ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Виконала: здобувач 2 року навчання
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Сафонова Т.М.

Науковий керівник: к.психол.н.,доц.
Корнієнко О.В.

Київ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Аналітичний огляд проблеми самооцінки особистості у психологічній науці……7

1.2. Провідні детермінанти формування самооцінки у підлітковому віці....11

1.3. Форми прояву негативної самооцінки у підлітків……14

Висновки до першого розділу ...…….19

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методичний інструментарій та процедура проведення емпіричного дослідження самооцінки особистості в підлітковий період…….21

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самооцінки у школярів підліткового віку ……25

Висновки до другого розділу.....33

РОЗДІЛ 3 СИСТЕМА КОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма корекції самооцінки особистості підліткового віку ……...37

3.2. Якісний аналіз перевірки ефективності корекційної роботи направленої на оптимізацію самооцінки в підлітків……..44

3.3. Психолого-педагогічні рекомендації батькам та педагогам з оптимізації самооцінки учнів підліткового віку…….……57

Висновки до третього розділу……..…….....60

ВИСНОВКИ…….……62

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….…….....64

ДОДАТКИ.....73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самооцінка є елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків, є важливим регулятором поведінки. Неадекватна самооцінка може погіршувати міжособистісні стосунки з іншими людьми та психічний стан людини. Формування адекватної самооцінки є ключовим компонентом повноцінного розвитку та життєдіяльності особистості.

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 перепоною до нормального розвитку особистості.

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.

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, Е. Шостром, Л. Кощінська, Т. Криворучко, 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. 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, 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. Лесюк, М. Лой, М. Мельничук, Г. Минх, О. Наконечна, С. Олійник, О. Оникійчук, С. Попова, Д. Рудень, М. Савчин, О. Сіладі, О. Сорокіна, Л. Степаненко, 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.

Отже, соціальна значущість вище окресленої проблеми її недостатня розробленість й зумовили вибір теми магістерського дослідження: «Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці».

Мета дослідження - теоретично та емпірично вивчити психологічні особливості самооцінки підлітків; розробити й апробувати корекційну програму досліджуваного явища в учнів підліктового віку.

Відповідно до мети були визначенні завдання дослідження:

Для досягнення мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самооцінки підлітків у вітчизняній та зарубіжній науці.

2. Емпірично дослідити особливості самооцінки в учнів підліткового віку.

3. Обґрунтувати, розробити та апробувати програму корекції самооцінки особистості підліткового віку.

4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації батькам та педагогам з оптимізації самооцінки підлітків.

Об'єктом дослідження є самооцінка у підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості самооцінки підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети, розв'язання поставлених у дослідженні завдань була розроблена програма дослідження, реалізація якої передбачала застосування наступних методик: «Визначення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування» (авт. О. Казанцева); «Методика «Незакінчених речень» (авт. Д. Сакс, Л. Сідней, модиф. С. Подмазіна, О. Сібіль)»; «Методика дослідження самооцінки та рівня домагань» (авт. Т. Дембо С. Рубінштейн), застосування яких дало змогу дослідити комплекс факторів (самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та ін.) самоставлення до себе, безпосереднє оцінювання учнями ряду особистих якостей, таких як здібності, зовнішність, характер і т. д.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько експерементальна робота виконувалася на базі Васильківського академічного ліцею «Успіх». Вибірку дослідження склали 26 учнів 8-9 класів, підлітків віком 13-14 років.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у поглибленні розуміння сутності самооцінки у підлітковому віці та виявленні корекційних засобів її оптимізації.

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що на основі змісту психологічного конструкту самооцінки учнів підліткового віку підібрано діагностичний комплекс методик, а також розроблено та апробовано тренінгову програму корекції самооцінки особистості підліткового віку.

Апробація результатів дослідження .

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменування) та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Аналітичний огляд проблеми самооцінки особистості у психологічній науці

Проблема самооцінки особистості є однією з найбільш досліджуваних у психолого-педагогічній теорії. Існують різні наукові підходи до визначення сутності поняття «самооцінка». Залежність характеру й продуктивності всіх форм зовнішньої активності особистості від її ставлення до себе знайшла неодноразове підтвердження у психологічних дослідженнях, зокрема у роботах Р. Бернса, Д. Ельконіна, А. Петровського, С. Рубінштейна та ін.

Більшість дослідників (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон, А. Петровський, Г. Ліпкіна та ін.) розглядають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, своїх здібностей, якостей і місця серед людей [7]. Дослідження вчених підтверджують, що самооцінка є центральною в широкій мережі конструкцій, пов’язаних із мотивацією, продуктивністю та благополуччям. Часто виявляється, що висока самооцінка – добре ставлення до себе – пов’язана з більш ефективною поведінкою та кращим пристосуванням, ніж низька самооцінка.

Самооцінка була описана як самотеорія, яка фіксує глобальну самооцінку людей (Коннер Крістенсен, Вуд і Баррет, 2003; Епштейн, 1973). Самооцінка буває адекватною і неадекватною, яка в свою чергу буває завищеною або заниженою. При сильних відхиленнях від адекватної самооцінки особистість може відчувати психологічний дискомфорт і внутрішні конфлікти.

Так, на думку австрійського психолога Ф. Хоппе (1899-1976), із самооцінкою тісно пов’язаний рівень домагань, спрямованих на майбутню діяльність особистості. Він 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.

Одна з найбільш добре задокументованих відмінностей між людьми з низькою та високою самооцінкою (LSE та HSE) полягає в тому, як вони реагують на невдачу: LSE мають набагато сильнішу негативну реакцію (Blaine & Crocker, 1993; Taylor, 1991). Однією з причин цих різних відповідей є різні погляди на себе людей з LSE та HSE, коли вони розглядають значення будь-якої невдачі у своєму житті. HSE мають тенденцію зводити до мінімуму невдачі по відношенню до своїх інших, більш позитивних якостей і досвіду (Dodgson & Wood, 1998), тоді як LSE надмірно узагальнюють невдачі (Brown, 1998), пов’язуючи свій індивідуальний досвід невдач разом на підтвердження свого глобального негативного самопогляду (Керніс, Брокнер і Франкель, 1989). Таким чином, навіть коли об’єктивні ознаки невдачі залишаються постійними, LSE все ще мають більш крайню негативну реакцію [68].

Людина із завищеною самооцінкою має ідеалізоване уявлення про себе, про свої здібності і можливості, про свою значущість для оточення. Вона не прислухається до чужої думки та майже ніколи не питає поради. Невдачі пов'язує із зовнішніми чинниками, часто звинувачує інших. Має надто високий рівень цілей, що перевищує її реальні можливості. Легко набуває таких рис, як зарозумілість, зверхність, зазнайство, прагнення до вищості, грубість, агресивність, жорсткість.

Як виявилося, більше не обов’язково краще. Так, наприклад, Бомейстер, Хітертон і Тайс (1993), повідомили, що люди з високою самооцінкою розвивали егоїстичні ілюзії, які спонукали їх працювати гірше, ніж люди з низькою самооцінкою. За спостереженнями вчених Керніса, Граннеманна і Барклі (1989) люди з нестабільною високою самооцінкою

були більш злими та агресивними, ніж люди з низькою самооцінкою [13].

При заниженій самооцінці людина, як правило, невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна. Вона гостро й постійно потребує підтримки і схвалення навколишніх, схильна до співзалежних стосунків. Легко піддається впливу інших людей, часто не має особистої точки зору. Прагне самоствердитися, часом за будь-яку ціну, що призводить до нерозбірливості в засобах досягнення цілей, довести всім і, найперше самій собі, свою значущість. Людина із заниженою самооцінкою ставить перед собою нижчі цілі, ніж може досягти, нерідко заглиблюється у свої неприємності й невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті. Вона занадто вимоглива до себе і навколишніх, надміру самокритична, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості і навіть жорстокості.

Людина із заниженою самооцінкою намагається уникнути вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень, перекладає власну відповідальність на інших, побоюється критики. Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко знімається надмірним вживанням їжі чи шкідливих речовин, внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою та різного виду залежності [65].

Здорова (адекватна) самооцінка – життєво важливий чинник у розбудові та підтриманні добрих стосунків і досягненні успіху. Люди з адекватною самооцінкою і позитивними очікуваннями результатів загалом оволодівають новими навичками та виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує їхню самооцінку. Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводиться і вільно спілкується з навколишніми, поважає інших.

Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають у молодшому віці емоційна реакція вагомих дорослих, ступінь їхньої любові і прийняття, прояв

уваги до дитини, форми спілкування з нею. У шкільному віці – успішність шкільного навчання і відношення педагогів. У підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків. У дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Також у психологічній теорії є поняття «умовна самооцінка». Це самооцінка, яка стосується відчуттів щодо себе, які справді є результатом, залежать від відповідності певним стандартам досконалості чи життя до певних міжособистісних або внутрішньопсихічних очікувань. Якщо вона була успішною, вона матиме високий рівень самооцінки; але такий високий рівень буде незначним, оскільки завжди вимагає, щоб вона продовжувала проходити тести життя, відповідала певному стандарту [13].

Навпаки, справжня самооцінка більш стабільна, більш надійно заснована на тверде відчуття себе. Людина, яка вірна собі, матиме високий рівень справжньої самоповаги просто через те, ким вона є.

Відповідно до теорії самовизначення, самооцінка змінюється вздовж континууму, який коливається від справжньої самооцінки до CSE (Умовна самооцінка). Справжня самооцінка є більш стабільною індивідуальною характеристикою, яка не залежить від відповідності зовнішнім стандартам або схвалення інших. На іншому кінці континууму знаходиться CSE, де самооцінка людини залежить від відповідності якомусь самонав’язаному чи зовнішньому стандарту чи досягнення якоїсь мети. Особи з високим балом CSE можуть базувати свою самооцінку на своїй фізичній привабливості, соціальних умовах або продуктивності роботи [68].

У людей з високим CSE пошук і підтримка позитивного самовизначення стає основною орієнтацією, що також виражається в їхній поведінці. Вони спрямовують свої зусилля на те, щоб здаватися гідними для інших і відчувають, що повинні досягти чогось, щоб виправдати свої позитивні почуття до себе [67].

Аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми дає

можливість зробити такі висновки: самооцінка являє собою загальну самооцінку (справжню), яка відображає рівень самоповаги, цілісне прийняття чи неприйняття себе, та умовну самооцінку, що характеризують відповідність певним нав'язаним стандартам як зовні, так і зсередини.

На процес формування самооцінки впливає характер її стосунків з іншими людьми. Також вона тісно пов'язана з рівнем домагань – ступеню складності цілей, які людина перед собою ставить. Різниця між домаганнями та реальними можливостями призводить до того, що людина починає себе неправильно оцінювати, тому і поведінка стає неадекватною. Такі дані служать підґрунтям для більш глибокого аналізу основних чинників формування самооцінки особистості, а саме підлітків.

1.2. Провідні детермінанти формування самооцінки підлітка

Зробивши аналітичний огляд проблем самооцінки особистості у психологічній науці, варто розглянути детальніше основні чинники формування самооцінки підлітка. Дослідженням особливостей самооцінки в підлітковому віці займалися як вітчизняні (С. Рубінштейн, Л. Глушко, Г. Костюк), так і зарубіжні вчені (Р. Бернс, Д. Мід, В. Джеймс, Е. Еріксон та інші).

У підлітковому віці ставлення до себе проходить на тлі підвищеної емоційності, вразливості, тривожності, дрібниць. Підліток ще не вміє правильно ставитися до себе, до своїх здібностей, як до позитивних, так і до негативних якостей особистості [61]. Самооцінка формується під впливом оточуючих: батьків, учителів, друзів, а також особистого досвіду.

Вітчизняний психолог Г. Костюк зазначав: «Підлітковий період – це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість. На межі молодшого шкільного віку і підліткового

відбувається криза самооцінки. Помічено різкий зріст незадоволеності собою» [42].

Тим не менше результати численних досліджень підліткового періоду вченими показують помітне зниження впливу батьків і підвищення впливу однолітків як референтної групи на самооцінку підлітків. Батьківська точка зору починає сприйматися лише як деяка можлива точка зору на «себе». Підліткам характерна здатність до рефлексії батьківської думки та вироблення власної позиції по відношенню до батьківської оцінки.

Дослідження Р. Берні вказують на те, що формування Я-концепцій і взаємодія всередині сім'ї, як загальний вираз зацікавленості батьків в дитині, позитивно впливають на її самооцінку. Наявність жорстокості та негативу у ставлення батьків до підлітка, в свою чергу, зумовлює формування негативної самооцінки [34].

Л. Глушко вказує, що чинники формування самооцінки у особистості можуть бути внутрішні та зовнішні. Внутрішній чинник – психологічний. Зовнішній чинник впевненості в собі – це вплив інститутів соціалізації на засвоєння особистістю соціальних ролей, духовної культури, соціального досвіду, становлення особистості, засвоєння нею вимог суспільства, придбання соціально значимих характеристик свідомості і поведінки. Розглянемо їх детальніше.

1. Внутрішні чинники:

1) самосвідомість;

2) досвід особистості;

3) рефлексія.

2. Зовнішні чинники:

1) сім'я;

2) освіта;

3) релігія;

4) культура;

5) соціум.

На думку О. Козлової, для формування самооцінки особистості важливі два чинники:

1) досвід індивідуальної діяльності;

2) досвід спілкування з оточуючими людьми – дорослими й однолітками.

С. Рубінштейн описує процес розвитку самосвідомості у підлітків так: центр уваги підлітків усе більше переноситься від зовнішнього боку особистості до їхньої внутрішньої сторони, від більш-менш випадкових рис – до характеру в цілому. З цим пов'язані усвідомлення – іноді перебільшені – своєї своєрідності і переходу до духовних, ідеологічних масштабів самооцінки. У результаті людина самовизначається як особистість на більш високому рівні [29].

Дослідження Е. Носенко було спрямовано на виявлення механізмів зв’язку самооцінки підлітка і успішності його навчання. 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 неуспіху, 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 [27].

Отримані факти підтверджують припущення про те, що існує певна залежність між особливостями прояву самооцінки у підлітків і рівнем розвитку самооцінки.

Підлітковий вік - це період, повний фізичних, когнітивних і соціальних змін, і ці зміни відображаються також на самооцінці дітей. З самого раннього

підліткового віку соціальні навички та якості дітей починають сильно впливати на їхню самооцінку. Самооцінка підлітків, а точніше їх стан, менш стабільна, ніж в інших вікових групах. Нерідко підлітки відчувають інтенсивні «підйоми» та «спади» стану самооцінки, іноді протягом одного дня. Такі сильні коливання самооцінки особливо ймовірні після соціальних подій, наприклад, коли когось цінують і захоплюються або, натомість, критикують і висміюють однолітки.

Проте низька самооцінка не є нормою у підлітків. Важливо відзначити, що самооцінка дівчат-підлітків зазвичай демонструє набагато сильніше зниження, ніж самооцінка хлопчиків-підлітків. У такого явища виділяють кілька пояснень. По-перше, у підлітковому віці дівчата починають надавати більшого значення своїй фізичній привабливості, здебільшого більш негативно, ніж у дитинстві. Це означає, що дівчата, які надають більше значення тому, як вони виглядають, мають більший ризик втратити самооцінку. По-друге, дівчата-підлітки більше засуджують і критично ставляться одна до одної, ніж хлопці-підлітки, і тому вони можуть шкодити самооцінці одна одної більше, ніж хлопці [5].

Отже, здійснивши аналіз обраного питання, можна відмітити, що підлітковий вік надзвичайно вразливий і, як результат, усі емоційні переживання відображаються на його самооцінці. Отже, на думку вчених, чинники, які впливають на формування самооцінки підлітка можуть бути внутрішніми і зовнішніми. До внутрішніх чинників відносять самосвідомість; досвід особистості та рефлексію. До зовнішніх чинників формування самооцінки підлітків відносять сім’ю, освіта, релігію, культуру та соціум.

1.3. Форми прояву негативної самооцінки у підлітків

Кожна людина має свій життєвий шлях, під час якого вона зустрічається та взаємодіє з іншими людьми, стає учасником різних подій, які мають безпосередній вплив як на її особистісний розвиток так і на процес

формування низької самооцінки. Психологічні дослідження показують характерність особливостей самооцінки яка впливає, як на емоційний стан, так і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, а також і на стосунки з оточуючими. Важливим моментом є розпізнавання змісту низької самооцінки.

Численні дослідження підтверджують, що гострі афективні переживання дітей підліткового віку, які виникли на ґрунті конфлікту між самооцінкою дитини та її домаганнями, справляють вирішальний вплив на формування характеру. Їм характерні неадекватні реакції, вони поводять себе агресивно, недовірливо, вперто і т. д. Це має негативний вплив на їхні стосунки з оточуючими. Тривале збереження такої поведінки призводить до закріплення афективної форми поведінки і може стати стійкими рисами характеру [34]. Дітям підліткового віку властиві негативні риси характеру, пов’язані з несприятливим співвідношенням домагань підлітка з його можливостями.

Самооцінка є яскравим індикатором можливих психологічних проблем окремих учнів та стосунків у колективі. О. Романчук описує такі категорії, що відображають зміст низької самооцінки:

1. Широкий, різний, індивідуальний.

2. Базовий (Чи можу я бути любимим/а?).

3. Соціальна прийнятність (Чи мене будуть поважати, чи я можу бути прийнятим?).

4. Специфічний (тіло, інтелект, здібності…).

5. Гендерний (який я чоловік/жінка?).

6. Компетентність (можливість досягати чогось).

7. Можливість відстояти себе, протистояти, бути незалежним (асертивність).

Основним фактором у формуванні глибинних переконань є задоволеність/незадоволеність базових потреб людини, також важливим компонентом є поведінка батьків, яка згодом моделюється у власну схему

поведінки. Не можна залишати поза увагою роль культури та ментальності (кожен народ має свої установки, щодо процесу взаємодії з іншими, а також ставлення до самого себе), а також той соціальний досвід, який був здобутий особою поза сім'єю, на інших вікових етапах (враховуючи і психотравмуючий досвід). Те, яким чином дитина переживає свій досвід (ранній чи набутий) багато в чому залежить і від темпераменту дитини.

Багато дослідників відзначають поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці. Так, Р. Берні пояснює це тим, що підлітки оцінюють себе нижче за тими показниками, які представляються їм самим важливими, і це зниження вказує на їх більший реалізм, в той час як дітям властиво завищувати оцінку власних якостей. Підлітки орієнтовані на ідеальну самооцінку, але розрив між їх реальною і ідеальною самооцінкою для багатьох з них не є травмуючим [13].

