Форма, що виражає судження про самого себе (проблема або Категорія) [42, с.122].

Л. Онуфрієва зазначає, що когнітивний компонент самооцінки включає в себе порівняння себе з іншими і зіставлення своїх якостей з розробленими критеріями [42, С. 400].

З. Кощинська виділяє 3 рівня сформованості когнітивного компонента самооцінки. іншими словами:

Перший рівень:

1) основна спрямованість дитини в обгрунтуванні самооцінки на пізнання власних особливостей;

2) здатність дитини узагальнювати ситуацію, в якій реалізуються оцінювані якості;

3) Причинно-наслідкова атрибуція з використанням внутрішніх умов;

4) Самооцінка - глибоке і різноманітне значення суджень і їх використання в досить проблематичною формі.

Другий рівень:

1) суперечливі симптоми реалістичної самооцінки;

2) орієнтація дитини при обгрунтуванні самооцінки в основному грунтується на думках інших людей і на аналізі певних фактів і ситуацій, пов'язаних з самооцінкою;

3) Причинно-наслідковий зв'язок обумовлена зовнішніми умовами;

4) Наявність самооціночних суджень щодо вузького змісту і їх реалізація як в проблемному, так і в категоричному форматі.

Третій рівень:

1) переважна неадекватність самооцінки дитини;

2) виправдання своїх дій емоційними уподобаннями (я так хотіла);

3) відсутність підтвердження самооцінки польовим аналізом;

4) Причинно-наслідковий зв'язок з суб'єктивно неконтрольованими Умовами;

5) поверхневий зміст суджень про самооцінку, в основному їх використання в категоріальній формі [27, С.228].

Н. Мусіяка виділяє свідомий і підсвідомий рівні як частина самооцінки. Пізнання-це свідомий і доступний рівень, і це глибинний рівень підсвідомості, до якого важко отримати доступ. Явна самооцінка когнітивно доступна і в якійсь мірі піддається управлінню, а неявна самооцінка глибоко вкорінена в "самоповазі" і важкодоступна [34, с.122].

В. Мухіна зазначає, що самооцінка може працювати в 2-х формах: загальної та приватної. Приватна форма самооцінки-це оцінка суб'єктом своїх конкретних симптомів і якостей. В цілому, це самооцінка особистості. Висока самооцінка відображає максимальну активність особистості, продуктивність її діяльності, реалізацію творчого потенціалу [35, С.26].

Т. Некрасова також відзначає двоїстий характер самооцінки. На думку вчених, це наступні форми:

1) процесуально-динамічна (вивчення розвитку, функцій самооцінки, її мотивів і механізмів)

2) структурно-підсумкова (самооцінка як особистісне освіту, що визначає власні знання).

Т. Некрасова також виділяє таку базову основу самооцінки:

1) влада (здатність контролювати або впливати на інших),

2) значимість (бути гідним інших, бути прийнятим ними);

3) чеснота (дотримання моральних норм);

4) здібності (успіх у досягненні цілей) [38, С.290].

Т. Валявко в своїй роботі "сучасне вивчення самооцінки в зарубіжній психології" перераховує основні думки зарубіжних вчених в області психології про цей термін. Наприклад, французькі вчені підкреслюють багатогранність цього явища, вбачаючи в самооцінці судження індивіда про свою значущість і оцінки. Канадські психологи поділяють думку французів, підкреслюючи, що самооцінка може розвиватися і змінюватися протягом усього життя. Сучасні німецькі психологи називають самооцінкою суму всіх зважених емоційних

оцінок, тобто співвідношення позитивних і/або негативних суджень про себе [8, с.15]. Розглянемо взаємозв'язок між самооцінкою і характеристиками і здібностями людини і визначимо її вплив.

М. Волобуєв підкреслює, що самооцінка є однією з важливих рис особистості і впливає не тільки на продуктивність і якість власної діяльності співробітника. Самооцінка, за певних умов, може впливати на ефективність підприємства в цілому [11, с.27].

К. Аверіна підкреслює, що самооцінка людини визначає його поведінку в конфліктних ситуаціях. Чим вище самооцінка, тим серйозніше стає конфлікт [1, с.40].

Є. Дядюкіна переконана, що самооцінка людини впливає на його навчальну діяльність, на його ефективність і продуктивність праці. Самооцінка в процесі навчання розглядається як спосіб вдосконалення навчально-пізнавальної діяльності та контролю за навчальною активністю. Вона передбачає критичне ставлення до власних здібностей і вмінь, а також об'єктивну оцінку досягнутого успіху [19].

Л. Патченко переконаний, що самоповага є основою особистої гідності.

О. Руденко зазначає, що існує взаємозв'язок між неадекватною самооцінкою і схильністю до розладів харчової поведінки. Люди з нестабільною і неадекватною самооцінкою більш схильні до харчовмісних залежностей [31, С.79].

О. Сидоренко переконаний, що самооцінка людини визначає її психічне здоров'я та емоційне благополуччя. Люди з належною самооцінкою найчастіше мають більш стабільний емоційний фон і можуть похвалитися психічним здоров'ям [34, С.43].

## 1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості

Визначивши поняття самооцінки в психології, її види і складові, необхідно звернути увагу на фактори соціально-психологічної природи формування особистісної самооцінки.

Л. Глушко зазначає, що фактори формування самооцінки у людини можуть бути внутрішніми і зовнішніми. Внутрішній фактор міститься всередині чого-небудь, він знаходиться по іншу сторону зовнішнього фактора, звернений всередину чого-небудь. Зовнішніми факторами впевненості в собі є засвоєння людиною соціальних ролей, духовної культури, соціального досвіду, формування особистості, засвоєння соціальних вимог, придбання соціально значущих характеристик свідомості і поведінки.

1. Внутрішні фактори:

1) самосвідомість;

2) особистий досвід;

3) рефлексія.

2. Зовнішні фактори

1) Сім'я;

2) Освіта;

3) Релігія;

4) Культура;

5) Суспільство.

Внутрішні фактори формування самооцінки можна назвати психологічними, а зовнішні - соціальними [12].

Л. Бороздіна зазначає, що до соціально-психологічних факторів формування самооцінки відносяться:

1) сім'я;

2) вчитель;

3) суспільство;

4) особливості зовнішності і здоров'я [7, с.57].

На думку А. Козлової, для формування самооцінки людини важливі 2 фактори:

1) досвід індивідуальної діяльності;

2) досвід спілкування з оточуючими – дорослими і однолітками [25, С.34].

М. Заміщак стверджує, що на формування самооцінки впливають наступні психологічні фактори:

1) порівняння образу ідеального" Я "з чином істинного"я";

2) інтерналізація соціальних реакцій;

3) особисті досягнення в різних видах діяльності [21,С.78].

А. Толоконін називає наступні фактори формування самооцінки:

1) навколишнє середовище-починаючи від оточуючих людей, сім'ї і закінчуючи колегами по роботі;

2) оцінка стану навколишнього середовища;

3) їх навички;

4) наявність досягнень і невдач;

5) вміння знаходити в собі щось позитивне;

6) стан здоров'я;

7) успішність;

8) соціальний статус;

9) ставлення до стереотипів [6, С.245].

Р. Павелків виділяє наступні фактори формування самооцінки:

1. Соціальні (ставлення оточуючих людей до особистості, положення особистості в суспільстві).;

2. Особистісний (невідповідність і збіг істинного "Я" з ідеальним "Я") [44].

Г. Гончаровська вважає, що фактори формування самооцінки можуть варіюватися в залежності від віку індивіда. Наприклад, для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку важливим фактором є взаємини з дорослими

(батьками, родичами, вихователями, вчителями). Перша самооцінка людини формується в перші 5 років і залежить від оцінки дитини батьками. Тому дуже важлива позитивна оцінка з боку батьків. У цей момент дитина відчуває вразливість і емоційну прихильність до сім'ї [13, с.203].

О. Козлова зазначає, що в ранньому віці на формування самооцінки впливають люди, з якими дитина найчастіше стикається: батьки, брати і сестри, бабусі і дідусі. Самооцінка не народжується сама по собі, "ні звідки". Звичка оцінювати себе розвивається поступово під впливом оцінок, які дають нам оточуючі люди. Процентне співвідношення різних факторів змінюється з віком. Якщо у випадку з маленькою дитиною на першому місці стоїть оцінка його поведінки батьками, то у випадку з учнем пріоритети зміщуються в бік оцінки вчителя і однолітків. Ось приблизний перелік факторів, що впливають на самооцінку школярів:

1) оцінка викладачами, керівниками та тренерами;

2) думки батьків і родичів;

3) думки і захоплення однокурсників;

4) особистий досвід, відчуття своїх здібностей;

5) рефлекторний вплив.

З віком фактори формування самооцінки змінюються: на перший план виходять особисті переживання, власна оцінка своїх вчинків і особистісних якостей. Людина починає порівнювати своє справжнє " я " з тим чином, до якого він внутрішньо прагне. Думка оточуючих як і раніше важливо, але воно обумовлено їх власними уявленнями про "правильному" і "неправильному".

Успішна кар'єра, хороша фізична форма і щасливий шлюб сприяють зміцненню високої самооцінки. Навпаки, постійне засудження з боку родичів, невдачі на роботі і фінансові проблеми можуть загнати людину в пастку низької самооцінки [25, С.56].

Н. Орішко перераховує наступні основні фактори формування самооцінки в молодшому шкільному віці:

1. Думка батьків, стиль домашнього виховання.

2. Наявність (відсутність) навичок навчання, оцінка вчителів.

3. Рейтинг однокласників.

4. Власний життєвий досвід [43, с.510].

О. Варгата показує, що формування самооцінки в молодшому шкільному віці пов'язано з включенням дітей в систематичний процес навчання. У процесі спілкування з дорослими і однолітками їх зміст і форма ускладнюються. Юний школяр завжди знаходиться в ситуації, коли він оцінює всі свої вчинки. Це формує у нього здатність розуміти і враховувати позицію іншої людини при самооцінці, і він має реальне уявлення про свої здібності [9, с.71].

Ю. Бабаян підкреслює, що оцінка вчителя є потужним соціальним фактором формування самооцінки у молодших школярів. Оцінюючи знання, викладач одночасно оцінює особистість, її здібності і, перш за все, місце. В ході навчального процесу учні поступово стають більш критичними і вимогливими до себе. Вчені переконані, що вплив викладачів на формування самооцінки учнів незаперечний [3, с.29].

Н. Орішко зазначає, що для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку такий соціальний фактор формування самооцінки, як сім'я, є більш важливим, ніж підлітковий вік. У підлітковому віці більш авторитетними є такі фактори, як суспільство і спілкування з однолітками [43, с.512].

Ю. Швець зазначає, що на формування самооцінки у дітей впливають наступні фактори:

1) ставлення батьків до дітей;

2) Оцінка співробітників освітніх установ;

3) спільна діяльність з однолітками[37, С.107].

О. Блаженко розкриває фактори формування самооцінки в підлітковому віці. Вчені відзначають, що на рівень самооцінки в підлітковому віці впливає підтримка сім'ї і прийняття дитини, а також його устремлінь батьками. Тепле ставлення батьків до підлітка призводить до формування позитивної самооцінки. Наявність жорстокості і негативу щодо батьків до підлітків, в свою чергу, визначає формування негативної самооцінки. Крім того, важливим

фактором формування самооцінки підлітка є його соціально-психологічна позиція. Соціально-психологічна позиція-це позиція людини в системі міжособистісних відносин, міра його психологічного впливу на членів групи. Чим вище соціально-психологічний статус підлітка в групі, тим вище у нього самооцінка [6].

На думку Т. Павлової, структура сім'ї надає основний вплив на формування самооцінки у дитини. Залежно від моделі виховання самооцінка може формуватися як позитивна, так і негативна. Без єдиної сім'ї (матері, батька) у дитини може бути низька самооцінка. Через це дитина може відчувати себе приниженим, незахищеним і в якійсь мірі обділеним. У неповній сім'ї діти не відчувають себе повністю захищеними, в тому числі і зі своїми близькими. Батьки, які виховують дитину поодинці, часто обурюються і не виявляють необхідної любові і турботи до дитини, знижуючи самооцінку дитини до межі і приводячи до формування у дитини почуття слабкості, безглуздості і самотності, що може завдати непоправної шкоди психологічному здоров'ю. Т. Павлова підкреслює, що формування правильної і позитивної самооцінки залежить від взаємин між батьками і дітьми, їх виховання. Йдеться про такі кроки батьків по відношенню до своїх дітей:

1) виховувати дітей з любов'ю і турботою, в яких вони потребують;

2) переконувати дитину в позитивному ставленні до нього оточуючих;

3) формувати у дитини впевненість у здатності виконувати різні види діяльності;

4) формування почуття власної значущості;

5) заохочення ініціативи з боку дитини щодо певних видів діяльності;

6) розвиток впевненості в собі у дітей;

7) допомога у формуванні об'єктивної оцінки власних сильних і слабких сторін дитини [45, С.18].

За словами А. Толоконіна, низька самооцінка може виникнути, якщо від дитини вимагають слухняності, вчать пристосовуватися до оточуючих, бути охайним, безконфліктно взаємодіяти з оточуючими. Якщо дитині багато

забороняють, право на власну думку не враховується, і це стає причиною неадекватної оцінки. Якщо батьки кажуть, що у неї нічого не вийде, то поступово дитина буде думати, що так воно і є, тому що вона недостатньо добре вихована і не займається подібними речами. Середня самооцінка (правильна) самооцінка формується, коли батьки займають позицію, при якій вони дивляться на дитину зверхньо і покровительственно. Вони толерантні до поведінки дитини, але дозволяють їй діяти самостійно та приймати рішення, оскільки це викликає занепокоєння. Вони заважають дитині набувати самостійний досвід і розкриватися поза домом. Якщо дитина живе в добре оплачуваної і згуртованій сім'ї, у нього з'являється висока самооцінка, де підтримують і поважають один одного. В очах дитини батьки успішні, а мати активно ставиться до себе і свого чоловіка. У таких сім'ях діти охоче дотримуються заданої для них моделі поведінки і впевнені в своїх силах. Вони не піддаються стресу, доброзичливі, живуть відповідно до принципів реалістичної самооцінки і розвивають сильні і слабкі сторони [31, С.253].

В.Долгова стверджує, що ставлення батьків до дитини безпосередньо впливає на формування його самооцінки. Наприклад, самооцінка дошкільнят багато в чому залежить від оцінки дорослих. Низькі оцінки мають негативний вплив. А завищені оцінки спотворюють уявлення дітей про їх здатність перебільшувати наслідки [18, с.117].

В. Сатир підкреслює, що самооцінка людини залежить від сімейної системи, в якій виросла дитина. На думку авторів, існує закрита сімейна система та відкрита сімейна система. У закритій сім'ї люди не можуть процвітати, вони можуть існувати. Стиль спілкування в такій системі-звинувачувати, прораховувати, цінувати, бути відстороненим. Відкрита система-це система, в якій сім'ї взаємопов'язані, мобільні, сприйнятливі один до одного і дозволяють інформації надходити в неї і виходити з неї. У закритій сімейній системі діти мають низьку неадекватну самооцінку. Вони не в безпеці, вони новачки. Навпаки, у відкритій сімейній системі самооцінка дитини характеризується адекватністю і високими показниками. Ідеальним простором

для формування належної самооцінки якраз і є відкритий сімейний простір [44, С.105].

Г.Ульюбаєва впевнена, що у дорослих, що оточують цю дитину, формується саме неправильна самооцінка дитини. 1. Тому одним з найважливіших факторів формування самооцінки можна назвати батьків (сім'ю) і вихователів і вчителів. Вчені також стверджують, що можна виділити такі фактори формування самооцінки, як індивідуальні особливості людини. Наприклад, така схильність людей з чутливою психікою до схильності до заниженої самооцінки. Г. Ульюбаєва вважає, що індивідуальні риси особистості впливають на формування самооцінки, а її вектори задає соціальне оточення [22, С. 18].

Л. Бороздіна зазначає, що в житті людини вплив соціального оточення на формування його самооцінки не так важливо. Уявлення про себе людей, засноване на думці оточуючих, впливає на формування певного рівня самооцінки. Особливо це стосується колективних оцінок, які мають навіть більший вплив, ніж оцінки однієї людини. Під впливом сприятливих думок самооцінка підвищується, а несприятливих знижується. Є такі принципи, які впливають на формування самооцінки людини:

1. Принцип засвоєння оцінки інших людей."Інтерналізація думки іншої людини включає в себе як соціальне порівняння, так і процес атрибуції, коли люди спочатку приписують те чи інше ставлення до іншої людини, приймають або відкидають його як оцінку, а потім вибирають інформацію відповідно до існуючих самооцінювальними і ціннісними стандартами.

2. Принцип соціального порівняння. Йдеться про порівняння людини з оточуючими його людьми. Тобто про співвідношення позитивних і негативних рис особистості і їх самих [7, с.59].

А. Толоконін переконаний, що вік є фактором формування самооцінки. Це пов'язано з тим, що з віком відбувається перехід від певної ситуації до більш узагальненої самооцінки. Дослідження в цій галузі показують, що старші дошкільнята все ще не мають доступу до оцінки своєї особистості, оскільки

діти молодшого шкільного віку виявляють цю здатність, критерії самооцінки також змінюються з віком. У підлітковому віці зовнішній вигляд дуже важливий для самооцінки, але дорослих зовнішній вигляд не хвилює, на перший план виходять моральні якості, розумові здібності і т. д. В результаті з віком самооцінка стає більш адекватною і усвідомленою [41, С.250].

**Висновки до першого розділу**

Отже, ми розглянули поняття самооцінки в психології. Слід зазначити, що існує багато наукових думок щодо цього поняття. В цілому, самооцінка розуміється як частина структури уявлення про себе, яка включає в себе набір установок, що характеризують оцінку людини і самовираження його як особистості. Існує кілька типів самооцінки. Найчастіше вчені ділять самооцінку на адекватну і неадекватну (занижену, завищену) і низьку, середню і високу. Самооцінка складається з 2 елементів: когнітивного та емоційного. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, а емоційний компонент – це рівень самозаспокоєності індивіда.

Таким чином, можна зробити висновок, що на формування самооцінки людини впливають соціальні та психологічні фактори. Соціальні фактори включають сім'ю, освіту, релігію, культуру та суспільство в цілому. Психологія: самосвідомість, особистий досвід, рефлексія. Фактори формування самооцінки можуть варіюватися в залежності від індивідуальних і вікових особливостей особистості. Наприклад, в дитинстві сім'я є головним авторитетом і фактором формування самооцінки людини, починаючи з підліткового віку спостерігається тенденція до переважання авторитету в оцінці оточуючих. Слід також зазначити, що з віком самооцінка стає більш адекватною і усвідомленою.