Експериментально доведено, що сприйняття фізичного образу іншої людини в свідомості підлітка потім переноситься і на сприйняття підлітком самого себе. Так, саме в цей віковий період, коли відбуваються найважливіші перетворення в організмі, коли зовнішній вигляд підлітка і його фізичні риси починають сильно хвилювати підлітка, тоді відповідність фізичного розвитку дитини стандартам, прийнятим в групі його однолітків, стає визначальним чинником у його соціальному визнанні, положенні в групі, і також у формі прояву його негативної або позитивної самооцінки.

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 [9].

Дані численних досліджень показують, що підлітки з низькою самооцінкою схильні депресивним тенденціям. Причому одні дослідження виявили, що низька самооцінка передує депресивним реакціям чи є їх причиною, а інші – що депресивний афект проявляється спочатку, а потім інкорпорується у низьку самооцінку.

Низька самооцінка підлітків, особливо дівчат, є основним фактором майже всіх типів психічних захворювань і розладів особистості. Підлітки з низькою самооцінкою схильні безпідставно порівнювати себе з однолітками, яких вони вважають більш привабливими, розумнішими та популярними. Хоча порівняння з однолітками серед підлітків є звичайною рисою підліткового розвитку. Проте на дітей із надзвичайно низькою самооцінкою та наявними психічними або поведінковими проблемами слід звернути особливу увагу.

Підліткові психологи розглядають низьку самооцінку як розлад мислення, який, якщо його не виправити, вкорінюється в мисленні. Підлітки з дуже низькою самооцінкою можуть нав'язливо розмірковувати про свої хибні переконання та вдаватися до поведінки, яка знищує самих себе. Наприклад, навмисно не готуватися до іспиту та провалювати його або запізнюватися до школи, а потім звинувачувати в поганих оцінках свою некомпетентність.

Так, більшість вітчизняних психологів виділяють такі ознаки низької самооцінки у підлітків:

1 Постійно критикують і звинувачують себе в тому, що вони не «ідеальні».
2 Роблять неправильний вибір, який погіршує їхню самооцінку.
3 Відчувають провину, навіть якщо в цьому явно немає їхньої провини.
4 Дозволяють іншим поводитися з ними погано, тому що вони вважають, що вони «заслуговують» на погане поводження.
5 Говорять такі речі, як «Я нікому не потрібний», «Я нікому не подобаюся» і «Я б просто зіпсував вечірку, якби пішов».
6 Може дражнити і обзивати однолітків. Словесне знущання є активною ознакою низької самооцінки. Фізичне та вербальне знущання може свідчити про більш серйозні проблеми з психічним здоров'ям.
7 Діяти та/або говорити наддраматично. Підлітки з низькою самооцінкою жадають підтвердження та уваги як з боку однолітків, так і дорослих.

8 Надмірне вихваляння собою або перебільшення досягнень, щоб привернути увагу.

9 Поведінка, що завдає собі шкоди (різання, неодноразові удари головою об стіну, спалювання запальничками, висмикування волосся).

10 Невміння приймати компліменти.

11 Зловживання наркотиками та алкоголем.

Батькам часто важко розпізнати ознаки низької самооцінки у підлітків, оскільки багато з цих форм поведінки автоматично пояснюються підлітковою тривогою та примхливістю. Однак батьки можуть розглянути можливість зарахувати свою дитину на терапію самооцінки для підлітків, якщо підліток постійно демонструє симптоми низької самооцінки протягом більше трьох місяців.

Серед найпоширеніших причин низької самооцінки у підлітків прийнято вважати:

1. Відсутність батьківського піклування

Батьки або опікуни, які постійно принижують і критикують дитину, виховуватимуть дитину без почуття власної гідності чи самоідентифікації. Це робить їх вразливими до сильного ототожнення з групами чи бандами до такої міри, що вони почуваються непотрібними та неповноцінними без групи, яка їх підтримує[14].

2. Сприйняття фізичного вигляду

Самі підлітки є найгіршими критиками, коли справа доходить до їхньої зовнішності. Підлітки з низькою самооцінкою часто бачать недоліки, коли дивляться в дзеркало, якого ніхто інший не бачить.

3. Однолітки

Тиск з боку однолітків — це повсякденний термін, який використовується для опису заклопотаності підлітка відповідністю тому, що роблять, одягають, говорять тощо інші підлітки їхнього віку.

Дослідження нервового розвитку мозку, через які підлітки так сильно хвилюються про тиск однолітків, пов’язане зі структурними та хімічними

змінами, що відбуваються в мозку під час статевого дозрівання [14].

Коли підлітки знаходяться з однолітками, у мозку активується центр винагороди. У присутності дорослих цей самий центр не активується. Центр винагород також обробляє соціальну інформацію, що спонукає психологів вважати, що це головна причина, чому підлітки так болісно усвідомлюють і уважно ставляться до поведінки однолітків.

4. Високі очікування від батьків і вчителів

Коли підлітки відчувають, що під тиском вимагають бути «надмірними» і не можуть виправдати нереалістичні очікування дорослих, у них можуть розвинутися ознаки низької самооцінки, такі як поведінка, що приводить до поразки, самокритика та нанесення собі шкоди. поведінки.

Кожна людина має певний потенціал для того, щоб робити все можливе, і їй слід дати можливість розкрити цей потенціал самостійно. Вимагання від підлітка бути відмінником, коли він є студентом В, може серйозно зашкодити його самооцінці та потенційно викликати інші психологічні проблеми.

Отже, підсумовуючи здійснений аналіз джерельної бази з обраної теми можна зробити висновок, що формами прояву негативної самооцінки дітей підліткового віку є неадекватні форми поведінки. Серед них дослідники виділяють підозрілість, агресивність, депресію, надмірне вихваляння або критику, зумисне завдавання шкоди собі, а також формування психічних захворювань та розладів особистості (особливо у дівчат).

Висновки до першого розділу

Отже, аналіз першого розділу свідчить про те, що самооцінка особистості є розповсюдженим предметом обговорення на наукових дискусіях та базовим поняттям емпіричних досліджень у психології та психотерапії.

Детальний аналіз поглядів та думок вчених з досліджуваного питання

демонструє, що самооцінка є ядром особистості. Саме самооцінка являється важливим регулятором поведінки: від неї залежать взаємостосунки людини з оточуючими, її критичність, вимогливість, перш за все, до себе та інших, ставлення до успіхів та невдач. Здорова (адекватна) самооцінка – життєво важливий чинник у розбудові та підтриманні добрих стосунків і досягненні успіху.

У підлітковому віці ставлення до себе проходить на тлі підвищеної емоційності, вразливості, тривожності, дрібниць. Самооцінка формується під впливом як внутрішніх чинників, так і зовнішніх. До внутрішніх учені відносять самосвідомість, особистий досвід особистості та рефлексію, до зовнішніх: сім'ю, освіту, релігію, культуру, соціум.

Численні дослідження підтверджують, що підлітки із низькою самооцінкою схильні до депресивного стану, а також їм характерна неадекватна поведінка. Наприклад, такі особи поводять себе агресивно, недовірливо, вперто та зухвало. Агресивні підлітки характеризуються високим рівнем тривожності, страхом перед соціальними контактами, егоцентризмом, розгубленістю у важких життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методичний інструментарій та процедура проведення емпіричного дослідження самооцінки особистості в підлітковий період

У попередньому розділі ми спілкувались про поняття самооцінки як такої, її особливостей у підлітків та досліджували чинники, які цьому сприяють. Визначивши тонкощі їх прояву, ми зможемо розкрити як індивідуальні так і вікові закономірності становлення самооцінки у підлітковому віці.

Виходячи з вищесказаного ми поставили такі завдання емпіричного дослідження:

1. Підібрати психодіагностичний інструментарій відповідно до мети нашого дослідження та дозволить діагностувати досліджувані властивості.
2. Провести емпіричне дослідження прояву цих властивостей у підлітковий період.
3. Охарактеризувати вплив чинників формування самооцінки на подальше життя підлітків.

Організація і проведення емпіричного дослідження самооцінки у підлітків включало три етапи: підготовчий (теоретичний аналіз наукової літератури, розробка програми й методичного інструментарію дослідження), етап проведення обстеження (а саме емпіричного дослідження) та заключний (аналіз результатів емпіричних даних, оформлення магістерського дослідження).

На першому (підготовчому) етапі відбувалося планування змістовної сторони дослідження, визначення репрезентативної вибірки, пошук відповідного методичного апарата.

Мета та задачі нашого дослідження обумовили склад вибірки, яка мала

бути репрезентативною щодо зазначеного віку. Вибірку склали 26 респондентів віком 13-14 р. , серед яких 12 дівчат, та 13 хлопців.

Відбір методів для проведення емпіричного дослідженні здійснювався з урахуванням, по-перше, їхньої доступності проведення, по-друге, діагностичної спроможності щодо отримання як кількісних показників, так і якісних характеристик, по-третє, об'єктивності, тобто незалежності результатів від впливу дослідника. Ми врахували усі вищенаведені принципи і обрали психодіагностичний комплекс, який нараховував 3 методики: «Визначення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування» (авт. О. Казанцева), «Методика «Незакінчених речень» (авт. Д. Сакс, Л. Сідней, модиф. С. Подмазіна, О. Сібіль)» (авт. В. Столін), «Методика Дембо-Рубінштейна» (авт. Т. Дембо С. Рубінштейн), застосування яких дало змогу дослідити комплекс факторів (самоповагу, аутосимпатію, самоінтерес та ін.) самоставлення до себе, безпосереднє оцінювання учнями ряду особистих якостей, таких як здібності, зовнішність, характер і т. д.

Також ми скористались додатковими методами: спостереження за поведінкою учнів, бесіди з педагогами, шкільним психологом. Досвід подібної психодіагностики показав високу інформаційну цінність для діагностики самооцінки та подальшої корекційної роботи.

Другий етап дослідження - це реалізація запланованих дій і проведення емпіричних процедур. Діагностична частина дослідження проводилась у ВАЛ «Успіх» м. Васильків, Київська область.

На третьому етапі проводився математичний та теоретичний аналіз, а також систематизація отриманих в емпіричному дослідження даних. На основі цих даних було отримано психологічне пояснення виявленим фактам і закономірностям.

Опишемо більш докладно використані методики.

«Визначення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування» (авт. Г. М. Казанцева)

Мета: визначити рівень самооцінки підлітка.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, аркуш паперу, ручка.

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Зазначений опитувальник складається із 20 запитань. Коли респонденти поставили проставили варіанти відповіді навпроти кожного твердження, підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до
+10.

«Методика Дембо-Рубінштейна» (авт. Т. Дембо С. Рубінштейн)

Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) школярами ряду особистих якостей, таких як зовнішність, здібності, характер і т.д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції та завдання.

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

Психологічні якості:

1.Розум

2.Здібності

3.Характер

4.Авторитет

5.Привабливість

6.Впевненість в собі

7. Діловитість

Характеристики зовнішнього вигляду:

- Краса зовнішності
- Повнота
- Пропорційність статури
- Симетричність тіла
- Уміння одягатися
- Гармонійність колірного поєднання
- Відповідність стандартній фігурі

Зображено чотирнадцять ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Методика «Незакінчених речень» (авт. Д. Сакс, Л. Сідней, модиф. С. Подмазіна, О. Сібіль)

Мета: вивчення узагальнених змістовних установок по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу» підлітка: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я- майбутнє».

Досліджуваним пропонується бланк з 15-ма незакінченими реченнями, умовно поділеними на 3 тематичні блоки (по 5 речень в кожному). Необхідно визначити ставлення до себе відносно часу: минуле; тепер; майбутнє.

Необхідно закінчити їх одним або декількома словами. Тест виконується в 3 етапи:

1) закінчити кожне речення, вклавши в нього зміст, дійсно характерний для вас;

2) прочитайте свої речення і оцініть їх балами: «+1», «0», «-1» за ознакою: «+1» - позитивне ставлення до того, про що йдеться мова, пов’язане з переживанням позитивних емоцій: радість, задоволення, подяка, впевненість у собі та ін. «0» - нейтральне ставлення до того, про що йдеться мова. Відсутність емоцій або речення незакінчене. «-1» - негативна оцінка того, про що йдеться мова. Переживання при цьому негативних емоцій: роздратування, гнів, страх, печаль, заздрість, презирство і т. п. або коли речення незакінчене у випадку неприємних переживань, пов’язаних з тим, про що йдеться мова;

3) підрахувати алгебраїчну суму балів за тематичними блоками.

Вона буде характеризувати ваше «установочне поле». Визначте зони з домінуванням позитивних і негативних установок. Проаналізуйте можливі причини такого положення справи. Намагайтесь знайти шляхи виправлення негативних установок. Час виконання 20 хвилин».

Після підрахунку алгебраїчної суми ми отримуємо узагальнену змістову установку по блоках. В результаті тестування визначаються тематичні блоки з домінуванням позитивних установок, нейтральних, негативних. Саме в останніх у підлітків існує більшість проблем, що впливають на рівень їх самоповаги, самосприймання, моделювання поведінки. Зрозуміти більш детальніше такі труднощі допомагає якісний аналіз відповідей. Він і дає можливість визначити напрямок відповідної корекцій роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самооцінки у школярів підліткового віку

Як уже зазначалось вище, першою задачею для себе ми поставили визначення загальною самооцінки підлітків за методикою Г. Казанцевої

(додаток А).

Для обробки результатів нами було здійснено кількісний аналіз. Ми підрахували кількість погоджень (+) під непарними номерами, а потім - кількість погоджень (+) під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі -10 - +1. Результат від -10 до -4 є результатом низької самооцінки, від +4 до +10 - високої самооцінки.

Отже, зробивши кількісний аналіз ми отримали такі дані, що в учнів восьмого класу в 8 учнів (7,7 %) - занижена самооцінка, у 15 учнів (57,7 %) - середній рівень самооцінки, та у 9 учнів (34,6 %) - висока самооцінка. Найбільша кількість респондентів має адекватну самооцінку - 15.

Відповідно до отриманих показників рівня самооцінки ми бачимо, що у сучасних підлітків переважає адекватна самооцінка - 15 підлітків (57,7 %). Тобто більшість опитаних реалістично оцінюють самих себе, свої здібності та якості. І в разі потреби можуть поставитись критично до себе та поставлених завдань перед ними, наскільки можуть з ними впоратись. Отримані результати наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісні показники загальної самооцінки осіб підліткового віку (%)

N=26

Рівні вираженості	Показники	
	абс. к-ть	%
Завищений	9	34,6
Адекватний	15	57,7
Занижений	2	7,7

Високий рівень самооцінки притаманний 9 особам з опитаних (34,6 %), у яких дещо спотворене, в бік завищення, уявлення про власну персону. Невдачі такі респонденти пов'язують із зовнішніми чинниками, а не з

власними помилками та часто ставлять перед собою нездійсненні цілі.

Якщо ж висока самооцінка гнучка, змінюється відповідно до реального стану справ – зростає при успіху і знижується при невдачі, це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати значно більше зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Низький рівень самооцінки притаманний лише 2 особам серед 26 опитаних (7,7 %), яким притаманна невпевненість у собі, сором'язливість, нерішучість, надмірна обережністьта гостра потреба у підтримці та схваленні навколишніх. Такі люди також характеризуються несміливістю, неможливістю реалізувати свої здібності, вони зупиняються перед труднощами та обмежуються вирішенням повсякденних завдань.

Отримані дані засвідчують, що в більшості учнів підліткового віку адекватна самооцінка, вони усвідомлюють та люблять себе разом з усіма своїми недоліками, дивляться на себе виключно власними очима і при цьому не спираються на думку інших щодо своїх якостей. Для особистості дуже важливо мати адекватну самооцінку, адже в іншому разі з'являються проблеми в спілкуванні, професійній діяльності, родинні зв'язки і так далі. Варто вчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок в її соціальному пристосуванні.

Також для більш детального дослідження самооцінки учнів підліткового віку ми застосували методику Дембо-Рубінштейн. Вона дозволяє визначити більш глибоко самооцінку особистості та рівень особистісних домагань. Її обробка проводиться по 14 шкалам. Кожна відповідь виражається в балах. Як вже було зазначено вище, довжина кожної шкали 100 мм.

Нами було досліджено 26 підлітків віком 13-14 років. Учням були запропоновані анонімні анкети, на яких були намальовані шкали. По кожній із шести шкал була виміряна висота самооцінки від знака «0» до «-», рівень домагань - відстань в міліметрах від нижньої точки шкали («0») до знаку «х».

Таблиця 2.2

Кількісна характеристика рівня домагань та самооцінки респондентів

Параметр	низький	середній	високий	завищений
Рівень самооцінки	< 45 балів	45-59 балів	60-74 балів	75-100 балів
Рівень домагань	< 60 балів	60-74 балів	75-89 балів	90-100 балів

Наступним кроком переводимо показники з міліметрів у бали рівня самооцінки та рівня домагань. Обчислюємо окремо суми рівня домагань та рівня самооцінки по шести шкалам для кожної з 26 анкет та ділимо на кількість шкал. Таким чином ми визначили середній бал особистісних якостей.

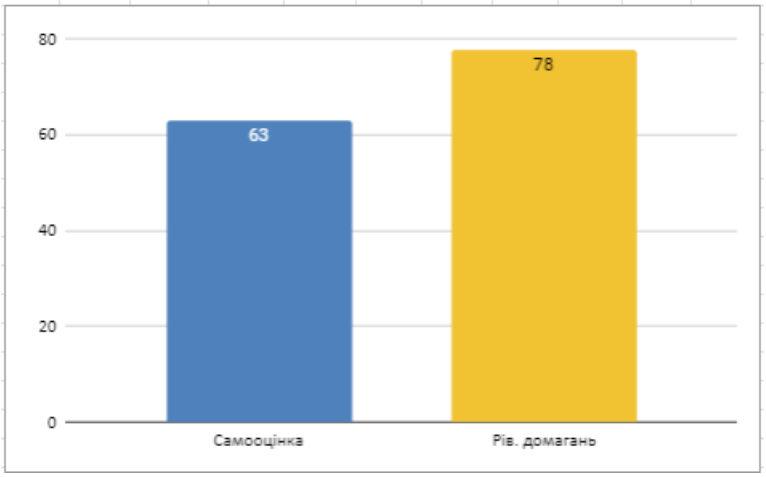


Рис. 2.2. Дослідження самооцінки та рівня домагань підлітків

За результатами дослідження, ми відзначили, що у респондентів рівень самооцінки дорівнює 63 балам, тобто показник знаходиться в межах між 45 і 74. Отже, діти мають реалістичну (адекватну) самооцінку за вказаними у методиці параметрами (розум, здібності, характер, авторитет, привабливість, впевненість у собі, діловитість, краса зовнішності, повнота, пропорційність

статури, симетричність тіла, уміння одягатись, гармонійність колірного поєднання, відповідність стандартній фігурі). А це також підтверджує дані, які ми отримали на основі дослідження загальної самооцінки за методикою Г. Казанцевої.