Також можна відзначити, що самооцінка підлітка в цьому віці нестабільна, схильна до змін і розвивається бурхливо і емоційно. Основним фактором розвитку самооцінки в підлітковому віці є думка однолітків. Однак чим старше 10-річна дитина, тим більшою мірою у нього переважає

самооцінка. Виявляється, рівень самооцінки пов'язаний з певними поведінковими симптомами. Йдеться про девіантну поведінку, агресії, емпатії, невпевненості в собі і т. д. Ми також дізналися, що дівчата у віці 10 років схильні більш критично оцінювати свою зовнішність, ніж хлопчики цього віку.

# РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

## 2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження

Нами було підготовлено та організовано емпіричне дослідження. Метою дослідження було емпіричне вивчення характеристик самооцінки в підлітковому віці. Розглянемо зміст і мету нашого дослідження, загальні характеристики його бази і вибірок, а також методологічний інструментарій дослідження.

Дослідження проходило у формі підтверджуючого експерименту, тобто визначався рівень самооцінки випробуваного. Випробовувані відправляли форму, що містить опитувальник за методом, на свою особисту електронну адресу. Враховуючи важке становище в нашій країні, ми запропонували випробуваним кілька днів на виконання завдання. Протягом трьох днів вони надіслали нам електронною поштою заповнену форму.

Вибірку дослідження склали 20 учнів 10-11 класів, 10 хлопців та 10 дівчат віком 15-17 років. Вибірка випробуваних була складена, за принципом рандомізації. Мова йде про відбір експериментальної групи у випадковому порядку. Усі випробувані – мої знайомі, які люб’язно погодилися прийняти участь у нашому дослідженні.

В процесі організації емпіричного дослідження були визначені наступні завдання:

1. Визначити рівень самооцінки підлітків.

2. Дослідити рівень цькування 10-річних підлітків.

3. Виявити гендерні відмінності в рівні самооцінки тестованих чоловіки і жінки.

Для виконання поставлених завдань, були підібрані три діагностичні методики: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Цей вибір пояснюється тим, що ці методики є стандартизованими та відповідають віковим особливостям

наших випробуваних та предмету нашого дослідження. Розглянемо зміст та завдання цих методик більш детально.

Методика «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Мета: визначення рівня самооцінки.

«Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян) Мета: дослідження рівня домагань та самооцінки.

Інструкція: Кожна людина оцінює свої здібності, уміючи, характер і т.д. рівень розвитку кожної якості, аспекту людської особистості можна умовно провести вертикальною лінією, нижня точка якої символізує найменший розвиток, а верхня точка - найвище. На наступній сторінці ви побачите 7 таких рядків. Вони позначають:

1) здоров'я;

2) інтелект, здібності;

3) характер;

4) авторитет серед однолітків;

5) уміння багато робити своїми руками, умілими руками;

6) зовнішність;

7) впевненість у собі.

Під кожним рядком написано, що це означає. У кожному рядку відзначте тире ( - ), як ви самі оцінюєте розвиток цієї якості, стороною свого обличчя в даний момент часу. Потім відзначте хрестиком (х), на якому рівні розвитку цих якостей ви будете задоволені собою або пишатися собою.

Матеріал для стимуляції: 7 ліній довжиною 100 мм кожна, що показують верхню, нижню і центральну частини шкали (додаток В).

Час: 10-12 хвилин. Обробіть результати.

Обробка проводиться за 6 шкалами (перше тренування – "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь представлена балами. Як згадувалося раніше, розміри кожної шкали дорівнюють 100 мм, і відповідно до цієї відповіді школярі отримують кількісні характеристики (наприклад, 54 мм = 54 бали).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «х»;

б) висоту самооцінки – від «0» до знаку «х»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-«, якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

«Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

Мета: визначення рівня самооцінки підлітків.

Інструкція: Відповідайте на зазначені твердження такими відповідями як: «так», «ні», «не знаю».

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з шістнадцяти тверджень (додаток В).

Відповідно до зазначеної методики всі бланки з відповідями випробовуваних були оброблені і інтерпретовані.

Для виконання 3-го завдання дослідження, а саме визначення гендерної різниці в рівні самооцінки тестованих хлопчиків і дівчаток, ми використовували метод математичної статистики – U-критерій Манна-Уітні. U-критерій Манна-Уітні використовується для оцінки різниці між двома незалежними один від одного групами (в нашому випадку це дівчатка і хлопчики). Він дуже корисний, оскільки дозволяє порівнювати результати між двома групами з невеликою кількістю випробовуваних (10 груп по 2 випробовуваних у кожній). Цей метод математичної статистики названий на честь Х.Б. Манна та Д.Р. Уітні [37, с. 121]..

## 2.2. Аналіз отриманих результатів

Розглянемо результати, отримані після постановки діагнозу випробуваним підліткам, згідно з методичним інструментарієм дослідження. Відповідно до завдання нашого дослідження, ми розглянемо результати дівчаток і хлопчиків за окремою методикою, оскільки необхідно визначити гендерні відмінності в самооцінці випробуваних підлітків.

«Дослідження самооцінки підлітків» давайте проаналізуємо результати випробовуваних за методикою автора (Г. Казанцевої). Почнемо з результатів випробуваних хлопців.

Згідно з результатами, у 3 протестованих дітей високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки виявлений у 5 дітей. У 2 досвідчених хлопців низький рівень самооцінки.

Коли ви представляєте дані як діаграму, вони подаються у наступному форматі (рис. 2.1).




**Рис. 2.1.** Рівень самооцінки випробуваних хлопців-підлітків, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

На малюнку 2.1. видно, що серед протестованих переважає середній рівень самооцінки (50%). Високий рівень самооцінки спостерігається у 30% протестованих дітей. Найменша тенденція серед дітей спостерігається до низького рівня самооцінки (20%). Оскільки середній рівень самооцінки відповідає її належному показнику, можна зробити висновок, що тестовані хлопці адекватно оцінюють себе як особистість.

Тепер розглянемо результати випробуваних дівчат підліткового віку «Дослідження самооцінки підлітків» (Г. Казанцевої).

Отже, згідно з таблицею 2.2. у 3-х протестованих дівчаток високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки спостерігається у 3 дівчат. 4 з 10 протестованих дівчат показали низький рівень самооцінки. Розглянемо ці результати, використовуючи рис. 2.2.

Діаграма на рис. 2.2. показує, що серед 10 випробуваних дівчат переважає низький рівень самооцінки (40%). Аналогічна тенденція спостерігається щодо

високої (30%) і середньої (30%) самооцінки. Ці результати вказують на тенденцію до неадекватної, низької самооцінки серед дівчат-підлітків.

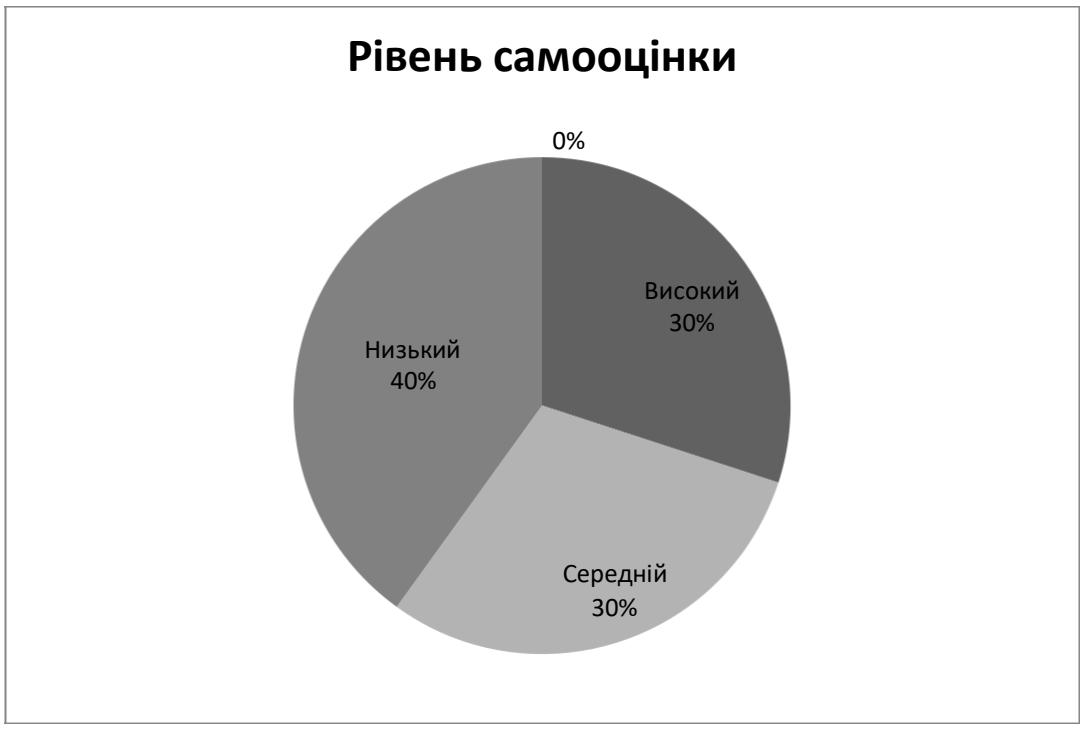



**Рис. 2.2.** Рівень самооцінки випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева

Порівняємо результати випробуваних хлопців та дівчат, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева). Для цього ми використаємо діаграму (рис. 2.3).