Рис. 2.3 Характеристика рівня самооцінки підлітків

Варто зазначити, що найнижчий рівень самооцінки пов'язаний саме з показниками авторитету та привабливості і дорівнює 61 балу. В цьому випадку діти оцінюють себе більш суворо, керуються більш жорсткими принципами оцінки власної зовнішності та поведінки серед однолітків. Найвищі показники відповідають за розум та уміння одягатись – 70 і 71 бал відповідно, тобто більшість дітей достатньо високо оцінили власні інтелектуальні здібності та навичку підбору одягу (див рис.2.3).

Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Окрім самооцінки за цією методикою досліджується рівень домагань -

ступінь трудності задач, які людина ставить перед собою. Якщо людина хоче досягти високих цілей і ставить перед собою завдання, з якими легко може впоратися, що відповідають її реальним можливостям, це говорить про її адекватність, а точніше, про реалістичність.

Нормою є рівень домагань у межах від 60 до 89 балів. Оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, тобто такий рівень домагань підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості. Показник в межах 90 - 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менш, ніж 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, а це є індикатором неблагополучного розвитку особистості (див.табл.2.2).

Обробивши результати середнього балу рівня домагань ми отримали показник, який дорівнює 78 балам, що відповідає порівняно високому рівню домагань. Така кількість балів підтверджує оптимальне уявлення підлітків про свої можливості, а це важливий чинник особистісного розвитку.

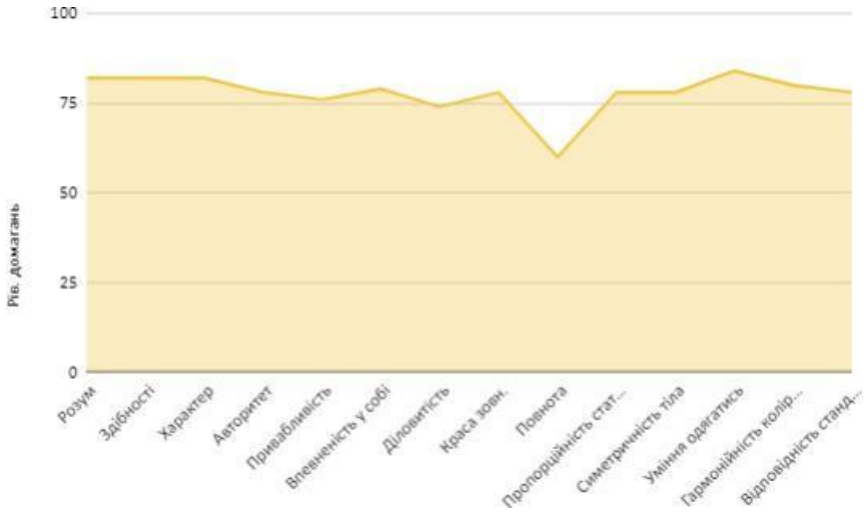


Рис. 2.4 Характеристика рівня домагань учнів 8 класу

Варто відмітити, що найнижчий показник рівня домагань 74 бала відповідає діловитості. Це може бути пов’язано з віковими особливостями, оскільки у підлітків поки немає прагнень бути або ж виглядати діловито. При

цьому цей показник знаходиться в межах норми. Найвищий показник рівня домагань відповідає за уміння одягатись і дорівнює 84 балам, що свідчить про свідчить про більш критичне ставлення учнів до цієї навички.

Наступним кроком було емпіричне дослідження методики «Незакінчені речення». Досліджуваним давалася інструкція закінчити запропоновані речення. Після групування відповідей ми отримали наступні результати. Метою застосування цієї методики є вивчення узагальнених змістовних установок по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу» підлітка: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я-майбутнє». Отже, дітям необхідно визначити ставлення до себе відносно часу: минуле; теперішнє; майбутнє.

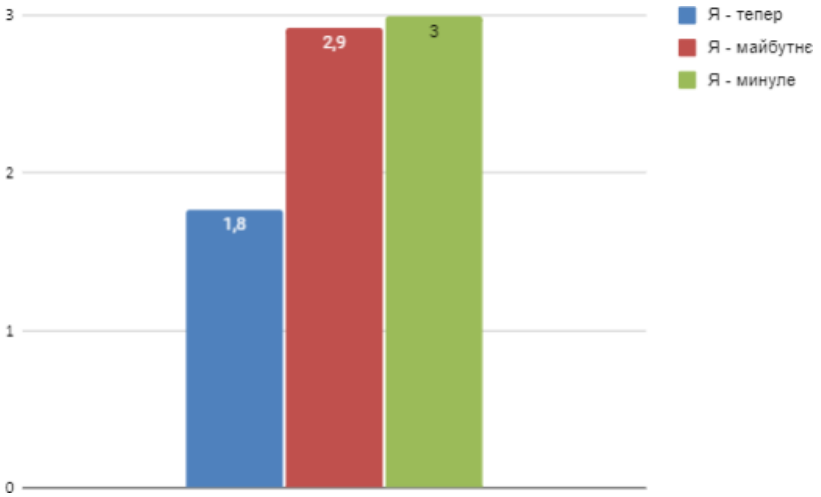


Рис. 2.5 Результати дослідження методики «Незакінчені речення»

Згідно результатів дослідження, показник ставлення підлітків до Я – тепер є найнижчим. При цьому більшість з них описували випадок з невдачами у позитивному ключі – «знаходжу спосіб їх обійти», «забуваю про них», «шукаю щось інше», «усердніше працюю, щоб в мене вийшло» тощо. На питання про недостатню здатність до чогось, то найчастіше зустрічались фрази про гроші та самостійне життя – «Думаю, на даний момент я недостатньо здатний(на)»: «щоб самостійно заробляти гроші», «щоб працювати», «щоб самостійно жити». Також частка дітей написала про навчання: «щоб стати відмінницею», «досконало засвоїти математику», «засвоїти англійську мову».

На питання про особисті слабкості, деякі підлітки не забажали відповідати і залишити рядок пустим. Тут може бути кілька причин: небажання писати про неприємне або відкриватись. Можливий також варіант, що раніше не задумувались над цим питанням і зараз не мають бажання це робити. Серед відповідей у дівчат переважали особисті якості, такі як «я ревнива», «нестримана», «закрита», у хлопців – про поведінку: «я лінуюсь», «не вмію писати тести», «важко розуміти навчальний матеріал». Також було і про стан здоров'я – «погано бачу», «болить коліно».

На питання «Мені здається, що я..» частіше за інші зустрічались фрази про свою зовнішність («я гарна»), успішне майбутнє, подорожі та професії, тобто діти писали не про своє теперішнє, а частіше їхні відповіді схилялись до майбутнього. З негативним забарвленням також були відповіді: «динозавр, який усе забуває», «не зможу чогось досягти у майбутньому», «відрізняюсь від інших» (тут саме негативне забарвлення, оскільки під час тестування ця дитина сиділа одна за партою та поводила себе відсторонено), «недостатньо добре вчусь» та фрази про дорослішання («стаю дорослим», «змінююсь»).

Тепер розглянемо позиції дітей щодо Я-минуле. Більшість респондентів на питання про яскраву згадку дитинства пишуть про подорожі («Дубаї», «Туреччина», «Крим», «Маріуполь», «подорож на море», «табір») та спілкування з друзями. Були відповіді і про матеріальні речі – «телефон», «відеоігри», «іграшки». Щодо негативного забарвлення зустрічались такі відповіді: «як я зламав руку», «поранився на своє день народження».

Варто звернути увагу на питання про «Моє таємне бажання», де міркування дітей можуть бути також показовими. Тут також у деяких дітей переважають варіанти про оцінки («мати гарні оцінки», «бути відмінником»), в іншої частин бажання чомусь навчитись («грі на гітарах», «грі на барабанах»), досягнення («отримати чорний пояс з дзюдо або карате», «стати президентом», «зловити велику рибу»), матеріальні речі («великий гарний ведмідь», «купити мамі машини», «мати багато іграшок»). Серед варіантів з

негативним забарвленням виділялась фраза «возз'єднати сім'ю знову». Також деякі респонденти залишити цей рядок порожнім і не побажали туди щось записувати.

Тепер переходимо до аналізу Я-майбутнього підлітків. На питання «Своє майбутнє я бачу» більшість учнів підліткового віку відповіли з позитивним забарвленням. Ось приклади відповідей: «на гарній роботі», «кращим, ніж зараз». Були і професії: «айтішником», «пілотом», «спортсменом», «відомим блогером», «програмістом». Деякі просто писали «успішним». Слід звернути увагу на відповіді дітей на питання «Інколи я мрію..», оскільки переважна більшість підлітків написала: «щоб закінчилась війна», «взяти літак і розбомбити москву», «щоб настав мир», «забути про всі проблеми». Також зустрічались відповіді про «поїхати в іншу країну», «поїхати в гори сама», «жити сама», «про доросле життя». Це свідчить про прагнення підлітків до незалежності та самостійності.

Також можна відслідкувати закономірності у описі питання «Я міг би бути щасливим..». Так, наприклад, абсолютна більшість дітей знову відмітила питання війни і миру в Україні («якби Україна перемогла», «якби закінчилась війна», «завдяки миру», «коли настане мир»). Проте були відповіді на кшталт «я зараз щаслива», «якби перемогла на змаганнях», «але я і так щаслива». Це говорить про те, що ці діти, не зважаючи на зовнішні обставини вміють культивувати щастя всередині себе.

Методика «Незакінчені речення» яскраво демонструє внутрішні установки, які є у дітей. Наприклад, у однієї з дівчат чітко простежується установка про те, що до всього, що робиш у житті, потрібно докладати зусилля. Ми зробили такий висновок, оскільки у відповідях дівчини переважає фраза про «докладати зусилля». Наприклад:

- Мені здається, що я гарна людина, але треба докласти зусиль;
- Я могла би бути дуже щасливою, якби докладала зусилля;
- Зараз моя слабкість в тому, що важко змусити себе щось робити.

Загалом кожна з методик доповнює одна одну і дає більш повну

картину загального рівня самооцінки підлітків, їхнього рівня домагань і також у співвідношенні із самооцінкою. Вивчення узагальнених змістовних установок по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу» підлітка: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я-майбутнє» дає можливість побачити певні закономірності у поведінці, взаємодії з оточуючими та уявленнях про себе.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження засвідчує, що рівень самооцінки у підлітковий період має значний вплив на рівень життя: уявлення про себе, поведінка у соціумі, рівень довіри та атмосфера у родині, взаємодія з однолітками.

Результати здійсненого нами емпіричного дослідження узагальнено в наступних висновках:

Відповідно до отриманих показників рівня самооцінки 26 учнів 8 класу ми бачимо, що у сучасних підлітків переважає адекватна самооцінка - 15 підлітків (57,7%). Тобто більшість опитаних реалістично оцінюють себе та свої здібності. І в разі потреби можуть поставитись критично до себе та поставлених завдань перед ними, наскільки реально з ними впоратись. Варто вчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок в її соціальному пристосуванні.

Для того, щоб зробити детальний та якісний аналіз самооцінки було обрано методику Дембо-Рубінштейна. За результатами дослідження, ми відзначили, що у респондентів рівень самооцінки дорівнює 63 балам, тобто дана методика також підтверджує, що діти мають реалістичну (адекватну) самооцінку за такими параметрами як розум, здібності, характер, авторитет, привабливість, впевненість у собі, діловитість, краса зовнішності, повнота, пропорційність статури, симетричність тіла, уміння одягатись, гармонійність колірного поєднання, відповідність стандартній фігурі.

Рівень домагань – ще один показник, який ми отримали під час застосування методики Дембо-Рубінштейн. Показник рівня домагань

свідчить про ступінь складності задач, які людина ставить перед собою. За даними дослідження, середній бал рівня домагань дорівнює 78 балам, що підтверджує оптимальне уявлення підлітків про свої можливості, а це важливий чинник особистісного розвитку.

Не менш важливим джерелом даних є вивчення узагальнених змістовних установок підлітків по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу»: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я- майбутнє». Так, згідно результатів дослідження, показник ставлення підлітків до Я – тепер є найнижчим. При цьому більшість з них випадки із невдачами сприймають позитивно. Питання, які найбільше хвилюють дітей підліткового віку, пов'язані із грошима, своїм віком та залежністю від родини. Також частку дітей турбують питання навчання та неможливість, на їхню думку, засвоїти досконало певні предмети.

Деякі підлітки не забажали розповідати про особисті слабкості і залишили рядок пустим. Дівчата частіше відносили до слабкостей свої особисті якості, а хлопці – поведінку. Зустрічались відповіді і стосовно здоров'я. Варто звернути увагу на питання про «Моє таємне бажання», де міркування дітей можуть бути також показовими. Так, у більшості дітей переважають варіанти про оцінки, бажання чомусь навчитись, досягнення та матеріальні речі. Серед варіантів з негативним забарвленням виділялась фраза «возз'єднати сім'ю знову». Також деякі респонденти залишити цей рядок порожнім і не побажали туди щось записувати.

Аналіз Я-майбутнього підлітків показав, що більшість з них бачать своє майбутнє успішним. На питання про мрію переважна більшість підлітків написала про очікування на завершення війни та знищення країни-сусіда. Також зустрічались відповіді про «поїхати в іншу країну», «поїхати в гори сама», «жити сама», «про доросле життя». Це свідчить про прагнення підлітків до незалежності та самостійності.

Також можна відслідкувати закономірності у описі питання про щастя. Абсолютна більшість дітей відмітила питання війни і миру в Україні і

запевнили, що для щастя їм не вистачає тільки перемоги України («якби Україна перемогла», «якби закінчилась війна», «завдяки миру», «коли настане мир»).

РОЗДІЛ 3
СИСТЕМА КОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма корекції самооцінки особистості підліткового віку

Дослідження, які ми розглянули у попередніх розділах, свідчать про те, що в підлітковому віці відбуваються інтенсивні зрушення у розвитку особистості, які часто супроводжуються труднощами у житті дітей. Саме ці вікові проміжки психологи вважають кризовими та критичними, оскільки існує висока імовірність ризику виникнення конфліктів між «Я-Концепцією» та безпосереднім досвідом людини.

Такі суперечності можуть викликати неадекватність поведінки та відхилення від норми. Неадекватність поведінки може проявлятись таким чином: паління, агресивна поведінка, уживання заборонених напоїв, лихослів'я тощо. Дорослі своїми невмілими діями (жорстокістю, авторитарністю, потураннями тощо) можуть ще глибше травмувати дитину, зруйнувати стосунки, втратити довіру, яку потім нелегко повернути. За таких умов виникають деформації взаємовідносин з оточуючими.

Сучасній психології як науці характерний величезний арсенал методичного інструментарію, серед якого вагоме місце посідають методи активного психологічного впливу на особистість. До таких методів відносять програму психологічного супроводу. Така програма охоплює цілу систему психологічних вправ і ділових ігор, які застосовують з метою корекції самооцінки і підлітків.

Психолого-педагогічна корекція - це метод комплексного впливу на підлітка для зміни його життєвих установок і навичок поведінки, який передбачає формування нових стосунків з оточуючими [60].

Оскільки під час групової роботи всі учасники включені в процес соціальної взаємодії, необхідно використати рефлексію емоцій, яка буде

поштовхом до позитивних перетворень особистості. Тобто, за допомогою програми психологічного супроводу відбуваються істотні зміни не лише внутрішнього світу особистості, але й відбувається процес формування її навичок саморозвитку загалом.

Далі в нашій роботі ми розробили програму тренінгів корекції самооцінки. При підготовці тренінгових занять ми спиралися на вихідні положення, які стосувалися змістових особливостей самооцінки, мотиваційного компоненту соціально-психологічних очікувань досліджуваних і особливостей впливу самооцінки на формування особистості [8].

Основна мета корекційної роботи – формування адекватної самооцінки, почуття впевненості, розвиток соціально-комунікативного потенціалу учнів підліткового віку, поваги до себе та рівня комунікабельності.

Розроблена нами програма передбачає той факт, що учні будуть більше дбати про розвиток мислення, рефлексії, емпатії, виробленню навичок відповідальності, рішучості та цілеспрямованості. Під час такої психологічної роботи передбачається, що учні будуть робити самоаналіз, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, а це незмінно стане поштовхом до позитивних змін. Варто зазначити, що такі зміни відбуваються лише в тому випадку, коли особистість сама бажає, щоб вони відбулися, коли особистість має високу мотивацію до змін та сумлінно виконує усі завдання програми.

Метою програми є корекція поведінки, емоційних порушень, ріст рівня самооцінки та впевненості в собі, уміння формувати та аргументувати власну думку та позицію, розвиток комунікативних якостей, стимуляція особистісного зростання.

Завдання програми:

- Формувати власну точку зору і аргументувати її;
- Навчитись робити самоаналіз;
- сприяти формуванню позитивних соціальних комунікацій;

- формувати адекватну самооцінку підлітка;
- сприяти визначенню особистісних пріоритетів;
- навчати навичкам самоаналізу та рефлексії;
- розширення мислення, уміння дивитись на ситуацію під різними кутами зору та бачити вихід з будь-якої ситуації;
- усвідомленню учнями права на власний вибір та уміння робити кращий вибір для себе.

Засоби корекції: бесіди, дискусії, інформаційні повідомлення, притчі, вправи на розвиток мислення та корекцію самооцінки, розбір життєвих ситуацій.

Програма психологічного супроводу, корекції та розвитку мислення складається із 8 занять. Тривалість зустрічей: 1 година (60 хвилин). Проводитимуться один раз на тиждень. Кількість учасників у групі складає не більше 4-6 осіб, оскільки при зростанні кількості учасників у групі знижується якість роботи учасників, не вистачає часу для опрацювання завдань кожним учасником та детального обговорення виконаних вправ. Існує ризик нерегулярності відвідування учасниками, що неминуче зменшує результативність.

Програма психологічного супроводу та корекції базуються на таких принципах як: сприятлива довірлива атмосфера у групі, цілеспрямоване обговорення складних життєвих ситуацій, особистісно-розвивального спілкування; співпереживання як психологічний механізм вдосконалення особистості; системного аналіз власних думок, їх причин та наслідків.

Тренінг ґрунтувався на таких принципах:

Участь у програмі добровільна.

Наші зустрічі не про знання, а про погляди, обмін думками, про довіру та відвертість. Тому вітається свобода власної лаконічної точки зору.

Кожний має право на свою точку зору. Повага та уважність до усіх учасників програми.

Відсутність оцінок, критики та засудження. Проте важливо почути

чіткі аргументи на захист власної позиції.

Проактивна позиція, оскільки результат роботи групи залежить від внеску кожного учасника.

Відповідальність, оскільки кожний учасник вмотивований попрацювати над власним мисленням та самооцінкою.

Якісний зворотній зв'язок: за конкретний вчинок, події або ідею вирішення.

Отже, психологічний супровід з покращення самооцінки підлітків, який ми здійснювали, був спрямований на корекцію та розвиток усвідомлення власного способу мислення, причин та наслідків, до яких це може призвести. А також навчання навичкам керувати ними, формувати уміння працювати з інертністю мислення і робити її союзником. Важливим завданням було навчити дітей підліткового віку розпізнавати інертність мислення, як вона проявляється, та бачити і знаходити найкраще рішення у життєвих ситуаціях. Найбільш оптимальним шляхом досягнення цієї мети, на нашу думку, є надання учням 8 класу можливості бути залученими практично, тому усі життєві проблеми, які розбирали, взяті з реального життя, та закріпити у поведінці отримані нові корисні звички та навички.

Щодо організації корекційної роботи, то кожна зустріч розпочинається з бесіди. Мета таких бесід створити довірливу атмосферу, більше познайомитись один з одним, навчити учасників розкриватись та не боятись ділитись хвилюючими питаннями. Далі ведучий пропонує вправи на долання інертності мислення, яка зазвичай відбувається дуже активно. Учасники детальніше знайомляться з поняттям інертності мислення та навіщо вміти її приборкувати.

Програма психологічного супроводу з покращення самооцінки осіб підліткового віку представлена в додатку В.

Для того, щоб досягти максимально позитивних результатів, ми ретельно перевіряли ефективність кожної вправи та результати кожної зустрічі. Під час формування груп важливо також враховувати рівень

самооцінки кожної дитини, аби не додати нового негативного досвіду. При комплектуванні групи ми намагалися включати учнів з різним рівнем впевненості у собі та самооцінки, оскільки поєднання широкого спектру індивідуальних відмінностей посилює усвідомлення необхідності самовдосконалення та набуття позитивного досвіду.

Група працювала в класній кімнаті, у звичній для підлітків обстановці. Кожне заняття мало чітку структуру та часовий регламент. На кожній зустрічі ми розглядали нестандартні життєві задачі, враховуючи особливості самооцінки кожного учасника програми.

При складанні програми психологічного супроводу з корекції самооцінки та розвитку мислення у підлітковому віці були враховані такі вимоги:

1. Чітке формулювання загальних цілей програми корекції і кожної зустрічі окремо.

2. Розробка чіткої покрокової інструкції проведення корекційної та розвивальної роботи.

3. Чітке визначення формату роботи (групова, у шкільному класі);

4. Підбір дієвих методик і технік корекційної та розвивальної роботи.

5. Визначення загального часу, який знадобиться для реалізації розробленої програми та визначення тривалості кожного заняття (60 хвилин).

6. Встановлення частоти необхідних зустрічей (раз на тиждень).

7. Розробка змісту кожної зустрічі.

9. Здійснення замірів точок контролю під час корекційної та розвивальної роботи.

10. Підготовка необхідних матеріалів і обладнання для якісної взаємодії під час занять.

Отже, на основі раніше проведеного дослідження, спостереження за поведінкою дітей та спілкування з їхнім класним керівником ми визначили учнів з заниженою самооцінкою, а також з низьким рівнем домагань. У реалізації запропонованої програми психологічного супроводу

ми застосовували наступні прийоми та вправи: бесіди, інтерактивні міні-лекції, дискусії, рольові ігри, самоаналіз, ігри на інтенсивну розумову взаємодію.

Бесіди (7-10 хв.) - це психологічний метод, який сприятиме встановленню довірливих відносин та сприятливої атмосфери для підлітків, допоможе учням розкритись. Найважливішою навичкою психолога в ситуації бесіди є вміння встановлювати і підтримувати раппорт, при цьому уникаючи нерелевантних (заважають отримання достовірного результату) вербальних і невербальних впливів на суб'єкт, які можуть змінити його реакцію.

Вправи на долання інертності мислення - це опір змінам переконань, поглядів, думок, що випливає із здатності мозку тривалий час утримувати в пам'яті інформацію, корисність якої багаторазово підтверджується практичною діяльністю людини[57]. Зіткнувшись з проблемою, людина шукає рішення за звичним сценарієм. Її потрібно приборкати - і використовувати принцип «думай інакше».

Інтерактивні міні-лекції (5-7 хв.) - це нова інформація, що дозволить учасникам краще розібратись у ситуації чи проблемі та зробити висновки. Такі повідомлення доступною мовою про психологічні закономірності, властиві багатьом людям, дають підліткам розуміння, що вони не одинокі у своїй ситуації, допоможуть подивитись на страхи, та тривогу під іншим кутом (без потреби прямо обговорити власні переживання).

Розвиток каузального мислення (причинно-наслідкових зв’язків) (7-10 хв.) - зв’язок між подією А («причиною») й іншою подією Б («наслідком»), яка неодмінно настає за першою чи витікає з неї. Варто звернути увагу, що якщо не відбудеться причина, не повинно бути й наслідку (інакше наслідок відбувається незалежно від причини). Таке уміння дає підліткам нові навички: прогнозувати варіанти розвитку подій, аналізувати дані, висувати гіпотези, брати на себе відповідальність, рішучості та цілеспрямованості.

Фасилітація (від англ. to facilitate - полегшувати, сприяти, допомагати) - це процес висловлення думок в межах групи, вирішення вправ, де ведучий

виступає в ролі фасилітатора. Він сприяє встановленню взаємодії між учасниками групи в процесі обговорення питань, скеровує роботу учнів на пошук рішення, стежить за дотриманням норм та регламенту, активізує групу завдяки питанням тощо. Процедура фасилітації полягає в тому, що кожний учасник стисло висловлює власну думку з приводу поставленого запитання. Ведучий коротко підсумовує, виділяючи головне. У груповій дискусії учасники групи вчаться формулювати та аргументувати власні думки, сперечатися, не ображаючи при цьому своїх опонентів [60].

SWOT–аналіз - це термін, який з економіки перейшов майже на всі сфери життя. Абревіатура розшифровується таким чином:

S від Strengths - сильні сторони.

W від Weaknesses - слабкі сторони.

O від Opportunities - можливості.

T від Threats - загрози.

Підлітки вчаться робити більш повний аналіз подій, предметів, явищ, ситуацій, застосовуючи цей метод, зважувати усі моменти під час прийняття рішень.

Ігри на само обмежуючі переконання – це припущення або судження, які у вас є про себе і про те, як влаштований світ. Ці припущення є «самообмежуючі», тому що до певної міри вони утримують вас від досягнення того, на що ви здатні. Важливо розуміти, що переконання - це не факти. Вони можуть бути правдивими або корисними, а можуть і не бути, проте вони диктують нашу поведінку в житті.

Використання ігрового методу в роботі з учнями підліткового віку дозволяє зняти страхи та бар’єри, створити в групі атмосферу емоційної відкритості та згуртованості. Після кожної гри проводиться обговорення. Учасники діляться враженнями про те, як вони себе почували в тій або іншій ролі, мотивують свої вчинки. Це дає можливість розвивати психологічну спостережливість, навчитися пояснювати поводження інших людей, дивитися на міжособистісну ситуацію очима партнера.

Ігри на фізичну взаємодію слугують для посилення зацікавленості учнів та включеності в процес, зняття напруги, поліпшення атмосфери у групі. У деяких випадках ці вправи можуть бути безпосередньо пов’язані з темою заняття й використовуватися в якості робочих.

Для успішної реалізації корекційно-розвивальної програми потрібно застосовувати різні психологічні методи, які доповнюють один одного та покращують ефективність, при розвитку мислення та покращенню самооцінки осіб підліткового віку. Незмінним результатом є набуття нових корисних звичок, умінь та навичок підлітків.

3.2. Якісний аналіз корекційної роботи направленої на оптимізацію самооцінки в підлітків

Робота над навичками розвитку мислення та корекції самооцінки учнів у підлітковий період здійснювалась у таких напрямках: уміння формувати, висловлювати свою думку та аргументувати її; розуміння та прийняття власних сильних та слабких сторін (самоаналіз). Для цього ми використовували різноманітні психологічні прийоми, які сприяли максимальному прояву учнів.

Зупинимось детальніше на окремих процедурних аспектах занять, що проводилися нами з учнями 8 класу з метою корекції та підвищення рівня самооцінки.

Завдяки вправі «Бесіда» на початку корекційно-розвивальної роботи було виявлено, що більшість учнів соромиться висловлювати свою позицію, а деякі прикривались фразою «не знаю». Однією з причин такому факту є відсутність звички формувати свою точку зору. Проте в подальшому ситуація почала змінюватись: підлітки зрозуміли, що фраза «не знаю» більше не працює і почали більше проявляти себе та ділитись власними думками. Деякі спочатку чекали, поки усі висловляться, надалі вже проявляли ініціативу виступити одними з перших.

У вправі на долання інертності мислення «Як таке може бути?» у

деяких учнів зустрічався супротив та фрази «Такого не може бути» і подальше небажання шукати відповіді. При демонстрації прийомів ведучого як це може працювати (якщо подивитись під іншим кутом зору, звернути увага на те, що сказано, а що ні), ситуація змінилась: підлітки почали називати варіанти, хоча спочатку їх було небагато.

Так, наприклад під час виконання вправи «Кульку прокололи, але вона не лопнула» спочатку деякі з учасників сказали, що це неможливо, але в ході спілкування ми виявили, що потрібно подумати над умовами, коли це можливо. Наприклад:

1) Чим саме прокололи кульку? Може, це був не гострий предмет? Або, якщо все ж голкою, то іншим її кінцем?
2) Де саме прокололи кульку? Можливо, де «хвостик» кульки?
3) Якою була кулька? А може, це був лише малюнок і тому вона не лопнула? Або це напис?
4) Чи може бути слово «кулька» назвою, наприклад, корабля?
5) У якому стані кулька? А може її ще не встигли повністю надути?
6) З якою силою намагались проколоти кульку? Можливо, сила натиску була дуже слабкою?
7) Яким було наповнення кульки? А може і не повітря зовсім, а наприклад, пісок або камінці?

Завдяки відповідям на такі питання діти вчаться дивитись на ширше на будь-яку життєву ситуацію. Адже якщо інакше сформулювати питання, можна отримати зовсім іншу відповідь і, відповідно, рішення для себе.

Для переключення уваги та росту продуктивності ми використали вправу «Комплімент», коли потрібно сказати будь-який комплімент сусіду. Проте ми вирішили трішки ускладнити завдання і дітям потрібно було сказати комплімент на першу літеру імені сусіда. Ця вправа продемонструвала, що підліткам нелегко говорити компліменти один одному: більшість з них, за їхніми словами, почували себе некомфортно, іноді був страх бути висміяними. Проте чути їх було приємно – у цьому

зізнались усі учасники.

Після Міні-лекції «Точка зору: хто має рацію?» підлітки закріпили уміння формувати і висловлювати те, що думають та відчувають щодо обговорюваного питання або ситуації. Діти тренували навичку чітко та доступно пояснювати, чому вважають саме так, а не інакше, наводили аргументи. Під час рефлексії разом відмітили, що над кількістю аргументів ще варто попрацювати. На одному із занять тема міні-лекції звучала яка «Критика: За і Проти», де більшість дітей поділились як часто їх боляче зачіпає критика рідних та друзів. Разом розібрали причини, цілі та наслідки критики, підбили підсумки як навчитись якісно давати зворотній зв'язок і не викликати негативних емоцій у людини.

Розбір реальної життєвої ситуації продемонстрував як працює мислення підлітків у таких випадках. Знову іноді звучала фраза «не знаю». Або ж після названого одного рішення більше не було бажання шукати нові, більш ефективні та кращі. Основним аргументом було: «Я ж уже сказав рішення. Навіщо думати іще?». Учні учились не зупинятись на досягнутому та продовжувати думати іще, пропонувати нові і нові варіанти виходу із життєвих ситуацій. Під час рефлексії діти сказали, що основний висновок, який вони зробили, що «все можливо». Також виконання цієї вправи тренує стресостійкість, адже зміщується фокус уваги на пошуки рішень, якби складно не було.

Метою проведення розбору реальної життєвої ситуації було також тренування навички аналізувати усі пропоновані варіанти: врахувати під час обговорення сильні та слабкі сторони рішення, можливі перспективи та загрози, кількість ресурсів, яка знадобиться для реалізації, наскільки реально втілити в життя. Важлива роль цієї вправи полягає у тому, що вона демонструє уміння дітей застосовувати набуті знання у реальному житті, здобувати практичний досвід, продовжувати діяти у ситуаціях, коли щось іде не за планом. Під час рефлексії учасники відмітили, що такі задачі вирішувати значно цікавіше, ніж ті, до яких вони звикли у школі, адже усе

описане відбувалось насправді.

Рольова гра «Несмілива впевненість», де учасники об'єднались у пари і розігрували діалог, приміряючи різні ролі (сором'язливість, впевненість, агресивність, скромність). Ситуація полягала у тому, що один з підлітків позичив книгу у іншого і настав час її повернути. Це чудова нагода спробувати діяти по-новому, не так як зазвичай. Як будуть діти діяти в ролі «Упевненості» або ж «Сором'язливості»? Як будуть говорити, з якою інтонацією, силою голосу? Якою буде невербальна комунікація? Чи помітив різницю другий учасник діалогу? Коли виникало бажання віддати книгу, а коли – ні? Які емоції виникали під час спілкуванні?

Після проведення вправи діти поділились, що незвичну для себе роль було виконувати досить складно, проте цікаво. Діти сказали, що роль «впевненості» надзвичайно їм сподобалась і зробили висновок, що у впевнених людей усе виходить легше. Роль «агресивності» вимагає більше енергії, а ще деякі учасники поділились, що зрозуміли «як вони виглядають зі сторони», коли так себе поводять.

Виконання вправи «Якості мого характеру» передбачало необхідність скласти два списки:

1. 10 якостей, умінь, рис характеру, які, на думку учасників, допомогли домогтися певних позитивних змін у вашому житті.

2. 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного.

Під час обговорення та самоаналізу діти виявили, що заповнювати перший список було значно складніше, тому що не звикли звертати увагу на свої позитивні якості, лише на негативні. Проте заповнювати другий список було достатньо неприємно, виникало бажання не дописати певну дію, не хотілось зізнаватись, у першу чергу собі, що це дійсно так. Коли ж мова дійшла до відповідей на питання «Як ви ставитеся до таких же якостей у інших людей? Чи відрізняється тут ваше ставлення до себе від ставлення до інших?», то більшість зазначили, що подивились на свої слова та вчинки під

іншим кутом і зрозуміли, що часто не задумуються як це може ранити оточуючих. А, як наслідок, у відповідь отримують взаємні образи та зіпсовані стосунки. Також у даному випадку ми наголосили, що важливо не боротись з цими негативними якостями, а усвідомити їхнє справжнє значення для себе. Адже саме ці слабкі місця і є прихованими потенційними можливостями. До прикладу, хтось із учасників додав, що агресія – це певний спосіб самозахисту, а несміливість – небажання зробити зайву помилку в житті.

Техніку «Дякую» виконували ближче до кінця заняття, завданням для кожного було подякувати за щось, що було важливим під час зустрічі. Усі учасники сідали у коло і за годинниковою стрілкою дякували сусідньому учаснику. Складніше було впоратись тим дітям, хто не звик казати «Дякую». Також завдання ускладнювалось ще й тим фактом, що часом поруч опинялась людина, якій зовсім не хотілось дякувати (колишні образи, невирішені конфлікти, неприйняття один одного з будь-яких причин тощо). Таким чином підлітки вчились у кожній ситуації бачити для себе не можливість звинуватити або засудити, а, навпаки, шукати відповідь на питання «Яку користь це для мене несе? Чому мене навчає ця ситуація?» та подякувати за неї. Адже будь-яка ситуація збагачує наш життєвий досвід, допомагає зробити правильні висновки та відпускати її, а не залишатись тягарем на серці.

Вправа «Добре-погано» пройшла достатньо динамічно, оскільки під час відповідей учням необхідно було перекидати м’яч сусіду. Завдання вправи полягає у тому, щоб розвинути у учасників вміння бачити у поганому хороше і навпаки, не ідеалізувати ні людей, ні події. Так, наприклад, одному підлітку було нелегко побачити хороше у твердженні «У мене поганий зір». Чим же це може бути добре? А може, це можливість більше уваги приділяти своєму здоров’ю? Або іншому учаснику складно було відповісти на питання «Що може бути поганому у тому, щоб робити добро?». Під час рефлексії більшість з учасників поділились, що тепер усвідомили, що раніше дивились

на речі дуже однобоко і така вправа допомогла їм зрозуміти, що світ більш цікавий та багатогранний.

Техніку «Я-висловлювання» вирішили використати для того, щоб діти потренуватись виражати власні почуття. Такий прийом часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Коли ми починаємо говорити до когось «Ти мене образив», «Ти поводишся дуже агресивно», «Ти знову запізнився». Щоб такі звинувачення не переростали в конфлікт, варто перейти з «Ти», на опис своїх почуттів: «Мені не приємно чути такі слова», «Я почуваю себе некомфортно в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

У підсумку обговорили з учасниками, чому не коректно звинувачувати іншу людину у своїх власних відчуттях. Дійшли висновку, що до Я-повідомлення потрібно додати також пояснення своїх почуттів. Адже слова «ти», «знову», «ніколи» можуть бути причиною конфлікту. Наприклад, «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, тепер ми швидше та якісніше усе зробимо». Разом ми звертали увагу на величезну різницю між посилом та сприйняттям фраз: «Чому ти знову не прибрав?» і «Будь-ласка, прибери у себе на столі». Кожний побачив у першій фразі – звинувачення, а у другій – лагідне прохання вирішити проблему.

Вправа «Квадрат самооцінки» допомагала учням знайти, чим саме вони незадоволені в собі. Під час заняття ми наголошували, що коли розумієш, що є коренем проблеми, маєш можливість цим керувати. Наступним кроком необхідно було накреслити квадрат і розділити його на 4 частини. Кожна частина квадрата відповідає за такі сектори: зовнішність, думки, почуття, вчинки. У кожній частині діти позначали, наскільки приймають свої думки, почуття, зовнішність і дії від 0 до 100%. При цьому невелика незадоволеність собою (орієнтовно до 15%) вважається нормою.

Таблиця 3.1

Квадрат самооцінки

70% Зовнішність, тіло	50% Думки
30% Почуття, емоції	40% Вчинки

Далі кожний сектор підлітки розписували детальніше, що саме входить у ті відсотки, які вони не приймають у собі. Це буде саме те, що варто змінити у собі (стиль одягу, стиль спілкування, поведінка серед однолітків тощо). Наступним кроком діти креслили таблицю з двома стовпчиками: те, що я приймаю в собі і те, що я міняю в своєму житті. У стовпчику, де знаходиться список того, що підлітки вирішили змінити, обирали найважливіше, чим готові зайнятися прямо зараз.