За рис. 2.3., ми бачимо, що, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева) було виявлено, що випробувані хлопці підліткового віку більш схильні до адекватної самооцінки (середній рівень) ніж дівчата цього віку (низький рівень).

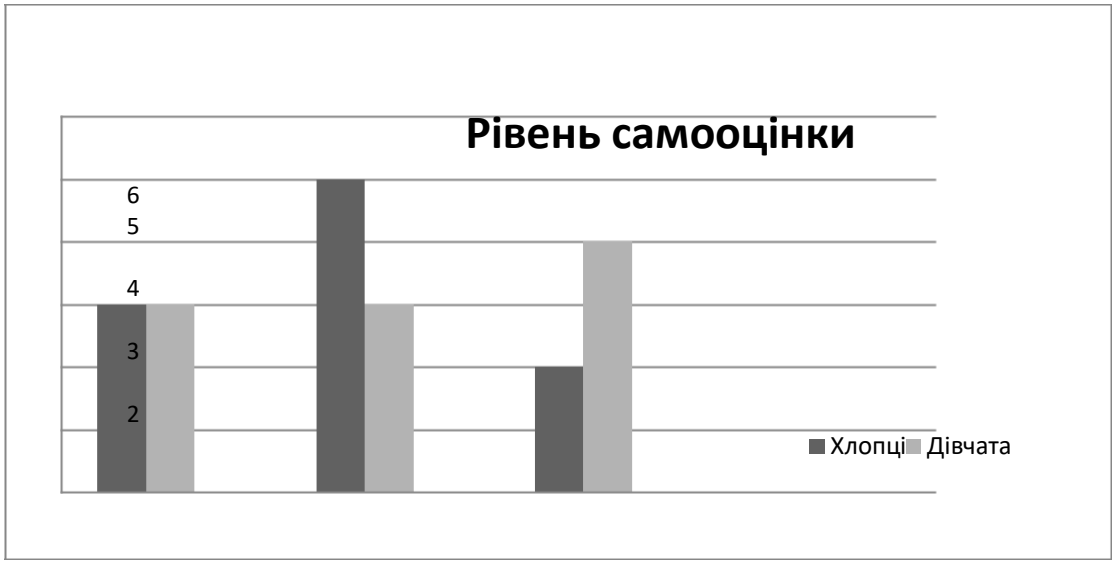


**Рис. 2.3.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Ці результати були перевірені за допомогою U-тесту Манна-Уітні, методу математичної статистики. Отримані показники (=0,07) показують, що немає статистичної значущості відмінностей в рівнях самооцінки між тестованими хлопчиками і дівчатками у підлітковому віці.

Наступна методика «Методика Дембо-Рубінштейна» (розглянемо модифікований варіант М. Парафіян). Почнемо з результатів тестування хлопчиків підліткового віку.

Згідно з таблицею 2.3, у 3 досвідчених хлопців високий рівень домагань. Середній рівень відзначений у 4 чоловіків. У 3 випробуваних хлопчиків у підлітковому віці рівень утисків був нижчим. Що стосується рівня самооцінки, то у 3 випробовуваних рівень самооцінки був високим. Середній рівень відзначений у 5 протестованих дітей. У двох хлопчиків-підлітків низька самооцінка.

Таким чином, згідно з 1-м і 2-м методам, ми бачимо, що результати тестованого дитини за рівнем самооцінки повністю збігаються, тому ми рекомендуємо використовувати цей показник для розгляду результатів за рівнем домагань тестованих хлопців-підлітків. (рис. 2.4).



**Рис. 2.4.** Рівень домагань випробуваних хлопців-підлітків, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

На рис. 2.4 ми бачимо, що середній рівень домагань переважає серед обстежених хлопчиків-підлітків (40%). Низький (30%) і високий (30%) рівні домагань мають однакову тенденцію. Перевага середнього рівня цькування свідчить про належне ставлення підлітків до своїх здібностей і бажань.

Перейдемо до розгляду результатів випробуваних дівчат підліткового віку, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян). Результати, отримані за допомогою цього методу, представлені в таблиці 2.4

Згідно з таблицею 2.4. У однієї протестованої дівчинки-підлітка дуже високий рівень домагань. Високий рівень спостерігається у 3 дівчаток. Середній рівень домагань спостерігався у 2 випробовуваних. У 4 з 10 протестованих дівчаток рівень домагань був нижче.

Що стосується самооцінки, то у 3 дівчаток високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки відзначений у 3 дівчаток за 10 років тестування. У 4 дівчат низька самооцінка. Слід також зазначити, що у тестованих дівчат абсолютно однакові результати в самооцінці, згідно 1-му і 2-му методикам. Використовуючи малюнок, розглянемо результати дівчини відповідно до рівня домагань (рис. 2.5).

Згідно з рисунком 2.5, випробувані дівчата-підлітки мають низький рівень домагань (40%). У 30% випробовуваних високий рівень домагань. У 20% - середній. Найменша тенденція спостерігається до дуже високого рівня домагань (10%).

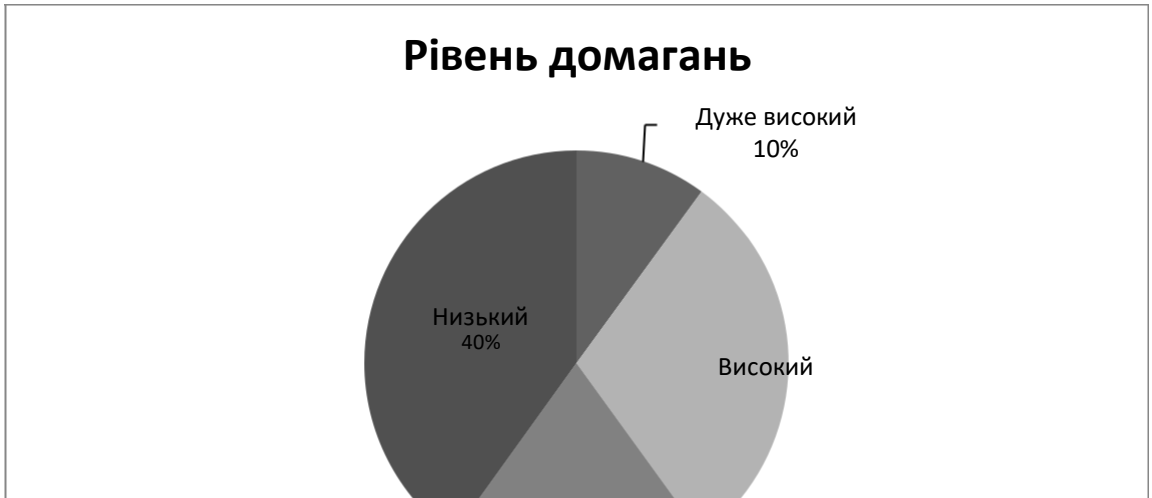





**Рис. 2.5.** Рівень домагань випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

Переглянемо та порівняємо рівень домагань випробуваних хлопців та дівчат, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), використовуючи діаграму (рис. 2.6).

Згідно рис. 2.6 у ході дослідження ми виявили, що у хлопчиків-підлітків, які пройшли тестування, рівень домагань був більш прийнятним (середній). З іншого боку, серед дівчат переважає низький рівень домагань, але існує тенденція до того, що рівень буде високим і дуже високим.

Ці результати були перевірені за допомогою U-тесту Манна-Уітні, методу математичної статистики. Отримані показники (=0,06) вказують на відсутність статистичної значущості між рівнями домагань серед хлопчиків і дівчаток-підлітків.

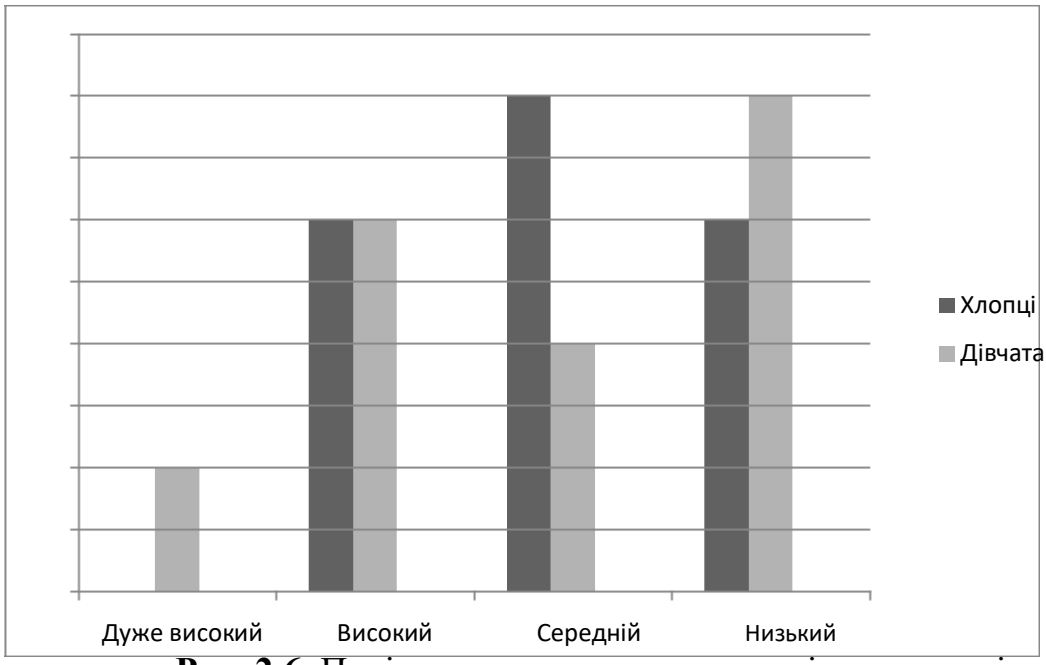



**Рис. 2.6.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

Розглянемо результати випробуваних підлітків, за останньою методикою – «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Почнемо із результатів випробуваних хлопців (таблиця 2.5).

Згідно з таблицею 2.5, високий рівень самооцінки мають три випробуваних хлопця. Середній рівень відмічається у п’ятьох хлопців-підлітків. Двоє випробуваних хлопця мають низький рівень самооцінки.

Розглянемо отримані результати у вигляді діаграми, представленої на рис. 2.7




**Рис. 2.7.** Рівень самооцінки хлопців-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

У досліджуваних хлопчиків-підлітків переважає середній рівень самооцінки (50%), що відповідає адекватній самооцінці. Найменша тенденція у дітей до низького рівня самооцінки (20%). 30% випробовуваних мають високий рівень самооцінки (30%).

Згідно із зазначеною методикою (таблиця 2.8), розглянемо результати тестування дівчат-підлітків.

На рис. 2.8. видно, що у дівчаток-підлітків, які пройшли тестування, була виявлена низька самооцінка (40%). В даний час спостерігається тенденція до збереження високого і середнього рівня самооцінки (30%).

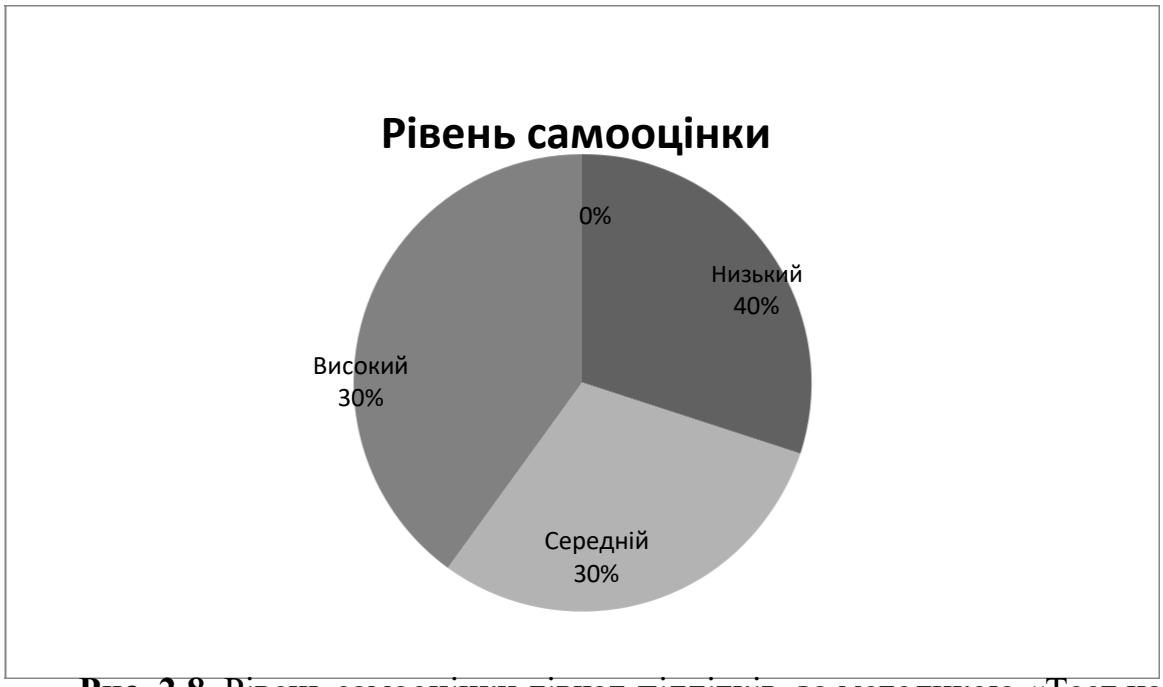



**Рис. 2.8.** Рівень самооцінки дівчат-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

Порівняємо результати випробуваних хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для цього використаємо діаграму (рис. 2.9).

Згідно рис 2.9. ми можемо підтвердити, що рівень самооцінки у випробуваних хлопчиків-підлітків є більш адекватним, ніж у випробуваних дівчат-підлітків. Всі методи з методичного інструментарію показують це.

Ці результати були перевірені за допомогою U-тесту Манна-Уітні, методу математичної статистики. Ми отримали показник (=0,07), що свідчить про відсутність статистичної значущості відмінностей в рівнях самооцінки випробовуваних хлопчиків і дівчаток-підлітків.

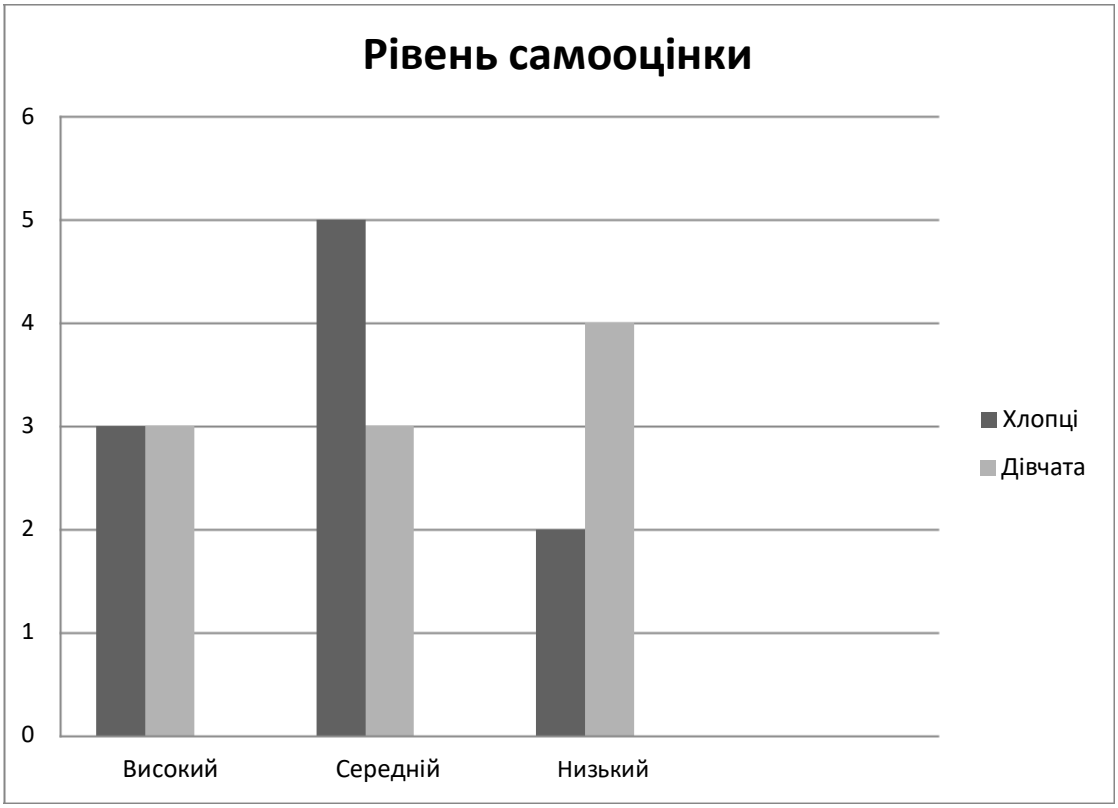

Рівень самооцінки
6
5
4
3
2
1
0
Високий
Середній
Низький
Хлопці
Дівчата

**Рис. 2.9.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

## 2.3. Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків

Проблема формування правильної самооцінки дуже важлива, оскільки низька самооцінка може стати причиною розвитку підліткової депресії і викликати інші негативні наслідки.

Вчений О. Дячок рекомендує використовувати соціально-психологічні тренінги в процесі формування правильної самооцінки у підлітків. На думку авторів, саме цей метод є більш ефективним і результативним для вирішення даної проблеми. Це пов'язано з тим, що самооцінка підлітка пов'язана з груповим взаємодією з однолітками, його статусом у відносинах з однолітками, тим самим представляючи тренінгову роботу як найкращий варіант позитивного впливу на розвиток самооцінки підлітка через корекцію взаємодії з однолітками. Тренінг проводиться в груповій формі, надаючи підлітку можливість спілкування з іншими однолітками, що формує його соціальну адаптивність. Саме питання соціальної адаптивності є проявом низької самооцінки. Емоційна включеність учасників в ситуацію тренінгу дозволяє:

1) створити високу мотивацію для оптимізації самооцінки;

2) посилити інтеграцію знань, навичок і умінь, вироблених при виконанні тренувальних вправ.