Проведення корекційно-розвивальних занять, спрямованих на підвищення самооцінки та розвитку мислення дозволило зробити оцінку ефективності впроваджених методик. Зміни, що відбувалися з рівнем самооцінки осіб підліткового віку було досліджено і підведено підсумки на заключному етапі емпіричного дослідження.

Самооцінка має два компоненти – когнітивний (відображає знання людини про себе) та емоційний (відображає її ставлення до себе). Знання про себе набуваються через спілкування з іншими людьми, які збагачуються емоціями. Їхня сила та значення залежить від того, наскільки значуща отримана інформація для особистості. Тому під час дослідження враховували обидва компоненти.

Аналіз отриманих даних свідчить, що підлітки отримали цінні знання про самооцінку, мислення та впевненість у собі, навчились здійснювати самоаналіз, краще пізнали себе та власні бажання. Учні почали краще

розуміти, наскільки їхній спосіб мислення може обмежувати власні можливості і чому варто працювати над його розвитком, а також усвідомили, наскільки сильно може впливати на різні сфери життя рівень самооцінки. Результати апробованої нами програми психологічного супроводу підлітків вказують на значні підвищення самооцінку та якості мислення в учнів експериментальної групи (див. табл.3.2), а саме:

Таблиця 3.2

Кількісні показники рівнів вираженості самооцінки осіб підліткового віку в процесі формувального впливу (%)

N=26

Рівні розвитку	Показники компонентів самооцінки			
	Експериментальна		Контрольна група	
	Загальна самооцінка		Загальна самооцінка	
	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.
Високий	34,6	36,6	32,9	31,4
Норма	57,7	63,4	60,2	65,4
Низький	7,7	-	6,9	3,2

Умовні позначення: до ф.в. – до формувального впливу; після ф.в. – після формувального впливу.

При повторному зрізі кількість учнів підліткового віку з високим рівнем загальної самооцінки збільшилася на 2 % (з 34,6 % до 36,6 %), а кількість досліджуваних з рівнем адекватної самооцінки зросла на 5,7 % (з 57,7 % до 63,4 %). Кількість учнів із низьким рівнем рефлексії емоцій зменшився на 7,7 % (з 7,7 % до 0 %). Це зумовлено тим, що частина досліджуваних підвищили рівень адекватної та високої самооцінки, а у 7,7 % учнів рівень самооцінки зріс з низького до меж норми. Зростання загального рівня самооцінки говорить про ефективність вправ, які ми використовували під час апробації заходів психологічної корекції.

У контрольній групі склалась така ситуація: кількість учнів із високим рівнем самооцінки зросла з 32,9% до 34,6%, тобто лише на 1,7%. Це сталось за рахунок зростання показника адекватної самооцінки на 5,2 %, а також незначного зниження показника низького рівня самооцінки (з 6,9% до 3,9%).

Таблиця 3.3

Кількісні показники компонентів самооцінки та рівня домагань осіб підліткового віку в процесі формувального впливу (%)

N=26

Рівні розвитку	Показники компонентів самооцінки							
	Експериментальна				Контрольна група			
	Рівень самооцінки		Рівень домагань		Рівень самооцінки		Рівень домагань	
	до ф.в.	післяф. в ф.в.	до ф.в.	післяф. в ф.в.	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	післяф. в ф.в.
Значення	63	75	78	89	63	65	78	79,5

В експериментальній групі зріс показник рівня самооцінки на 12 балів (з 63 до 75), куди входить оцінка дітьми самих себе за різними шкалами (зовнішність, розум, уміння одягатись тощо). Це говорить про те, що діти вже не так критично ставляться до себе та своїх якостей, а наші психологічні методики допомогли зробити якісний самоаналіз, а також зрозуміти, що конкретно у собі не влаштовує та як з цим працювати. У контрольній групі спостерігається незначне покращення показника з 63 до 63.

Показник рівня домагань у експериментальній групі зріс на 11 балів (з 78 до 89), що свідчить про те, наскільки діти повірили у свої можливості та почали ставити перед собою значно більші цілі. У контрольній групі теж спостерігається позитивна динаміка, проте незначна, лише на 1,5 бали.

Вище наведені дані демонструють той факт, що досліджувані

експериментальної групи в результаті проведеної програми психологічного супроводу корекції та розвитку самооцінки, отримали нові знання та оволоділи новими навичками, які в подальшому допоможуть дітям більше вірити у себе та свої сили, бачити навколо більше можливостей, ставити перед собою сміливіші цілі та їх досягати.

Аналіз показників контрольної групи констатує незначні зрушення в позитивному напрямку рівня норми розвитку прийняття себе у підлітків на 0,5 % за рахунок незначного зниження показника низького рівня розвитку прийняття себе, тоді як за високим рівнем розвитку змін практично немає (зниження на 0,2%).

А тепер проаналізуємо зміни у дітей за шкалою узагальнених самооцінок (див. табл. 3.4). Незначні зміни прослідковуємо за шкалою «Я-минуле» у експериментальній групі, проте згідно вище наведених даних, показник «Я-минуле» у школярів був найвищим під час дослідження техніки «Незакінчені речення» і дорівнює 3 балам. Зробивши повторний зріз ми бачимо, що загальний показник шкали оцінок установок «Я-минуле» зріс на 0,8 бала (3,8 балів). Це свідчить про те, що учні переглянули та попрацювали над власним сприйняттям минулого та переконань, якими керувались раніше. За даними контрольної групи можна відмітити, що цей показник не змінився.

Таблиця 3.4

Кількісні показники узагальнених установок осіб підліткового віку в процесі формувального впливу (%)

N=26

Шкала оцінки установок	Показники узагальнених установок											
	Експериментальна						Контрольна група					
	Я - минуле		Я - тепер		Я - майбутнє		Я - минуле		Я - тепер		Я -майбутнє	
	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.	до ф.в.	після ф.в.
Значення	3	3,8	1,8	2,3	2,9	3,5	3	3	1,8	2	2,9	3,1

Здійснивши аналіз даних за шкалою «Я - тепер» ми відзначили, що при повторному дослідженні показник експериментальної групи з високим рівнем збільшився на 0,5 балів (з 1,8 до 2,3). Це зумовлено тим, що ми під час апробації психологічного супроводу та корекції самооцінки ми виконували вправи, які навчають учасників дивитись на звичні речі під іншим кутом, змінити спосіб мислення та сприйняття різних подій.

У контрольній групі, як і у експериментальній, є незначна позитивна динаміка: показник загальних установок «Я-теперішнє» зріс, проте лише на 0,2 бали.

За шкалою «Я-майбутнє» при повторному зрізі експериментальної групи також спостерігається позитивна динаміка. Показник узагальнених установок підлітків «Я-майбутнє» зріс на 0,6 бали, з 2,9 до 3,5 балів. Такі зміни прослідковувалися за рахунок того, що техніки, які ми виконували, спрямовані на розвиток причинно-наслідкового мислення. Учні вчились бачити взаємозв’язки між подіями, що є причиною, а що наслідком, чому усе відбувається саме так.

За даними порівняльного аналізу, оцінка шкали установок «Я-майбутнє» у контрольній групі показала лише невеличке позитивне зрушення, зросла на 0,2 бали, хоча контрольна група не зазнала цілеспрямованих впливів і перебувала в звичайній ситуації навчального середовища.

Отже, ми досягли мети нашого дослідження, оскільки розроблена нами програма психологічного супроводу та корекції дозволяє покращити показники досліджуваних вище компонентів й відповідно підвищує рівень самооцінки учнів підліткового віку. А це означає, що така програма рекомендована для застосування у навчальних закладах.

3.3. Психолого-педагогічні рекомендації батькам та педагогам з оптимізації самооцінки учнів підліткового віку

Підлітковий вік – це період становлення самооцінки, оскільки саме в підлітковому віці дитина починає усвідомлювати себе частиною суспільства. При цьому самооцінка підлітків, як правило, може бути нестабільною та суперечливою. Так, на її формування самооцінки впливають такі чинники:

- успіхи у навчанні та позашкільній діяльності (музика, мистецтво, спорт);
- стосунки з однолітками (комунікація, кількість друзів);
- стосунки у сім'ї (умови життя в родині, ставлення батьків до дитини);
- наявність мотивів (цілі, мрії, інтереси);
- зовнішність (привабливість, фізичний розвиток).

Цікаво, що загальна самооцінка дівчат-підлітків зазвичай нижче, ніж у хлопців. Дівчата надають дуже багато значення оцінці своєї зовнішності, а хлопці більше оцінюють себе з точки зору фізичних можливостей: мужність, сила.

Сформована в цей період самооцінка визначає майбутній кругозір. Стиль поведінки, манера спілкування батьків є основою самооцінки дитини. Якщо мама і тато розуміючі, підтримуючі, люблячі, дитина виростає з позитивним ставленням до себе. У випадку, коли дитину критикують, звинувачують, оцінюють і засуджують, самооцінка її виявляється заниженою.

Період становлення самооцінки підлітка визначається прагненням зрозуміти себе та свої можливості. З цим пов'язані різкі коливання у поведінці, нестійкість поглядів. Орієнтованість підлітків на норми групи однолітків відображає провідну потребу підлітка у особистісній автономії. Разом з тим, у підлітковому віці важливе саме визнання оточуючими дорослими принципової рівності підлітків із ними, дорослими. Хоча це не заважає підліткам продовжувати чекати від дорослих підтримки та захисту.

Позитивна самооцінка пов’язується з упевненістю в собі, цілеспрямованістю, активністю, комунікабельністю. Підлітки з адекватною самооцінкою захоплюються різними сферами діяльності, є більш відвертими та відкритими.

Підлітки ж із заниженою самооцінкою, навпаки, прагнуть уникнути нових видів діяльності, спілкуються на поверхневому рівні, складніше йдуть на контакт. Такі діти не вміють знаходити вихід із складних ситуацій. Емоційно-негативна реакція підлітків на виховні впливи дорослих хвилює батьків і вчителів, змушує їх здійснювати жорсткі виховні заходи, що часто призводять до взаємних образ та конфліктів. Дорослі прагнуть відновити контроль над дитиною, яка протестує. А це може призвести до сумних наслідків: або постраждає Я дитини, або зруйнуються стосунки.

Батьки не схильні помічати психологічні зміни, пов’язані з дитиною. Бачать її такою, якою вона була раніше, а власна думка така, що не піддається обговоренню.

Так відбувається саме тому, що у дитинстві ми формуємо уявлення про себе лише зі слів та ставлення до нас рідних. Від ознак любові та підтримки у підлітка складається враження: «Зі мною все гаразд», «Я – хороший». А від сигналів оцінки та критики – відчуття: «зі мною щось негаразд», «Я – поганий». Покарання тільки поглиблює його відчуття самотності та безпомічності.

Щоб підтримувати самооцінку на адекватному рівні, необхідно знати певні її особливості. Діагностичні методики дозволяють розпізнати різні ступені відхилень при формуванні самооцінки у дітей:

- Підліткам із заниженою самооцінкою характерна замкненість, прагнення до частого усамітнення, відсутність друзів.
- Більшості дітей з адекватною самооцінкою характерне широке коло інтересів, відповідних віку. Такі учні хороші співбесідники, добре вчаться, мають почуття гумору.
- Дитина із завищеною самооцінкою занадто вимогливі до оточуючих,

не зважають на почуття та думки інших людей, вважають всі свої вчинки геніальними, такими, що не підлягають сумніву.

Якщо не вжити термінових заходів, то в майбутньому дорослій людині загрожуватиме відсутність успіху у багатьох сферах. Така людина не зможе брати на себе відповідальність за важливі рішення, матиме безліч сумнівів, буде дуже нерішучою.

Тому важливо приділяти більше уваги вивченню проблеми впливу дорослих на становлення самооцінки підлітків. Розуміння значення такого впливу дозволить батькам і вчителям обирати правильну стратегію взаємодії з підлітками, тобто ту, яка сприятиме позитивному розвитку самооцінки особистості.

Щоб не допустити ще більших протиріч підлітка із самим собою і навколишнім світом, варто підтримувати його самооцінку, керуючись такими принципами:

- Приймати дитину такою, якою вона є.
- Співпереживати її потребам та турботам.
- Приділяти час дитині (читати, поділяти захоплення, відпочивати).
- Не заважати бути самостійною, коли у дитини є в цьому потреба (самостійно обрати гурток, виконати певні доручення).
- Допомагати за потребою.
- Підтримувати успіхи.
- Учитись разом вирішувати конфліктні ситуації.

На самооцінку будь-якої людини позитивно впливає наявність власних досягнень та визнання радних та близьких. Сім’я також залишається міцним «тилом», де підростаюча особистість набуває життєвого досвіду та впевненості у собі. Підтримка сім’ї, прийняття дитини такою як вона є батьками значно сприяють формуванню позитивної емоційної цілісності та на рівень загальної самооцінки підлітка.

Допомогти дитині покращити ставлення до себе, не легко, проте повністю реально. Як це зробити? Нижче рекомендації батькам як підвищити

самооцінку.

Рекомендації батькам

Даруйте увага, любов та тепло, адже це фундамент, який ви закладаєте у становленні самооцінки дитини. Батьківська любов викликає почуття власної гідності та віри у власні сили.

Не критикуйте, не оцінюйте та не порівнюйте підлітками з іншими дітьми. Пам’ятайте, що від батьків дитині потрібні в першу чергу любов, увага та підтримка.

Стежте за зовнішнім виглядом дитини. Підлітки надають великого значення власній зовнішності.

Вчіть дитину казати «Ні» та не давати порушувати власні кордони особистості. Натовп швидко метикує безвідмовних і починає ними користуватися у власних цілях.

Підтримайте дитину у пошуках справи до душі. Улюблена справа додає віри у себе та власні сили.

Будуйте довірливі стосунки з підлітком, частіше спілкуйтесь на різні теми. Так ви будете в курсі подій у його житті, а він знатиме, що завжди може до вас звернутись.

Фокусуйтесь на успіхах дитини, а не невдачах. Говоріть компліменти, хваліть за позитивні зрушення.

Цінуйте ваші стосунки. Поважайте свою дитину та її бажання вам довірити власні таємниці. Частіше хваліть дитину за терпіння, наполегливість тощо.

Не ставте перед дитиною недосяжні еталони. Адже підлітку важливо переконатись та відчути задоволення, що вдалось досягти бажаного.

Дозволяйте дитині помилятись. Але наголосіть, що важливо отримати урок і більше не повторювати цю помилку.

Будьте терплячими та чуйними, не нав’язуйте свою думку. Саме у цей період для дитини дуже важливе ваше розуміння. Запитуйте поради, цікавтесь думкою вашої дитини.

Будьте прикладом для наслідування своєї дитини. Продемонструйте, чому важливо не лише говорити, але й робити та яких результатів можна досягти. Варто лише захотіти. Робіть те, що приносить задоволення та пам'ятайте, що лише щаслива людина в спадщину своїм дітям може передати щастя!

Рекомендації для педагогів

1. Віддавайте перевагу спілкуванню віч-на-віч та бесідам.

2. Давайте можливість підліткам з низькою самооцінкою проявляти себе в навчанні, творчості та іншій позакласній діяльності.

3. Будуйте партнерські взаємовідносини, тобто на рівних, без приниження.

4. Створіть дружні стосунки у спілкуванні з підлітком.

5. Звертайте увагу підлітків на їхні позитивні якості. Це допоможе у майбутньому уникнути в їхній свідомості закріплення негативних установок щодо уявлення про себе.

6. Навчайте підлітка розуміти та аналізувати свої вчинки, терпляче та з повагою ставитись до оточуючих.

7. Сприяйте у пошуках тої справи, яка буде мотивувати підлітка розвиватись та працювати над собою.

8. Направляйте фокус уваги підлітків на те, якими вони стануть у майбутньому – це потужний фактор саморозвитку «важкого» учня.

9. Заохочуйте учнів до покращення успіхів у навчанні та позакласній діяльності, де кожний може проявити себе.

10. Надайте більше повноважень та відповідальності несміливим учням, із заниженою самооцінкою, підкреслюйте їхню значущість.

11. Звертайте увагу на те, де є позитивні зрушення, а не на те, що не виходить.

12. Не вішайте ярлики учням, адже усе може змінитись і неуспішний учень має усі шанси стане успішним.

13. Знайдіть сильні, позитивні якості у підлітків та частіше виділяйте в

них це, хваліть та помічайте позитивну динаміку.

14. Співпрацюйте з батьками. Відкрили у дітях нові сильні сторони, діліться з батьками, аби сприяти подальшим успіхам у підлітків.

Висновки до третього розділу

Програма психологічного супроводу корекції та розвитку самооцінки, яку ми розробили, дає можливість учням у підлітковому віці покращити свою загальну самооцінку, показник рівня домагань, попрацювати над обмежуючими установками, інертністю та нестандартністю мислення.

Застосування авторської програми дає можливість зробити такі висновки:

Проведенню програми психологічного супроводу та корекції має передувати дослідження, аби мати чітке уявлення про рівень самооцінки у дітей.

Важливими умовами організації корекційно-розвивального впливу на оптимізацію самооцінки є дотримання таких принципів: довірлива атмосфера; знайоме оточення для досліджуваних (шкільний клас); наявність діалогу (забезпечує зворотній зв’язок); врахування рівнів сформованості компонентів самооцінки при складанні матеріалу.

Відповідно до рівнів сформованості компонентів самооцінки учнів підліткового віку, у експериментальній групі було впроваджено інструменти зміни способу сприйняття ставлення до себе, до думки оточуючих, зміни способу мислення. Досліджувані були вмотивовані та усвідомлювали необхідність покращення власної самооцінки. Яскравим підтвердженням ефективності проведеної корекційно-розвивальної роботи є зниження «низького» рівня загальної самооцінки, а також зростання показника рівня домагань. Діти попрацювали над власними упередженнями минулого та сприйняття себе у теперішньому, що вплинуло на результати дослідження компонента «Я-майбутнє». У підлітків спостерігались такі результати:

1) навчились здійснювати самоаналіз, бачити власні сильні та слабкі

сторони. Діти зрозуміли як працювати з тими якостями у собі, які раніше не приймали з різних причин. Навчились бачити позитивне у їхній наявності;

2) оволоділи новими навичками та уміннями, які в подальшому допоможуть легше справлятись з невдачами та життєвими труднощами;

3) діти навчились працювати з інертністю мислення та обмежуючими установками, які блокували та не давали змоги побачити для себе кращий варіант рішення та фокусуватись на вирішенні самої проблеми, а не факту її існування;

4) отримали додаткові навички висловлення та аргументації власної думки, адже не менш важливо мати сформовану точку зору, а не бігти за натовпом;

д) що найважливіше: діти навчились приймати себе такими як є. А якщо є моменти, які дуже не влаштовують, досліджувані тепер знають які інструменти потрібно використати для роботи із собою.