В процесі соціально-психологічного тренінгу використовуються наступні принципи:

1) Принцип гри або принцип моделювання – використання ігрових методів роботи рекомендується для проведення соціально-психологічного тренінгу. Ігрова практика сприяє моделюванню і відтворенню позитивного і негативного поведінки в різних ситуаціях, моделювання сприяє переживанню

нових емоційних і поведінкових переживань, спрямованих на формування і оптимізацію самооцінки в підлітковому віці (принципи "тут і зараз", принципи партнерства і поваги).;

2) Принцип навчання на тренінгу полягає в тому, що якщо новий співрозмовник є ведучим і є членом закритої навчальної групи, то учасники отримають нові знання для підвищення своєї самооцінки.;

3) Принцип системної рефлексії – цей принцип включає в себе всю групу принципів навчальної діяльності: описовість, конкретність, конструктивізм, Доречність, актуальність, довіра і чесність, конфіденційність, емоційне пояснення.;

4) Принцип роботи в груповій формі – ця група виражається такими принципами соціально-психологічного тренінгу, як принцип діагностики, принцип автономії, принцип усвідомленості, принцип обліку групової динаміки.

Ми підібрали серію вправ, які можна виконувати вдома, щоб підвищити самооцінку підлітків. Давайте розглянемо ці вправи більш детально.

Вправа 1. Дружба між внутрішнім критиком і внутрішнім помічником у кожного з нас є внутрішній критик, якого потрібно "приручити", щоб він не тільки мотивував нас, але і ніколи не засмучував і не змушував відчувати себе слабкими. Для цього виконайте наступні вправи:

Прислухайтеся до своїх критиків. Зверніть увагу на ситуацію, в якій він вас надихає. Постарайтеся "побачити" його: уявіть його зовнішність, голос, одяг. Це допоможе критику зрозуміти, що він-всього лише частина його самого.

Тепер знайдіть "хорошого внутрішнього помічника", який може протистояти критиці. Це допоможе вам побачити будь-яку ситуацію з позитивного боку, заспокоїть і додасть впевненості в своїх силах.

Зараз важливо Не жити під гнітом критики, а навчитися "відпускати" свого помічника в кризовій ситуації і прислухатися до його аргументів.

Вправа 2. Найкраща версія вашого власного

Давайте трохи пофантазуємо. Завдання полягає в тому, щоб представити себе в абсолютно безпечному і максимально комфортному місці. Що це за місце? Поясніть свої відчуття. Що вас оточує. Що ви бачите? Що ти робиш? Уявіть собі цю подію якомога детальніше. Для чого це потрібно? Позитивні емоції дуже корисні в моменти слабкості, тому такі переживання потрібно створювати і згадувати час від часу, щоб швидко повертатися до них у важкі моменти.

Вправа 3. Послання любові до самого себе

Суть руху відображає його назву-напишіть листа самому собі від імені людини, який Вами одержимий. Напишіть, чому вона вас любить, чому ви унікальні і що ви зробили. Тут застосовується старе, але перевірене правило: ніхто не хвалить вас, поки ви самі не похвалите себе.

Вправа 5. "Я перебуваю в променях сонця".

Інструкція. На аркуші намалюйте сонце, як малюють діти, - намалюйте коло і багато променів посередині. Напишіть в кружечку своє ім'я. Поруч з кожним промінчиком напишіть щось хороше про себе. Завдання-запам'ятати якомога більше хорошого.

Краще збережіть цю картинку у себе. Додайте промінчики. І якщо у вас на душі стає особливо погано і здається, що ви нічого не можете зробити, дістаньте Сонце, подивіться на нього і подивіться, чи зможете ви зробити те чи інше.

Вправа 6. "Рівень щастя"

Інструкція. Складіть список того, за що ви вдячні зараз. Переконайтеся, що ви включили в нього все, що варто цінувати: сонячний день, ваше здоров'я, притулок, їжу, красу, любов, спокій.

Вправа 7 "прийняття себе"

Мета: розвинути в собі готовність працювати над собою, розуміти себе, довіряти іншим і займатися самоаналізом.

Завдання. Визначте свої сильні та слабкі сторони.

Інструкція: візьміть аркуш чистого паперу і розділіть його на 2 колонки: "мої недоліки" і "мої достоїнства", відверто напишіть все, що вважаєте за потрібне [69].

Ми також вважаємо, що нам потрібно давати поради батькам та підліткам.

1. Поради батькам підлітків.

Підтримка батьків, однокласників, вчителів та друзів дуже важлива для підвищення самооцінки підлітків. Саме з такими людьми підлітки відчувають себе в безпеці. Дослідження показали, що підтримка сім'ї та прийняття прагнень підлітків мають найбільший вплив на загальний рівень самооцінки, а фактори, пов'язані з успіхом у школі та вчителями, мають найбільший вплив на самооцінку здібностей.

Як батьки розуміють, що підлітки мають низьку самооцінку? Якщо ви відповідаєте" Так " На більшість запитань, це означає, що ваша дитина має низький рівень самооцінки:

1. Ваша дитина навряд чи буде контактувати з однолітками через страх бути висміяним.

2. Для вашої дитини характерні тривожність і схильність до паніки.

3. Незвично для вашої дитини пробувати щось нове.

4. Якщо ваша дитина досягає успіху в якійсь справі, він думає, що це просто удача і нічого більше.

5. Ваша дитина залежить від думки оточуючих.

6. Вашій дитині не подобається пильна увага.

7. Ваша дитина не любить брати участь у творчих вечорах, шкільних заходах.

8. Вашій дитині подобається бути самотнім.

9. Ваша дитина не буде ділитися з вами своїми успіхами, переживаннями і т.д. [53].

Батьки підлітка повинні пам'ятати, що ставлення батьків до дитини впливає на формування самооцінки у підлітків. Тепле ставлення до дитини,

взаємне емоційне єднання з дитиною визначає формування правильної самооцінки. Жорстоке і холодне ставлення батьків до дитини, в свою чергу, провокує появу неадекватною і заниженою самооцінки. Такі діти зациклені на своїх невдачах, бояться ризикувати, уникають участі в змаганнях, для них стають характерні агресія, грубість і високий рівень тривожності.

Можна виділити такі поради батькам по домашньому вихованню, при яких росте підліток з достатньою самооцінкою:

1) навчіть дитину перестати порівнювати себе з кимось, завжди знайдеться хтось кращий за нього, і перевершити його буде складно;

2) поясніть підлітку, що якщо він буде лаяти або об'їдатися, то тільки погіршить своє самопочуття;

3) навчіть дитину реагувати на всі похвали і компліменти. дякую за вашу старанну працю.;

4) заохочуйте дитину за найменший успіх і хваліть за великі досягнення;

5) навчіть дитину повторювати позитивні твердження, які підвищують самооцінку та підвищують впевненість у собі;

6) спілкуючись з підлітком, будьте завжди позитивні і оптимістичні і підтримуйте його в будь-яких зусиллях;

7) щоб підвищити самооцінку, потрібно разом з дитиною вивчати книги на цю тему, дивитися відеоролики, відвідувати навчальні семінари, слухати аудіозаписи. Досліджувана інформація не проходить через мозок, а домінуюча інформація впливає на дитину, в результаті чого поведінка придбає впевненість в собі. Всі позитивні установки коригуються тільки в позитивну сторону, а ось негативні, навпаки, коригуються. Тому переключіть увагу підлітків на перегляд телепередач або читання книг позитивної спрямованості;

8) постарайтеся знайти з дитиною спільну мову, розмова по душам з вашою дитиною не тільки вселить в нього впевненість перед важкою справою, а й вирішить проблеми.;

9) дуже важливо не упускати такі моменти, щоб він не допустив помилок, адже він завжди може вислухати дитину і прочитати його стан і емоції за

виразом його обличчя, а іноді діти приховують свої проблеми і намагаються все вирішити самостійно.;

10) іноді бажаний гаджет, модний одяг допоможуть вашій дитині утвердитися серед однолітків і тим самим підвищити самооцінку.;

11) навчіть свою дитину жити так, щоб йому не доводилося озиратися на когось, дозвольте дитині самій вирішувати у вирішальний момент, навіть якщо це буде помилкою.

Ось ключові слова, які спрямовані на підвищення самооцінки підлітків:

1) позитивне ставлення;

2) повага;

3) любов [69].

Як згадувалося вище, похвала є важливим фактором для формування належної самооцінки. Молоді люди у підлітковому віці з низькою самооцінкою зазвичай погано сприймають похвалу. Але це не повинно бентежити батьків: хваліть дитини, підкреслюйте його значимість, підкреслюйте позитивні якості і особливості підлітка. Розмова – це ефективний спосіб підвищити самооцінку молодих людей у підлітковому віці. Звичайно, іноді знайти спільну мову з підлітком і організувати з ним бесіду не так-то просто, але це можливо. Краще завести бесіду на тему самооцінки підлітків. Підліток може заперечувати, що у нього низька самооцінка. Встановіть з ним діалог і поговоріть про думки, які виникають у нього в підлітковому віці. Допоможіть йому впоратися з розчаруванням невдахи. Нарешті, дайте зрозуміти дитині, що він не самотній: багато людей страждають від низької самооцінки, особливо молоді люди у віці від 10 років. Батьки повинні займатися творчою діяльністю і заохочувати прагнення підлітків до нових досягнень. Ми повинні допомогти підліткам розкритися як особистості. Наступні кроки допоможуть вам у цьому:

1) спільні подорожі та заняття;

2) залучайте до цих занять друзів дітей;

3) цікавтеся тим, що цікаво вашій дитині, і беріть участь в цих заняттях самі;

4) допомагайте іншим.

Загалом, є 7 порад щодо формування правильної самооцінки для батьків підлітків:

1. Не критикуйте і не порівнюйте дитину з іншими. Постійна критика і порівняння неприпустимі.

2. Слідкуйте за зовнішнім виглядом дитини. У підлітковому віці зовнішній вигляд-мало не головна проблема, на яку звертають свою увагу.

Дорослим це важко зрозуміти, але відстовбурчені вуха або гачкуватий ніс можуть бути причиною невдач у всьому житті, як зараз, так і в майбутньому – природно, в уяві підлітків. Звичайно, з вухами нічого не поробиш, але допомогти з вибором гардероба можна.

3. Скажіть підлітку, щоб він відмовився. Це допоможе в будь-якій ситуації, якщо йому нав'язується неприйнятна стратегія поведінки: від пропозиції "зганяти" в магазин, спробувати психоактивні речовини.

4. Допоможіть дитині знайти собі заняття. Це допоможе підлітку реалізувати себе і підвищить самооцінку.

5. Частіше розмовляйте зі своєю дитиною. Питання "Як справи" і "як пройшов твій день?" насправді дуже важливі для підлітків. У відповідь вони зможуть поділитися своїми враженнями, емоціями, успіхами і невдачами.

6. Частіше думайте про успіхи своєї дитини. Нагадуйте підлітку про його успіхи, особливо коли він зосереджений на своїх невдачах.

7. Будь ласка, поважайте свою дитину.  Нікому не розповідайте його секрет, поважайте його характер [73].

Розглянемо обов'язкові Поради для батьків по формуванню правильної самооцінки у підлітків:

1. Право на особисту думку. Батьки повинні розуміти, що їхня дитина - це, перш за все, особистість, думка якої може відрізнятися від думки їхніх батьків.

2. Поважайте індивідуальність підлітків. Кожна людина індивідуальна. Ваша дитина – не виняток. Вам потрібно навчитися приймати індивідуальні особливості своєї дитини і прояв його індивідуальності.

3. Дозвольте дитині-підлітку зробити щось важливе. Неправильно ізолювати підлітка від важливих питань, пояснюючи це тим, що він ще занадто малий, некомпетентний і не здатний впоратися з такими проблемами. Виконання чогось важливого підвищить самооцінку дитини у віці 10 років.

4. Не пригнічуйте дитину. Це стосується як батьків, так і однолітків дитини.

Батькам необхідно стежити за тим, щоб дитина не піддавався шкільному цькуванню, щоб його ніхто не утискав. Зі свого боку, важливо усунути негатив, який спрямований на дитину.

5. Не говоріть про сторонніх дітей у їх присутності. Це неповага до підлітка і знижує його самооцінку та стосунки з вами.

6. Навчіть дитину керувати емоціями.

7. Не критикуйте вибір дитини. Для цього підійде бесіда на тему емоційного стану підлітка.

8. До дітей не пред'являйте надмірних вимог. Ніколи не вимагайте від дитини більше, ніж вона може. Намагайтеся спокійно оцінювати здібності своєї дитини, щоб не викликати у нього появи невпевненості в собі.

9. Заохочуйте ініціативу дитини і бажання робити щось самостійно.

Дайте підлітку можливість бути активним і незалежним, це підвищить його самооцінку.

Поради батькам про те, як підліткам набути впевненості в собі:

1. Не критикуйте зовнішній вигляд підлітків. Це обов'язкове табу. Така поведінка може завдати підлітку велику психологічну травму, не кажучи вже про зниження самооцінки.

2. Допоможіть підлітку вирішити проблему його зовнішності. Але якщо у підлітка є зовнішні недоліки, то завдання батьків – допомогти їх усунути. Це можна зробити за допомогою косметики та лікарів.

3. Слідкуйте за чистотою і охайністю підлітка. Допоможіть йому підібрати одяг в його стилі, навчіть правильно поєднувати речі, вибирайте зачіску на його смак, своєчасно періть і чистите гардероб.

4. Поважайте думку підлітків. Думка вашої дитини може відрізнятися від вашої, але вам не потрібно критично ставитися до неї. Проаналізуйте думку вашої дитини, можливо, воно насправді правильне.

5. Хваліть підлітка конструктивно і по суті. Звичайно, захоплюватися підлітком необхідно, але це завжди повинно бути конструктивно. Постійна похвала за неправильне може призвести до неадекватної і завищеної самооцінки, але це теж не є нормою [72].

Занижена самооцінка включає в себе не тільки занижену, але і завищену самооцінку. Ці ознаки допомагають батькам розпізнати наявність у своєї дитини:

1) хваліть його здібності і гідності.;

2) ставте себе вище інших і думайте, що Ви обраний;

3) упевнений, що його думка завжди правильне. Він не сприймає критику чи поради.

4) байдужий до людей;

5) прагне бути досконалим і хоче досягти висот у всіх сферах життя.

6) якщо відбувається невдача, звинувачуйте кого завгодно, тільки не себе. Найчастіше помилки ретельно ховаються від сторонніх;

7) мова впевненого в собі людини характеризується відсутністю будь-якого іншого займенника, крім займенника "я".;

8) не вмієте вибачатися, просите вибачення

9) перебувати в постійній боротьбі з конкурентами, намагатися бути краще їх;

10) часто братися за нові справи, не замислюючись про всі ризики. Якщо запланований захід виявиться невдалим, він надовго впаде в депресію і дратівливість;

11) боїтеся проявити слабкість, беззахисність, тривожність;

12) не хочете слухати співрозмовника, постійно перебиваєте;

13) Ведете себе зарозуміло, прохання схожа на наказ.

Для корекції завищеної самооцінки дитини батькам корисні наступні вправи:

1. Попросіть підлітка розповісти, що він думає про себе. Після цього потрібно поцікавитися думкою про нього своїх рідних і друзів і порівняти їх слова з самооцінкою дитини. Нехай він задумається про те, чому слова різних людей про нього такі різні. Це допоможе йому перестати бути зарозумілим і навчитися об'єктивно оцінювати свої сили.

2. Підліток повинен перерахувати види діяльності, які у нього виходять дуже добре. Потім попросіть його назвати знайомого, друга або родича, який справляється з цими завданнями краще за нього.

3. Дитина повинна назвати свої недоліки, які заважають його позитивним якостям стати ідеальними. Це допоможе підлітку зрозуміти, що він, як і всі люди, складається не тільки з позитивних якостей.

4. Попросіть підлітка записати 10 негативних рис своєї особистості.

Після цього йому слід задуматися, чи не заважають вони йому в житті. Також дитині необхідно зрозуміти, чи є його недоліки перешкодою для тих, з ким він спілкується.

5. Навчіть дитину думати про критику вчителів, родичів та друзів і не сприймати їх як ірраціональні слова.

Якщо у вас не виходить, постарайтеся пояснити, що причину слід шукати не тільки в оточуючих вас людей, але і в вас самих [69].

2. Поради для підлітків

Поради для хлопчиків-підлітків про те, як підвищити самооцінку:

1. Не прагніть до досконалості.

2. Висипатися. Нестача сну визначає психологічні проблеми, включаючи низьку самооцінку.

2. Беріть на себе відповідальність. Виконання своїх зобов'язань і обіцянок характерно для справжнього чоловіка.

3. Ставте цілі і досягайте їх.  Це можуть бути різні види спорту.

Успіх може призвести до підвищення самооцінки.

5. Допомагайте іншим. Це може бути волонтерство або просто дружня допомога. Така допомога допоможе вам відчути себе більш значущим.

6. Будьте наполегливі. Не дозволяйте іншим зневажати вас

Не бійтеся висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від позиції інших. Не бійтеся відмовити комусь у проханні і відчувати провину за це.

7. Знайдіть хороших друзів. Вони підтримують вас і дають вам відчуття своєї значущості. Поради для дівчат-підлітків про те, як підвищити самооцінку:

1. Визначте свої позитивні риси зовнішності і поведінки.

2. Сформуйте в собі почуття власної гідності.

3. Одягайтеся красиво. Це допоможе вам почувати себе впевненіше. У той же час враховуйте свій власний стиль, а не стиль інших [72].

**Висновки до другого розділу**

У  другому розділі нашого дослідження було визначено особливості експериментального дослідження формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Діагностика рівня самооцінки випробуваних підлітків здійснювалася, за допомогою таких методик як: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для аналізу результатів дослідження були використані такі методи дослідження як: кількісна та якісна обробка даних та метод математичної статистики (U-критерій Манна-Уітні).

Виходячи з результатів нашого емпіричного дослідження, ми можемо зробити висновок, що підлітки, які брали участь у дослідженні, мають відповідний (середній) рівень самооцінки та домагань, тоді як хлопці мають середню самооцінку (50%) та рівень домагань (40%). Що стосується дівчат, то

вони мають низький рівень самооцінки (40%) і низький рівень домагань (40%). Однак статистичної значущості між відмінностями в результатах немає.

Ми склали рекомендації щодо формування правильної самооцінки у підлітків. Рекомендації призначені як для молодих людей у віці від 10 років, так і для їх батьків. Поради представлені у вигляді як теоретичних, так і практичних рекомендацій – серії вправ для підлітків, спрямованих на формування у них належної самооцінки.

# ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретичне і емпіричне розгляд особливостей формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Виходячи з мети дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. На основі аналізу наукової літератури в області психології ми визначили поняття самооцінки, її види і складові. Самооцінка є частиною структури уявлення про себе, вона включає в себе набір установок, що характеризують оцінку і самовираження людини про себе як про особистість.

Існують такі види самооцінки: адекватна і неадекватна (скромна і завищена). Самооцінка може бути низькою, середньою або високою. Самооцінка складається з 2 елементів: когнітивного та емоційного. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, а емоційний компонент - це рівень самозаспокоєності індивіда. Самооцінка визначає поведінку людини в повсякденному житті, конфліктні ситуації, продуктивність на роботі і може стати причиною розладів харчової поведінки, психічних і емоційних проблем і т. д.

2. Були виявлені і розглянуті соціально-психологічні фактори формування самооцінки особистості. До соціальних факторів формування самооцінки людини відносяться сім'я, Освіта, Релігія, культура і суспільство.

Психологічними факторами є самосвідомість, особистий досвід, рефлексія. Чим молодша людина, тим більшою мірою на формування самооцінки впливають соціальні фактори. Самооцінка у дорослих визначається психологічними факторами.

3. Були проведені теоретичні та емпіричні дослідження особливостей самооцінки в підлітковому віці. Згідно з аналізом наукової літератури, ми визначили, що самооцінку підлітків можна охарактеризувати як нестабільну та мінливу. Соціальний фактор, тобто думка однолітків, дуже важливий для формування самооцінки у підлітка. Слід також зазначити, що існують гендерні відмінності в самооцінці підлітків. Наприклад, дівчатка у віці 10 років схильні

більш критично оцінювати свою зовнішність, ніж хлопчики цього віку. Емпіричні дослідження особливостей самооцінки підлітків проводилися у віддалених районах. У дослідженні взяли участь двадцять випробовуваних у віці 15-17 років. Діагностика рівнів самооцінки випробуваних підлітків здійснювалася, за допомогою таких методик як: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для аналізу результатів дослідження були використані такі методи дослідження як: кількісна та якісна обробка даних та метод математичної статистики (U-критерій Манна-Уітні). За результатами емпіричного дослідження, нами було встановлено, що у випробуваних підлітків переважає адекватний (середній) рівень самооцінки та рівня домагань. У випробуваних хлопців переважає середній рівень самооцінки (50%) та рівень домагань (40%). Щодо дівчат, то у них переважає низький рівень самооцінки (40%) та низький рівень домагань (40%). Однак, статистичної значимості між відмінностями їх результатів немає (=0,07; =0,06).

4. Розроблено рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків. Нами були виокремлені поради підліткам щодо формування їх адекватної самооцінки та їх батькам. У рекомендаціях представлені такі напрямки як необхідність як підвищення самооцінки, особливості подолання завищеної самооцінки та формування адекватної самооцінки. Також було підібрано комплекс вправ для підлітків, які мають за мету сформувати в себе адекватну самооцінку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Психологічні науки.* № 2. С. 27-30.
2. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр.* 2020. № 34. С. 214-216.
3. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення: 20.01.2022)
4. Валявко С. М., Жокина П. М. Современные исследования проблемы самооценки в зарубежной психологии. *Системная психология и социология*. 2016. № 4. С. 13-21.
5. Варгата О. В., Міхєєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. № 64. С. 70-74.
6. . Видолюб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений.* 2016. № 9. С. 21-25.
7. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 18. С. 27–30. 12. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/el__open/aktprob14_103.pdf (дата звернення: 30.03.2022)
8. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 201-209.
9. Гуртовенко Н. В. Вплив батьків на самооцінку підлітка, як запорука успішного становлення особистості. URL: http://176.98.75.236/bitstream/123456789/12226/3/ВПЛИВ%20БАТЬКІВ%20НА%20САМООЦІНКУ%20ПІДЛІТКА%2C%20ЯК%20ЗАПОРУКА%20УСПІШНОГО%20СТАНОВЛЕННЯ%20ОСОБИСТОСТІ.pdf (дата звернення: 31.03.2022)

10. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. URL: http://eprints.zu.edu.ua/19645/1/стаття%20Дмитрієвої%20С.М.%2С%20Гуменюк%20Т.С..pdf (дата звернення: 10.02. 2022)

11. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Смирнова О. А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников. *Научно-методический электронный журнал «Концепт».* 2015. № 31. С. 116– 120.

12. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. URL: http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11devymp.pdf (дата звернення: 20.02.2022) Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. № 3. С.15-25.

13. Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.

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

15. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти.* 2015. № 3. С. 163-165.

16. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домогань підлітків сучасних субкультурних угрупувань косплей та летсплей. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i1 4/16.pdf (дата звернення: 30.03.2022)

17. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.

18. Кон И. С. Проблема «Я» в психологии: монография. С.: «БАХРАХ-М», 2007. 450 с.

19. Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 226-229. Криворучко Т. І.

Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство.* 2015. № 4. С. 21-22.

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

21. Лой М. Проблема самоствердження підлітка в сучасних умовах. URL:http://oldconf.neasmo.org.ua/node/43 (дата звернення: 30.03.2022)

22. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений.* 2021. № 12. С. 127-130.

23. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_diagnostika_samoocenki_dembo-rubinshteyn._modifikaciya_prihozhan.htm (дата звернення: 12.04.2022)

24. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистостості В. Джемса. *Актуальні проблеми психології.* 2016. № 16. С. 121-125.

25. Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education*. 2017. 6. С. 172-180.

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

27. Олійник С. В. Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці. URL: file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/163366-Текст%20статті-357105-1-10-20190409.pdf (дата звернення: 31.03.2022)

28. Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності У підлітковому віці. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. № 8. С. 109-111.

29. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 396-412.

30. 43. Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 507-519.

31. Павелків Р. Д. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 576 с.

32. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2020. № 12. С. 79-89.

33. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78.

34. Руденко О. О., Головська І. Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. *Габітус*. 2021. № 26. С. 76-79.

35. Савчин М. В.,Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.

36. Самооцінка підлітка: як допомогти набути впевненості в собі. URL: https://uk.ebolet.com/7714643-self-esteem-of-a-teenager-how-to-help-gain-self-confidence#menu-2 (дата звернення: 20.05.2022)

37. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 43-45.

38.Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11214/1/33Siladi.pdf (дата звернення: 31.03.2022)

39.Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: А. П. Н, 2005. 495 с.

40.Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь.* 2016. № 2. С. 168-170.

41.Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465-477.

42.Хоменко О. В., Сорокіна О. А. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. URL: http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/viewFile/31/33 (дата звернення: 30.03.2022)

43.Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.: Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарєва та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2021. – С. 106-107.

44.Шість книг для підлітків для підвищення самооцінки. URL: https://madreshoy.com/uk/підліткові-книги-покращують-самооцінку/ (дата звернення: 25.05.2022)

45. Як підвищити самооцінку.URL: https://addrian.camp/blog/3-uprazhneniya-kotorye-pomogut-podrostku-podnyat-samootsenku/ (дата звернення: 28.05.2022)

46. Як підвищити самооцінку: двадцять способів. URL: https://t1.ua/porady/4218-yak-pidvyshchyty-samootsinku-20-sposobiv.html (дата звернення: 28.05.2022)

47.Як підвищити самооцінку підлітка. Поради батькам. URL: https://molod-sport.khm.gov.ua/як-підвищити-самооцінку-підлітка-пор/ (дата звернення: 20.05.2022)

48. Як підвищити самооцінку підлітка? Поради для батьків. URL: https://amlima.com/vidnosini/ljubov/6189-jak-pidvishhiti-samoocinku-pidlitka-poradi-dlja.html (дата звернення: 20.05.2022)

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Опитувальник до методики «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

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.

**Додаток Б**

**Стимульний матеріал до методики «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)**

| Здоровый | Умный, способный | Хороший характер | Авторитетен у сверстников | Способный | Красивый | Уверенный в себе |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Больной | Глупый, неспособный | Плохой характер | Презирается сверстниками | Не способный | Некрасивый | Не уверенный в себе |
| | | | | | | |
| здоровье | ум, способности | характер | авторитет у сверстников | умение многое делать своими руками, умелые руки | внешность | уверенность в себе |

**Додаток В**

**Опитувальник до методики «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)**

1. Мені подобається створювати фантастичні проекти.
2. Можу уявити те, чого не буває на світі.
3. Братиму участь у тій справі, яка для мене нова.
4. Швидко знаходжу рішення у скрутних ситуаціях.
5. Здебільшого намагаюся про все мати свою думку.
6. Мені подобається знаходити причини своїх невдач.
7. Намагаюся дати оцінку вчинкам та подіям на основі своїх переконань.
8. Можу довести: чому мені щось подобається чи не подобається.
9. Мені неважко в будь-якому завданні виділити головне та другорядне.
10. Переконливо можу довести правоту.
11. Вмію складне завдання поділити на кілька простих.
12. В мене часто народжуються цікаві ідеї.
13. Мені цікавіше працювати творчо, ніж інакше.
14. Прагну завжди знайти справу, в якій можу виявити творчість.
15. Мені подобається організовувати своїх товаришів на цікаві справи.
16. Для мене важливо, як оцінюють мою працю оточуючі.