Позитивні зміни в контрольній групі також відбулися, проте зі значно меншою позитивною динамікою.

ВИСНОВКИ

Метою магістерського дослідження було здійснити теоретичне обгрунтування, емпіричне дослідження особливості формування адекватної самооцінки у підлітків. Дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей самооцінки підлітків, виявленні загальної самооцінки, рівня домагань та наявності обмежуючих установок, в апробації та впровадженні психологічного супроводу з корекції самооцінки учнів підліткового віку.

Відповідно до мети дослідження були виконані завдання дослідження:

Було проведено аналіз наукової літератури у галузі психології, визначено поняття самооцінки, її види та складові. Дослідження вчених підтверджують, що самооцінка є центральною в широкій мережі конструкцій, пов'язаних із мотивацією, продуктивністю та благополуччям. Часто виявляється, що висока самооцінка – добре ставлення до себе – пов'язана з більш ефективною поведінкою та кращим пристосуванням, ніж низька самооцінка.

Розглянули та виокремили соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. на думку вчених, чинники, які впливають на формування самооцінки підлітка можуть бути внутрішніми і зовнішніми. До внутрішніх чинників відносять самосвідомість; досвід особистості та рефлексію. До зовнішніх чинників формування самооцінки підлітків відносять сім'ю, освіта, релігію, культуру та соціум.

Теоретично та емпірично дослідили особливості самооцінки в підлітковому віці. Відповідно до отриманих даних, ми виявили, що у сучасних підлітків переважає адекватна самооцінка - 15 підлітків (57,7%). Показник рівня домагань дорівнює 78 балам, що підтверджує оптимальне уявлення підлітків про свої можливості, а це важливий чинник особистісного розвитку. Не менш важливим джерелом даних є вивчення узагальнених змістовних установок підлітків по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу»: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я-

майбутнє». Дані досліджень свідчать, що показник ставлення підлітків до Я – тепер є найнижчим. Питання, які найбільше хвилюють дітей підліткового віку, пов’язані із грошима, своїм віком та залежністю від родини. Також частку дітей турбують питання навчання та неможливість, на їхню думку, засвоїти досконало певні предмети.

Розробили рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків. Відповідно до рівнів сформованості компонентів самооцінки учнів підліткового віку, у експериментальній групі було впроваджено інструменти зміни способу сприйняття ставлення до себе, до думки оточуючих, зміни способу мислення. Яскравим підтвердженням ефективності проведеної корекційно-розвивальної роботи є зниження «низького» рівня загальної самооцінки, а також зростання показника рівня домагань. Діти попрацювали над власними упередженнями минулого та сприйняття себе у теперішньому, що вплинуло на результати дослідження компонента «Я-майбутнє». У контрольній групі також переважала позитивна динаміка, проте зовсім незначна у порівнянні з експериментальною групою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Івано-Франківськ, 2000. 20 с.
2. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта: навчальний посібник. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
3. Алєксєєва Ю. А. Становлення моральної самосвідомості підлітків у процесі психологічного консультування: дис.. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Київ, 2006. 230 с.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
5. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр.* 2020. № 34. С. 214-216.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наукове видання. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
7. 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: 02.02.2026).
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
9. Булах І. С., Алєксєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навчально-методичний посібник. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 72 с.
10. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: **Центр учбової літератури, 2007. 968 с.**
11. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1. С. 21-25.

12. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я: Монографія. Київ: **Укр. ін-т соц. дослідж.** 2005. 116 с.
13. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 103-112.
14. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ: Либідь, 2003. 520 с.
15. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/205 (дата звернення: 02.02.2026).
16. 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: 02.02.2026).
17. Деркач О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25-28.
18. 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.%2 С%20Гуменюк%20Т.С..pdf (дата звернення: 02.02.2026).
19. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. № 3. С. 15-25.
20. Єштокіна Є. Як підвищити самооцінку?! URL: https://psychology.lviv.ua/iak-pidvyshchyty-samootsinku/(дата звернення: 02.02.2026).

21. Звєрєва І. Д., Коваль Л. Г., Фролов П. Д. Діагностика моральної вихованості школярів: методичний посібник. Київ: ІСДО, 1995. 156 с.
22. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки: дис.. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Івано-Франківськ, 1996. 192 с.
23. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
24. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Київ: Стилос, 2000. 336 с.
25. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. Зал. 2-ге вид. Київ: Вид. дім Києво-Могилянська академія, 2008. 456с. Бібліогр.: С. 448-449.
26. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип.124. С.163-165.
27. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С. Д. Максименка. С. 130-137.
28. Козлов Н. І. Рівень домагань. URL: http://psychologis.com.ua/uroven_prityazaniy.htm (дата звернення: 02.02.2026).
29. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство.* 2015. № 4. С. 21-22.
30. Кочерга О., Васильєв О. Дитячі страхи, неврози, темперамент. *Корекційна робота психолога*. Київ, 2002. Вип. 3. С. 22-23.
31. Лебедєва Л. Арт-терапія в педагогіці. *Педагогіка*. 2000. № 9. С. 27-34.

32. Кузікова С. Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці: навчально-методичний посібник. Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ, 1998. 80 с.
33. Кузьмінський А. І. Педагогіка: підручник. Київ: Знання, 2007. 447 с.
34. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07. Київ, 2013. 20 с.
35. Ліщинська О.А. Порадник практичного психолога. Івано - Франківськ: Галичина, 2000. 82 с.
36. Лой М. Проблема самоствердження підлітка в сучасних умовах. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/43 (дата звернення: 02.02.2026).
37. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. *Рідна школа*. 1991. № 11. С. 27-31.
38. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №7. С.28-30.
39. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис… .канд. психол. наук: 19.00.01 / Харків, 2002. 194 с.
40. Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений.* 2021. № 12. С. 127-130.
41. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян. URL: http://psychologis.com.ua/metodika_diagnostika_samoocenki_dembo-rubinshteyn._modifikaciya_prihozhan.htm (дата звернення: 02.02.2026).
42. 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.

43. Панок В., Титаренко Т. та ін. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2003. 536 с.
44. Пінчукова Л. О. До питання про технологію роботи шкільного психолога з консультування батьків старшокласників. *Практична психологія: теорія, методи, технології: Матеріали наук. семінару 9-10 червня 1997 р.* /З. Г. Кісарчук та ін.(ред.); АПН Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ: НІКА-ЦЕНТР, 1997. С. 193-209.
45. Поміткін Е. О. Методика «Перетворення». Активізація рефлексії позитивних особистісних якостей у процесі духовного зростання школярів на основі методики «Перетворення». *Практична психологія та соціальна робота.* 1999. №3. С. 17-20.
46. Рашковська І. В. Самооцінка та ідеальне «Я» підлітка. Теорія і практика. 2-ге вид., повтор. Київ: Шкільний світ, 2018. 118 с.
47. Романчук О. КПТ Низької самооцінки: методичні матеріали. 2012. 22 с.
48. Романчук О. Робота з глибинними переконаннями («схемами») і проміжними переконаннями («правилами життя») у КПТ: методичні матеріали, 20015. 88с.
49. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360с.
50. Самооцінка і домагання підлітка. URL: https://pidru4niki.com/11301107/psihologiya/samootsinka_domagannya_pidlitka/ (дата звернення: 02.02.2026).
51. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників. *Педагогіка та психологія*. Вип. 20. 2002. С. 127-134.
52. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: А. П. Н, 2005. 495 с.
53. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. *Збірник наукових праць Міжн. наук.-практ. конф. курсантів і студентів. Проблеми та перспективи*

розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011. Т. 22. № 3. С. 92-97.

54. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. № 2. С. 168-170.
55. Степаненко В. Ф. Етика в проблемних і аналітичних задачах. Київ: Лібра, 1998. 272 с.
56. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465-477.
57. Тимошенко-Ушакова Д. Б. Рекомендації батькам з підтримки позитивної самооцінки у підлітка URL: https://dinadefectologlogopedblogpostcom.blogspot.com/2016/04/blog-post_22.html (дата звернення: 02.02.2026).
58. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: Наук.-метод. посіб. – К., 2006, 204 с.
59. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. Київ, 2006. 119 с.
60. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2005. 656 с.
61. 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. Київ, 5-9 квітня 2021 р.)/ ред. кол.: Н. В. Лагодубець, А. М. Кокарєва та ін. Національний авіаційний університет. Київ: НАУ, 2021. С. 106-107.

62. Шість книг для підлітків для підвищення самооцінки. URL: https://madreshoy.com/uk/підліткові-книги-покращують-самооцінку/ (дата звернення: 02.02.2026).
63. Як підвищити самооцінку: двадцять способів. https://t1.ua/porady/4218-yak-pidvyshchyty-samootsinku-20-sposobiv.html (дата звернення: 02.02.2026).
64. Як підвищити самооцінку підлітка? Поради для батьків. URL: https://amlima.com/vidnosini/ljubov/6189-jak-pidvishhiti-samoocinkupidlitka-poradi-dlja.html (дата звернення: 02.02.2026).
65. Biolcati, R. (2017). Theroleofself-esteemand Fear of negative evaluation in compulsive buying. Front Psychiatry, 8, URL: http://dx.doi.org/10.3389/fpsyt.2017.00074
66. Lazarus R. S., Launier S. Stress – related transactions between person and environment// L.A. Pervin, M. Levis (Eds.). Perspectives in interactional psycology. N.Y.: Plenum, 1978. P. c. 287-327
67. Lim, L., Saulsman, L., & Nathan, P. IMPROVING SELF-ESTEEM. (2005). Improving Self-Esteem. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.
68. What Causes Low Self-Esteem in Teenagers? URL: https://atriskyouthprograms.com/low-self-esteem-in-teenagers-2/

ДОДАТКИ

МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Додаток А 1

«Визначення загальної самооцінки за допомогою процедури тестування» (Г. М. Казанцевої)

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких потрібно поставити один із трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають Вашій власній поведінці в аналогічній ситуації.

Текст опитувальника

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість знайомих зі мною радяться.
4. У мене відсутня впевненість у собі.
5. Я настільки ж здібна і винахідлива як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібною.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правою.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню справ заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробила.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідна.
18. Мені здається, що я займаюсь гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

Результат від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку.

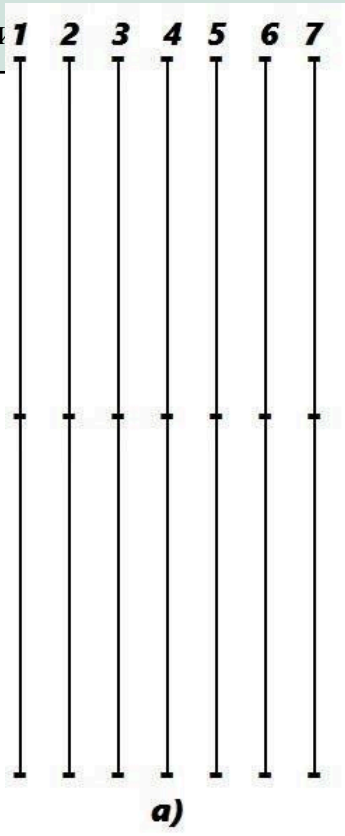
Результат від -3 до +3 свідчить про адекватну самооцінку.
Результат від +4 до +10 свідчить про завищену самооцінку.

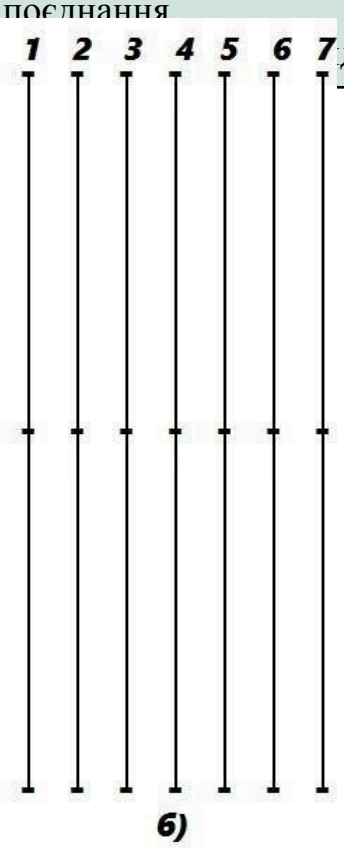
Додаток А 2

«Методика Дембо-Рубінштейна»
(авт. Т. В. Дембо С. Я. Рубінштейн)

Хід виконання завдання. Допустимо що рівень розвитку людини можна зобразити у вигляді вертикальної лінії довжиною 10 см. Нижня точка цієї лінії буде символізувати низький рівень розвитку цієї якості, а верхня – максимально високий. Ваша задача: на кожній лінії відзначити знаком (-) дану свою якість, знаком (+) – рівень, якого ви хотіли б досягти.

Психологічні якості	Характеристики зовнішнього вигляду
1. Розум 2. Здібності 3. Характер 4. Авторитет 5. Привабливість 6. Впевненість в собі 7. Ділови	1. Краса зовнішності 2. Повнота 3. Пропорційність статури 4. Симетричність тіла 5. Уміння одягатися 6. Гармонійність колірного поєднання дартній фігурі





Довжина кожної шкали повинна бути строго дорівнює 100 мм, тоді кожен зазначений хрестик і риса матимуть кількісну характеристику (наприклад, 48 мм - 48 балів).

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє виявити не тільки рівень самооцінки, а й рівень особистісних домагань. Цей показник визначається при вимірюванні кількості балів від "0" до "х". Відповідно, рівень самооцінки на конкретній шкалі можна виміряти від "0"до "-".

Далі необхідно обчислити відстань від "х" до " - ". Якщо спостерігається така ситуація, при якій рівень домагань нижче особистісної самооцінки, бали виражаються в негативних числах. Потім відбувається підрахунок балів і визначення самооцінки. Методика Дембо-Рубінштейн легка в обробці, тому дуже часто застосовується. Але фахівці практично завжди використовують її в модифікації Прихожан.

Хід роботи. Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Розшифрування показників

Для визначення рівня двох досліджуваних характеристик особистості підраховується сумарний бал відповідних показників усіх шкал (крім першої). Методика Дембо-Рубінштейн максимально точно допомагає людині зрозуміти, як вона себе оцінює.

Показники рівня домагань

Адекватний - 75-89 балів. Людина реалістично оцінює свої можливості.

Високий - 90-100 балів. Нереалістичне ставлення до своїх можливостей, відсутність самокритики.

Низький - нижче 60 балів. Занижений рівень домагань. Людина не може нормально розвиватися. У нього немає прагнень чогось досягати, так як він впевнений, що це свідомо програшний варіант.

Рівень самооцінки

Адекватна - 45-74 бали. Реалістичне оцінювання себе за вказаними в методиці та іншими параметрами.

Завищена - 75-100 балів. Спостерігаються деякі проблеми у формуванні особистісних якостей. Можливо, доросла людина або дитина не може правильно оцінити свою трудову діяльність (її результати), спілкування. Спостерігається таке явище, як "" закритість для досвіду "", тобто людина нечутлива до зауважень, порад і оцінок людей.

Занижена - менше 45 балів. Людина має великі проблеми у формуванні особистісного благополуччя, це показує методика Дембо-Рубінштейн. Самооцінка занадто низька може бути результатом прояву двох психологічних проблем: дійсно невпевненості у власних можливостях і "захисній" невпевненості. Друге явище спостерігається в разі, якщо людина сама нав 'язує собі цю "недооцінку" ", щоб не напружуватися в рішеннях і уникати *відповідальності.*

Додаток А 3

«Метод незакінчених речень»
(Модифікований на основі тесту для діагностики узагальнених змістовних установок С. І. Подмазіна, О. І. Сібіль)

Мета: вивчення узагальнених змістовних установок по відношенню до життєвої стратегії розвитку «Я-образу» підлітка: «Я-минуле», «Я-тепер», «Я-майбутнє».

Хід виконання. Досліджуваним пропонується бланк з 15-ма незакінченими реченнями, умовно поділеними на 3 тематичні блоки (по 5 речень в кожному). Необхідно визначити ставлення до себе відносно часу: минуле; тепер; майбутнє.

Інструкція: «Вам запропоновано 15-ть незакінчених речень. Необхідно закінчити їх одним або декількома словами. Тест виконується в 3 етапи:

1) закінчити кожне речення, вклавши в нього зміст, дійсно характерний для вас;

2) прочитайте свої речення і оцініть їх балами: «+1», «0», «-1» за ознакою: «+1» - позитивне ставлення до того, про що йдеться мова, пов'язане з переживанням позитивних емоцій: радість, задоволення, подяка, впевненість у собі та ін. «0» - нейтральне ставлення до того, про що йдеться мова. Відсутність емоцій або речення незакінчене. «-1» - негативна оцінка того, про що йдеться мова. Переживання при цьому негативних емоцій: роздратування, гнів, страх, печаль, заздрість, презирство і т. п. або коли речення незакінчене у випадку неприємних переживань, пов'язаних з тим, про що йдеться мова;

3) підрахувати алгебраїчну суму балів за тематичними блоками.

Вона буде характеризувати ваше «установочне поле». Визначте зони з домінуванням позитивних і негативних установок. Проаналізуйте можливі причини такого положення справи. Намагайтесь знайти шляхи виправлення негативних установок. Час виконання 20 хвилин».

Лист незакінчених речень

1. Коли я був дитиною _____
2. Ще кілька років тому _____
3. Якби я знову пішов у 1-й клас _____
4. Моєю яскравою згадкою дитинства є _____
5. Моїм таємним бажанням було _____
6. Коли в мене невдачі, то я _____
7. Думаю, на даний момент

   я недостатньо здатний(на), щоб_____
8. Зараз моя слабкість в тому _____
9. Коли настає час відпочинку _____
10. Мені здається, що я _____
11. Своє майбутнє я бачу _____
12. Настане той день, коли _____
13. В похилому віці я _____

14. Інколи я мрію _____

15. Я міг би бути дуже щасливим _____

Обробка і аналіз отриманих даних

Бланк відповідей

Після підрахунку алгебраїчної суми ми отримуємо узагальнену змістову установку по блоках. Наші дослідження свідчать, що питання тесту виявляються в емоційному відношенні достатньо значимі для підлітків. В ході апробації була отримана така шкала оцінок узагальнених установок:

1) від -5 до -2 балів – негативна;

2) від -1 до +2 балів – нейтральна;

3) від 2 до 3-5 балів – позитивна.

В результаті тестування визначаються тематичні блоки з домінуванням позитивних установок, нейтральних, негативних. Саме в останніх у підлітків існує більшість проблем, що впливають на рівень їх самоповаги, самосприймання, моделювання поведінки. Зрозуміти більш детальніше такі труднощі допомагає якісний аналіз відповідей. Він і дає можливість визначити напрямок відповідної корекцій роботи.

«Я-минуле»		«Я-тепер»		«Я-майбутнє»	
№ речення	бал	№ речення	бал	№ речення	бал
1 2 3 4 5		6 7 8 9 10		11 12 13 14 15	
Всього:		Всього:		Всього:	

Додаток Б

Первинні результати емпіричного дослідження особливостей самооцінки у підлітковому віці

Додаток Б 1

Кількісні показники компонентів самооцінки у підлітковому віці за допомогою процедури тестування
(авт. Г.М.Казанцева)

N=26

П/Н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Позит, парні	Позит, непарн	Рез-ат
1	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	так	так	ні	ні	так	так	5	2	3
2	так	ні	так	ні	так	ні	н/з	ні	ні	ні	ні	ні	так	н/з	так	ні	ні	ні	н/з	ні	5	0	5
3	так	ні	н/з	ні	так	ні	н/з	ні	ні	н/з	ні	ні	н/з	ні	н/з	ні	ні	ні	так	ні	3	0	3
4	так	ні	н/з	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	так	так	ні	ні	так	ні	6	1	5
5	так	ні	ні	так	так	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	так	ні	ні	так	ні	ні	так	так	4	5	-1
6	так	ні	так	ні	н/з	ні	н/з	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	так	ні	н/з	так	так	ні	6	1	5
7	так	так	так	так	так	так	ні	ні	н/з	так	так	так	ні	так	так	так	ні	так	так	н/з	6	8	-2
8	так	ні	н/з	так	так	так	ні	ні	н/з	ні	так	так	так	ні	ні	так	н/з	ні	н/з	н/з	4	4	0
9	так	ні	н/з	ні	так	так	н/з	ні	ні	так	ні	ні	так	ні	так	так	ні	ні	так	так	5	4	1
10	так	ні	так	ні	н/з	н/з	ні	ні	так	так	так	так	ні	н/з	так	так	ні	так	так	так	6	5	1
11	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	н/з	ні	так	так	5	1	4
12	н/з	ні	н/з	так	так	ні	н/з	ні	н/з	н/з	ні	ні	н/з	так	ні	н/з	так	ні	н/з	н/з	0	2	-2
13	так	ні	так	ні	н/з	ні	н/з	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	н/з	ні	н/з	ні	так	ні	3	0	3
14	так	ні	так	ні	так	н/з	ні	ні	н/з	н/з	н/з	ні	так	так	н/з	н/з	н/з	ні	ні	ні	4	1	3
15	так	так	так	ні	так	так	ні	ні	ні	так	ні	ні	так	так	ні	ні	так	ні	так	так	6	5	1
16	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	н/з	н/з	н/з	так	ні	7	0	7
17	так	ні	н/з	ні	так	ні	н/з	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	так	н/з	ні	ні	так	ні	6	0	6
18	так	так	так	ні	н/з	ні	ні	ні	ні	н/з	ні	ні	н/з	ні	ні	ні	так	ні	ні	ні	3	1	2
19	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	ні	так	ні	6	10	-4
20	так	н/з	н/з	так	так	так	ні	ні	ні	н/з	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	ні	так	так	5	3	2
21	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	н/з	н/з	н/з	так	ні	7	0	7
22	так	ні	так	ні	так	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	ні	так	ні	так	ні	так	ні	6	10	-4
23	так	ні	так	ні	н/з	ні	н/з	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	так	ні	н/з	так	так	ні	6	1	5
24	так	ні	н/з	ні	так	так	н/з	ні	ні	так	ні	ні	так	ні	так	так	ні	ні	так	так	5	4	1
25	так	ні	так	ні	так	ні	н/з	ні	ні	ні	ні	ні	так	н/з	так	ні	ні	ні	н/з	ні	5	0	5
26	так	ні	н/з	ні	так	ні	н/з	ні	так	ні	ні	ні	так	ні	так	н/з	ні	ні	так	ні	6	0	6

Додаток Б 2

Дані для загального показника самооцінки за допомогою процедури тестування

N=26

П/Н	Позит, парні	Позит, непарні	Рез-ат	Рівні
1	5	2	3	адекватна
2	5	0	5	висока
3	3	0	3	адекватна
4	6	1	5	висока
5	4	5	-1	адекватна
6	6	1	5	висока
7	6	8	-2	адекватна
8	4	4	0	адекватна
9	5	4	1	адекватна
10	6	5	1	адекватна
11	5	1	4	адекватна
12	0	2	-2	адекватна
13	3	0	3	адекватна
14	4	1	3	адекватна
15	6	5	1	адекватна
16	7	0	7	висока
17	6	0	6	висока
18	3	1	2	адекватна
19	6	10	-4	низька
20	5	3	2	адекватна
21	7	0	7	висока
22	6	10	-4	низька
23	6	1	5	висока
24	5	4	1	адекватна
25	5	0	5	висока
26	6	0	6	висока

Додаток Б 3

Кількісні показники самооцінки у підлітковому віці за методикою Дембо-Рубінштейна. Психологічні якості

N=26

Психологічні якості															
		Розум		Здібності		Характер		Авторитет		Привабливість		Впевненість у собі		Діловитість	
К-ть	стать	Самоо	Рів. дом	Самоо	Рів. до	Самоо	Рів. дом	Самоо	Рів. дом	Самоо	Рів. дом	Самоо	Рів. дом	Самооц	Рів. до
1	х	9	9,9	9	9,9	8,7	9,9	9,5	9,9	9,4	9,9	9,5	9,9	9,7	9,9
2	х	9	9,9	9,8	10	8	8,5	7,5	9	7	8	8	8,8	8,2	9,5
3	х	8	9,5	8,9	9,9	8,6	9,8	8,9	9,8	8,7	9,2	9	9,9	9,6	9,8
4	д	5,6	8,5	5	7	1,6	6	3,4	8,4	4,9	7,8	3,9	6,4	4,2	6,6
5	х	8,2	9	7,3	8,5	7,9	9	7,7	8,9	8,1	10	8,1	8,5	6,9	8,6
6	х	6,9	8,5	8,3	9,1	8,6	9,9	8,9	9,9	8,8	9,9	9,2	9,9	8,9	9,9
7	х	7	9	8,5	8,9	9	9,2	6,9	8	8	10	6,6	8,4	4,6	5,1
8	д	6	7	4,8	7	6,8	8	4,2	6,5	3	6,5	4,8	6,5	5,8	7
9	х	5,8	7	8	9	5	6,5	5	7	7	9	7	9,9	6,8	7,5
10	х	5	7,5	5	7	3	6	5	6	5	5,5	5	7	4,5	6
11	х	7	8	6	6,5	7	9	7	8	4,8	7,5	5	7	4,8	5,5
12	д	6	7,7	5,2	7,5	4	6,1	3,5	5	4,2	5,6	5	7,9	4	5,3
13	д	5,9	8	7	8,3	5,3	9	8,4	9,2	6,7	1	6,1	8,9	6,1	8,9
14	д	6	7,8	6,9	7,1	6,2	8,8	7,4	8,1	5,7	7,4	7	7,8	5,2	6,5
15	х	6,4	7,5	6	7	5,7	6,9	5,7	6,7	4,7	6	3,6	6,5	5,9	6,5
16	д	5,3	8,4	6,3	8,3	7,2	8,7	4	9	3,2	5,5	5	7	4	7,3
17	х	6,1	7,7	8,3	8,9	8,5	9	8,1	8,1	8,5	8,8	8,1	8,5	8,7	8,7
18	х	7,4	8,3	6,3	7,9	8	8	2,1	5,4	4,3	6,9	6,3	6,3	2,1	2,8
19	х	5,2	7,2	4,1	8,2	6	7	4	5,4	3,5	8,2	4,5	6	5,5	7,7
20	д	6,4	9	6,7	9	7,2	8,9	7,1	8,8	8,4	9	8,2	9	7,5	8,9
21	х	6,1	7,5	7,2	8	6,5	8	7,5	8	7,5	8	7,8	8	8,5	9
22	д	5	7	5,8	8	7	8,8	5,1	7,2	4,2	7,2	5,3	6	6	7,6
23	д	6,3	9	5,6	8	2,5	7	3,4	7	4,9	8,1	4,2	7,5	5	7
24	х	7	8,5	6	8	7	8,9	7,5	8,6	5	8	6,2	7,9	4,8	6,5
25	д	5	7,2	8	8,5	7	8,5	6	8	6	7,5	7	8	8	8,6
26	д	6,2	8,5	7	7,5	3	7	5	7	6,2	8,2	4,3	7	5,5	6,6

Додаток Б 4

Кількісні показники самооцінки у підлітковому віці за методикою Дембо-Рубінштейна. Характеристики зовнішнього вигляду

N=26

	Характиристики зовнішнього вигляду													
	Краса зовн.		Повнота		Пропорційність статури		Симетричність тіла		Уміння одягатись		Гармонійність колірного		Відповідність стандартній	
	Самоо	Рів. до	Самооц	Рів. до	Самооц	Рів. до	Самооці	Рів. дом	Самооц	Рів. до	Самооц	Рів. до	Самоо	Рів. дом
	8,8	9,9	8,5	9,7	8,8	9,7	8,5	9,7	9,7	9,9	8,2	8,9	8,8	9,8
	9	9,8	7	7,4	7,1	8	7	9,5	9,7	9,9	8	9	9	9,5
	9	9,7	7,2	7,5	7,9	9,9	9,7	9,9	9,7	9,9	8,7	9,8	8,7	9,8
	5,2	8,7	0,5	7,8	8,4	8,9	6,6	8,1	8,1	8,7	7,1	7,7	6,7	7,4
	8,2	10	5,5	6	7,4	9,9	8,6	9,9	8,5	9,8	7,8	9,8	8,5	8,9
	8,8	9	1	1,8	8,8	9	9,1	9,9	8,9	9,1	9	9,9	9	9,9
	7,7	10	0,6	0,9	5,2	7,4	3,3	5	7,2	8	7	7,9	6	7,6
	4,6	6,5	9	4,5	4	7	2,4	7,5	3,5	8	1,5	6	2	7
	8	9	0,5	1,5	5	5,5	5	5,5	7	7,5	7	7,8	7	7,8
	1	8	1	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
	4,8	7	4,6	5,5	5	6	5,5	7	5	7,4	5,6	6,2	4,6	5,4
	5	6,5	5,8	7,5	4,4	6,1	5	6,7	4,2	5,5	5,1	6,6	4	6,1
	6,6	8,6	5,8	8,1	6,4	8,6	6,1	8,8	6,4	8,7	7,4	8,9	5,5	9
	5,7	7,8	4,3	4,3	5,3	6,4	4,8	5,8	5,4	6,6	4,1	5,5	5,3	6,6
	5,1	6,6	5,1	7	6,8	7,5	6,9	7,5	7,7	8,7	6,4	7,6	5,8	7,5
	3,8	5,5	6,7	8,8	4,3	6,6	7	8	9	10	10	10	3	7
	0,5	0,5	8,5	9	8,9	9	8,5	9	8,6	9	7,9	8,7	7,5	8,7
	3,7	7	4,6	4,6	4,6	4,6	4,4	4,9	6	7,5	5,3	7,8	4,6	4,6
	2,8	7,5	2,8	3	1,2	6,8	2,6	7,7	3,9	7,8	5	8,6	4,6	7,5
	8,2	9	4,9	5,5	8,3	9	8,4	9	8,5	9	8,6	9,2	8,5	9,1
	7	7,5	7,8	8,5	8	8,5	8	8,9	7,8	8,4	7,9	8,6	7	7,5
	5,1	6,5	9	5,4	5	8,1	3,6	6,8	4,2	7,8	2,5	6	3	7,8
	5,2	9,1	3,8	8,2	9	9,9	7,8	8,1	9	9,5	7,1	8,2	7,5	8
	5,2	8	5,3	6,9	7	8	6	9	9,2	9,9	6,3	7,2	5,6	8
	5,5	7	6,8	7	6,5	9	6,7	8,1	5	6,5	5,9	6,7	5,2	6,7
	7,2	8,7	1,8	3	7	7	6,6	7	8,1	9	7,9	8,2	7,5	8,3

Додаток Б 5

Показники самооцінки та рівня домагань у підлітковому віці

N=26

П/Н	Психологічні якості та зовнішні характеристики	Середній рівень		Середній рівень	
		Самооцінка	Рів. домагань	Самооцінка	Рів. домаган
1	Розум	70	82	високий	високий
2	Здібності	68	82	високий	високий
3	Характер	64	82	високий	високий
4	Авторитет	61	78	високий	високий
5	Привабливість	61	76	високий	високий
6	Впевненість у собі	63	79	високий	високий
7	Діловитість	62	74	високий	середній
8	Краса зовн.	58	78	середній	високий
9	Повнота	49	60	середній	середній
10	Пропорційність статури	64	78	високий	високий
11	Симетричність тіла	63	78	високий	високий
12	Уміння одягатись	71	84	високий	високий
13	Гармонійність колірного поєднання	66	80	високий	високий
14	Відповідність стандартній фігурі	62	78	високий	високий

Додаток Б 6

Кількісні показники узагальнених змістовних установок за методом незакінчених речень

(Модифікований на основі тесту для діагностики узагальнених змістовних установок С. І. Подмазіна, О. І. Сібіль)

N=26

П/Н	Я - минуле	Я - тепер	Я - майбутнє
1	2	0	5
2	3	2	4
3	3	3	3
4	3	4	5
5	5	3	5
6	5	1	2
7	3	2	4
8	3	2	4
9	4	3	3
10	5	3	5
11	3	3	2
12	4	-1	1
13	4	1	2
14	3	1	5
15	3	2	1
16	2	1	3
17	5	2	5
18	0	0	1
19	3	1	2
20	2	1	0
21	1	4	3
22	5	0	3
23	3	2	2
24	0	1	4
25	2	2	1
26	2	3	1

Додаток Б 7

Показники узагальнених установок у підлітковому віці

N=26

П/Н	Я - минуле	Я - тепер	Я - майбутнє
1	нейтральна	нейтральна	позитивна
2	позитивна	нейтральна	позитивна
3	позитивна	позитивна	позитивна
4	позитивна	позитивна	позитивна
5	позитивна	позитивна	позитивна
6	позитивна	нейтральна	нейтральна
7	позитивна	нейтральна	позитивна
8	позитивна	нейтральна	позитивна
9	позитивна	позитивна	позитивна
10	позитивна	позитивна	позитивна
11	позитивна	позитивна	нейтральна
12	позитивна	нейтральна	нейтральна
13	позитивна	нейтральна	нейтральна
14	позитивна	нейтральна	позитивна
15	позитивна	нейтральна	нейтральна
16	нейтральна	нейтральна	позитивна
17	позитивна	нейтральна	позитивна
18	нейтральна	нейтральна	нейтральна
19	позитивна	нейтральна	нейтральна
20	нейтральна	нейтральна	нейтральна
21	нейтральна	позитивна	позитивна
22	позитивна	нейтральна	позитивна
23	позитивна	нейтральна	нейтральна
24	нейтральна	нейтральна	позитивна
25	нейтральна	нейтральна	нейтральна
26	нейтральна	позитивна	нейтральна

Основний зміст програми

«Психологічний супровід з корекції та розвитку самооцінки у підлітковому віці»

Мета програми - корекція поведінки, емоційних порушень, ріст рівня самооцінки та впевненості в собі, уміння формувати та аргументувати власну думку та позицію, розвиток комунікативних якостей, стимуляція особистісного зростання.

Завдання програми:

Формувати власну точку зору і аргументувати її;
Навчитись робити самоаналіз;
сприяти формуванню позитивних соціальних комунікацій;
формувати адекватну самооцінку підлітка;
сприяти визначенню особистісних пріоритетів;
навчати навичкам самоаналізу та рефлексії;
розширення мислення, уміння дивитись на ситуацію під різними кутами зору та бачити вихід з будь-якої ситуації;
познайомитись зі способами формування здорової самооцінки;
усвідомленню учнями права на власний вибір та уміння робити кращий вибір для себе.

Засоби корекції: бесіди, дискусії, міні-лекції, притчі, вправи на розвиток мислення та корекцію самооцінки, розбір життєвих ситуацій, вправи на долання інертності мислення.

Форма проміжного й підсумкового контролю: Як проміжний контроль використалися усні звіти учасників (рефлексія) наприкінці заняття, коли учні ділились, що сподобалося найбільше.

Заняття 1.

Вступ

Знайомство

Тренер: Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті.

Чарівний ящик

Мета: познайомитися один з одним, розтопити лід між учасникам.

Хід завдання: кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

Наприкінці вправи тренер каже, що гра має безліч позитивних рис і в учасників буде шанс проявити ці риси під час тренінгу (навчання). Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім’я і зачитати написане. Морально підтримайте тих, кому складно знайти у собі позитивні риси, запропонуйте іншим учням допомогти їм у цьому. Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно-значущих

якостей у сфері діяльності людини.

Правила групи

Мета: сформувати групу зі спільними нормами для ефективної взаємодій.

Обладнання: плакат «Правила групи» або дошка.

Задля того, аби нам було комфортніше працювати пропоную разом визначити правила групи.

Вправа 1. Бесіда

Мета: встановлення емоційного контакту, рапорту, аналіз зовнішніх проявів психічної діяльності респондента. Грунтуючись на спостереженні, психолог здійснює експрес-діагностику і коригує обрану стратегію проведення бесіди. На початкових етапах бесіди основним завданням розглядається спонукання досліджуваного суб'єкта до активної участі в діалозі.

Опис: це психологічний метод, який сприятиме встановленню довірливих відносин та сприятливої атмосфери для підлітків, допоможе учням розкритись. Найважливішою навичкою психолога в ситуації бесіди є вміння встановлювати і підтримувати раппорт, при цьому уникаючи нерелевантних (заважають отримання достовірного результату) вербальних і невербальних впливів на суб'єкт, які можуть змінити його реакцію.

Хід роботи: тренер звертається до кожного із запитаннями: Як ви вважаєте, що таке «самооцінка? Чи легко зрозуміти іншим, наскільки впевнений співрозмовник? Як людина демонструє рівень своєї самооцінки?

Вправа 2. Міні-лекція

Мета: ознайомити з поняттям та ознаками психологічної рівноваги, пояснити значення позитивної самооцінки для підлітків

– Усі наші почуття є важливими та відчувати почуття радості, щастя, задоволення дуже приємно. Душевного комфорту можна досягти, лише перебуваючи в гармонії емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям. Найголовнішою передумовою психологічної рівноваги є адекватна самооцінка.

Отже, самооцінка – це ставлення людини до себе, а здорова самооцінка – це позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків. Самооцінка є суб’єктивним поглядом на власну особистість. Занижена самооцінка це послаблення почуттів гідності, а завищена – почуття переваги та зверхності. Особи з високою самооцінкою, перебувають в кращому психічному стані, легше вирішують свої проблеми та легше досягають цілей. На відміну від цього, низька самооцінка створює проблеми адаптації до навколишнього середовища. Кожен з нас усвідомлює своє власне Я, проте не легко визначити це Я.

Вправа 2. Добрі справи

Мета: продемонструвати на практиці як зростає самооцінка, коли виконуєш добрі справи.

Хід роботи: запропонуйте учасникам об’єднатись у пари з тим, хто

сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самооцінку (наприклад, самостійно придбати квитки на потяг собі та батькам).

Запитання для обговорення: Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добрі справи для себе та інших? Підсумуйте: «Маленькі добрі справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

Вправа 3. Інертність мислення

Мета: ознайомити з поняттям «інертність мислення», продемонструвати на практиці як вона працює, відстежити блоки у мисленні та поглядах, які з'являються під час виконання вправ.

Опис: це опір змінам переконань, поглядів, думок, що випливає із здатності мозку тривалий час утримувати в пам'яті інформацію, корисність якої багаторазово підтверджується практичною діяльністю людини. Зіткнувшись з проблемою, людина шукає рішення за звичним сценарієм. Її потрібно приборкати - і використовувати принцип «думай інакше».

Вправа «Кульку прокололи, але вона не лопнула»

Хід роботи: тренер запитує у учасників «Як таке можливо?». Спочатку діти не бачать, що це взагалі можливо. Тренер через запитання допомагає знайти відповіді: Яку саме кульку прокололи? Чи вона справжня? Чи вказано це у нашій вправі? Чим прокололи? А місце проколу вказане?

Завдяки відповідям на такі питання діти вчаться дивитись ширше на будь-яку життєву ситуацію. Адже якщо інакше сформулювати питання, можна отримати зовсім іншу відповідь і, відповідно, рішення для себе.

Вправа 4. Життєва задача

Мета: продемонструвати дітям випадки з життя, потренуватись знаходити рішення та робити вибір, аналізувати, чому саме такий вибір.

Опис: тренер пропонує учасникам задачу – реальний випадок з життя, де немає ні чіткої умови, ні чітких інструкцій, ні вірної відповіді (На відміну від задач у школі), тобто все як у житті.

Тренер пропонує підліткам ось таку задачу на розгляд: компанія Nivea вирішила навчити дітей захищатись від сонця. У теплу пору малеча любить гуляти на сонці, але мазатись сонцезахисними кремами категорично відмовляється. Як змусити дітей мазатись кремом від сонця?

Тренер допомагає дітям побачити якомога більше варіантів рішень, за допомогою запитань: що люблять діти? Що готові робити без примусу? Як ми це можемо використати для нашої задачі?

Контрольна відповідь: Щоб виправити ситуацію і захистити дитячу шкіру від опіків, компанія Nivea випустила спеціальні ляльки.

Полежавши деякий час на сонці, шкіра іграшок починає червоніти. У комплект до ляльки додається спеціальний крем. Завдавши його на іграшку, почервоніння з її шкіри пропадає.

Роздавши такі ляльки безкоштовно, Nivea змогла підвищити попит на свої сонцезахисні креми.

Вправа 5. Рефлексія

Деякі з вас уперше ознайомилися з поняттям «самооцінка». Що для вас

було найбільш цінним?

Заняття 2

Вправа 1. Бесіда «Причини і наслідки»

Мета: познайомити з поняттями «причини думок, подій та вчинків» та «наслідки думок, подій та вчинків», каузального мислення та поняттям відповідальності; продемонструвати на практиці як уміння бачити причини та наслідки сприяє покращенню самооцінки, допомагає передбачувати події та розуміти як діяти далі.

Тренер звертається до підлітків зі словами: як гадаєте, що означає «каузальне мислення?» Чому важливо його тренувати?

Вправа 2. Міні-лекція

Тренер: розвиток каузального мислення (причинно-наслідкових зв’язків) - зв'язок між подією А («причиною») й іншою подією Б («наслідком»), яка неодмінно настає за першою чи витікає з неї. Варто звернути увагу, що якщо не відбудеться причина, не повинно бути й наслідку (інакше наслідок відбувається незалежно від причини).

Таке уміння дає підліткам нові навички: прогнозувати варіанти розвитку подій, аналізувати дані, висувати гіпотези, брати на себе відповідальність, рішучість та цілеспрямованість.

Вправа 2. Причини та наслідки

Мета: практично опрацювати теоретичний матеріал про причини та наслідки.

Хід роботи: Тренер пропонує ситуацію (щоб відпрацювати нові навички), для якої потрібно підібрати якомога більше наслідків.

Ситуація: у лісі поруч з Києвом було помічено десятки ведмедів. Які наслідки цієї події?

Люди не підуть по гриби

Приїдуть науковці вивчати причини їх появи

Відкриють заповідник

Збільшиться кількість туристів тощо.

Задача тренера – допомогти підліткам побачити якомога більше наслідків, як позитивних, так і негативних такої події. А далі кілька варіантів подій розвинути до подальших кроків. Таким чином учасники на практиці побачать як усе взаємопов’язано, включно до думок та поведінки.

Вправа 3. SWOT–аналіз

Мета: визначити свої сильні сторони, які допоможуть у досягненні мети; слабкі сторони і вразливості, щоб знати де і коли залучати додаткові ресурси або інших людей; зовнішні обставини та зовнішні загрози, щоб мати можливість підготуватись.

Опис: абревіатура розшифровується таким чином:

S від Strengths — сильні сторони.

W від Weaknesses — слабкі сторони.

O від Opportunities — можливості.

T від Threats — загрози.

Підлітки вчаться робити більш повний аналіз подій, предметів, явищ,

ситуацій, застосовуючи цей метод, зважувати усі моменти під час прийняття рішень.

Хід роботи: тренер роздає аркуші з таблицею для SWOT–аналізу. Підлітки розписують власні сильні та слабкі сторони, можливості та загрози. Під час виникнення труднощів активно допомагає їх виявити.

Рефлексія: що ви зрозуміли для себе, завдяки такій таблиці? Що нового відкрили? Як плануєте застосовувати у подальшому?

Вправа 4. Задача

Хід роботи: Тренер пропонує задачу – реальний випадок з життя. У автомобільній компанії «Рено» звернули увагу на те, що 3 % вітрового скла приходять із заводу-виробника розбитими. З'ясували, що головна причина в тому, що вантажники поводяться зі склом досить необережно.

Інженери компанії «Рено» запропонували простий спосіб змусити вантажників бути більш уважними. Яким чином?

Тренер допомагає підліткам через запитання бачити усе нові і нові рішення. Чи можемо ми запропонувати додатковий захист для скла? А, можливо, варто подумати над системою покарання та винагород?

Контрольна відповідь: Виробники зробили прозору упаковку скла.

Підсумки: яке із запропонованих рішень учасники вважають найкращим? Чому саме це рішення?

Вправа 5. Чим ми схожі

Мета: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери у групі; підвищення внутрішньогрупової довіри і згуртованості членів групи.

Хід роботи: учасники сидять у колі. Тренер запрошує в коло одного з учасників на основі якої-небудь подібності із собою. Наприклад: «Анно, вийди, будь ласка, до мене, тому що в нас із тобою однаковий колір волосся (або ми схожі тим, що ми жителі Землі, або ми одного зросту тощо)». Світлана виходить у коло і запрошує вийти кого-небудь з учасників у такий самий спосіб. Гра триває доти, доки всі члени групи не стануть у колі.

Заняття 3

Бесіда 1. «У що ти віриш?»

Опис: вправи на самообмежуючі переконання – це припущення або судження, які у вас є про себе і про те, як влаштований світ. Ці припущення є «самообмежуючі», тому що до певної міри вони утримують вас від досягнення того, на що ви здатні. Важливо розуміти, що переконання - це не факти. Вони можуть бути правдивими або корисними, а можуть і не бути, проте вони диктують нашу поведінку в житті.

Тренер: Ми отримуємо від життя те, у що віримо. Ти віриш, що життя прекрасне - і воно прекрасне. Ти віриш, що воно жахливе, - воно жахливе. Віриш, що виходу немає, - і не знайдеш виходу. Віриш, що вихід є, - обов'язково його побачиш. Ти чекаєш біди - вона обов'язково прийде. Ти боїшся захворіти - ти захворієш. Ти віриш в успіх - ти його створиш. Ти чекаєш щастя - воно вже на шляху до тебе. Наша віра створює нашу реальність.

Продовжіть речення:

Я вірю, що я …

Я вірю, що мої батьки…
Я вірю, що мої друзі …
Я вірю, що люди навколо..
Я вію, що світ…
Я вірю, що зможу…
Я вірю, що не зможу..
Я вірю, що невдачі…
Я вірю, що успіх…
Я ніколи не…
Я завжди…
Підсумки: чи складно було виконувати вправу? Як гадаєте, чому?
Вправа 2. Міні-лекція
Тренер:

Обмежуючі переконання - це деструктивні установки, програми, твердження, які тримають нас у певних рамках (межах) і перешкоджають нам розвиватися, діяти, мислити повноцінно.

Під повноцінністю я маю на увазі можливість повної самореалізації в будь-якій сфері життя, без будь-яких факторів, що стримують цей процес. Зазвичай це переконання, що стосуються нашої самооцінки, віри у власні сили та успіх, переконання, що стосуються взаємодії зі світом та іншими людьми. І висновки, які ми для себе робимо стосовно всього переліченого.

Обмежуючі переконання чинять на нас вплив незалежно від того, усвідомлюємо ми їх наявність чи ні.

Вплив обмежуючих переконань відбувається на різних рівнях: від шаблонів мислення та моделей поведінки - до вибору навчання, роботи, партнерів, оточення, способу та якості життя.

Як і зрозуміло з самого терміну - це переконання, які нас будь-де чи в будь-чому обмежують і заважають нам розвиватися гармонійно (збалансовано).

За своєю суттю обмежуючі переконання є деструктивними та руйнівними. Вони нас не підтримують чи надихають, а навпаки можуть спонукати до пригніченості, депресії, відчуття страхів, приреченості та зневіри.

Щоб подолати обмежуючі переконання, важливо усвідомити їх існування, проаналізувати їх походження та їх зв'язок з негативними подіями або впливами в минулому. Потім можна почати працювати над зміною установок, замінюючи їх на позитивні та підтримуючі переконання. Цей процес може бути складним і вимагати часу, але він дозволяє звільнитися від обмежень і розкрити свій потенціал.

Вправа 3. «Комплімент»

Мета: закріплення навичок похвали, уміння говорити компліменти і їх приймати.

Опис: об’єднайте дітей у пари. Кожний учасник говорить комплімент і робить крок назустріч партнеру. Завдання з ускладненням: сказати

комплімент на першу літеру імені сусіда.

Підсумки: Чи легко говорити компліменти? Наскільки приємно було їх чути? Чи бажаєте повторити таку практику?

Вправа 4. Задача

Хід роботи: Тренер дає наступну задачу – реальний випадок з життя.

- На початку розвитку американського кінематографу компанії, що демонструють фільми публіці, стали прогорати з цілком банальної причини. У ті часи усі жінки носили капелюшки. Головні убори з неймовірною кількістю стрічок, пір'я та інших прикрас загороджували екран. Зрозуміло, це заважало сидячим на задніх рядах.

Що придумали кінопрокатники, щоб вирішити проблему?

Починається етап обговорення та пошуку найкращих рішень.

Контрольна відповідь: вони повісили оголошення: «Фільми дозволяється дивитися, тільки знявши капелюшок. Це правило не поширюється на літніх леді».

Рефлексія. «Відкритий мікрофон»

Хід роботи: Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся.., навчив(- ла)ся …».

Заняття 4

Бесіда 1. Критика

Хід роботи: поясніть та обґрунтуйте як ви розумієте слово «критика»? Як ви реагуєте, коли вас критикують? Чи залежить це від людини, яка це робить? Які є плюси та мінуси критики?

Міні-лекція 2. Критика: За і Проти

Простими словами, Критика — це як дружній порадник, який допомагає нам побачити, де ми молодці, а де ще потрібно щось вдосконалювати. Існує конструктивна і деструктивна критика. Конструктивна критика завжди спрямована на покращення, надає конкретні поради або рекомендації. Деструктивна критика зазвичай емоційна, без конкретних порад і може демотивувати.

Щоб розрізнити конструктивну критику від деконструктивної, важливо ставити собі питання:

Чи можу я довіряти людині, яка висловлює мені критику?

Чи розбирається вона в темі, чи можна вважати її експертом?

Чи дійсно ця людина хоче, щоб я досяг успіху і міг покращити свій процес?

Як ця людина доносить критику – доброзичливо, не принижуючи вас?

Якщо відповіді на ці питання "так", то це конструктивна критика.

Наступний крок: запитайте себе – чи готовий я зараз сприймати критику? Чи вона для мене актуальна, чи взагалі зараз цей процес хочу покращувати? Якщо критика дійсно важлива, потрібно не боятися висловлювати свою думку – аргументувати, уточнювати, запитувати.

Якщо ми відчуваємо, що форма подачі для нас агресивна – важливо не відповідати агресією на агресію. Достатньо сказати: "Дякую, твоя думка цінна для мене, але зараз немає можливості продовжувати цю тему. Я

звернусь до тебе, коли буду готовий". Не потрібно заперечувати або ігнорувати зауваження, бо це може поглибити якусь певну проблему. А накопичення негативних емоцій може спровокувати конфлікт.

Наостанок про інший вид критики: що робити з отим самим внутрішнім критиком? Коли в моїх внутрішніх діалогах я постійно критикую і знецінюю самого себе?

Це про особисту роботу над собою. Важливо запитати, а чиїм голосом говорить внутрішній критик? Це може бути голос якоїсь авторитетної для нас людини: мами, тата, вчителя. Чого ми досягаємо з цим критиком – знецінення себе чи внутрішнього розвитку?

Загалом цей критик частіше про знецінення, а критика має бути для досягнення успіху, а не для гноблення.

Підсумки: які висновки для себе зробили? Як тепер по-новому будете сприймати критику?

Вправа 3. «Невпевнений — упевнений — самовпевнений»

Мета: дати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості, упевненості, в собі; досліджувати стилі спілкування, що відповідають цим станам.

Хід роботи: учасники стоять у колі. Ведучий дає наступну інструкцію:

«Іноді ми відчуваємо свою перевагу над іншими людьми і поводимося вкрай самовпевнено, а іноді, буваємо невпевнені в собі і страждаємо від цього. Але можна бути упевненою людиною, не будучи при цьому зарозумілою. Упевнена в собі людина завжди викликає в оточуючих довіру і симпатію. Зараз ми спробуємо відчути кожний із цих станів».

Тренер ділить учасників на пари. Один із партнерів виконує роль самовпевненої людини, а інший — невпевненої, обираючи таку позу, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль «самовпевненого», розповідає своєму партнерові про те, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкування, думки, учинки, що він може зробити. Також пропонуємо додатково зіграти й інші ролі: «сором’язливості» та «агресії».

Наприклад: «Я гордий. У мене пряма спина. У мене голосний і чіткий голос. Мене мало турбує думка оточуючих. Я звик, щоб мені звільняли дорогу, коли я йду. Я не терплю критики на свою адресу і завжди зможу поставити іншого на місце!». «Невпевнений» теж розповідає про себе за тим самим планом. Наприклад: «Я можу дивитися тільки собі під ноги. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене немає за що любити, мені здається, усім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не користуюся популярністю». Потім учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру знову. Після цього ведучий пропонує обом партнерам спробувати відчути себе впевненими людьми, що ні над ким не підносяться, але й не почуваються гірше від інших.

На закінчення тренер звертається до учасників із запитаннями:

- Якою є ваша поведінка, коли ви впевнені в собі? Як, ви при цьому почуваєтеся?
- Розкажіть одне одному, що вам найбільше подобається у стані, коли

ви «рівні»

- Як спілкуються з іншими невпевнені і самовпевнені люди? Яке вони справляють враження?
- Розкажіть про свої почуття в ролі невпевненої, упевненої і самовпевненої людини; сором'язливої та агресивної.

Вправа 4. Інертність мислення

Мета: продемонструвати дітям як легко можна знаходити нові ідеї, коли дивишся під різними кутами на ситуацію.

Тренер дає завдання учасникам:

Спочатку боявся крокодила, а потім сам його налякав. Як таке може бути? Дайте якомога більше варіантів. Приклади:

Це був хлопчик, який наступив на гілку і впало велике дерево у воду,

тому крокодил злякався;

Крокодил – це тренер з баскетболу. Налякав, бо невдало стрибнув і пошкодив палець;

Це був маленький крокодильчик, який сам усього боїться.

Підсумки: скільки кутів зору змогли побачити? (Крокодил справжній, крокодил – дитина, крокодил злякався звуку).

Вправа 5. Задача

Хід роботи: тренер розповідає про наступну ситуацію з життя і розпочинає активне обговорення та пошук варіантів, чому так відбувається.

Лісова пожежа - страшне лихо. Лісові пожежі швидко поширюються і їх дуже складно загасити. Особливо часто трапляються пожежі в жаркому і сухому кліматі Австралії. Вчені-біологи помітили дивну особливість. Буває так, що палає ліс, все у вогні. Але через деякий час на цьому місці кількість евкаліптів стає ще більшою.

Як же їм вдається вистояти і навіть примножитись у пекельному пеклі? Контрольна відповідь: виявляється, є дерева, яким лісова пожежа не страшна, а навіть корисна. Одним з таких дивовижних рослин є евкаліпт. Кора евкаліптового дерева дуже товста і має спеціальну волокнисту структуру. Це дозволяє захистити внутрішню частину стовбура від повної загибелі. Звичайно, евкаліптовий ліс горить, дуже швидко і жарко. Його листя, що містять багато ефірних масел, легко запалюються. Але сам евкаліпт живий.

Але найцікавіше те, що пожежа служить обов'язковою умовою для розмноження евкаліпта. Справа в тому, що коробочки, в яких знаходиться його насіння, настільки щільні, що самі не розкриваються. А тріснути їм допомагає пожежа. При високих температурах коробочки нагріваються і лопаються, а насіння розсіюється по окрузі.

Рефлексія

Як ставлення до самого себе впливає на ставлення до інших людей? У якій ролі більше сподобалось спілкуватись з людьми? Які основні моменти реагування на критику відмітили для себе?

Заняття 5

Бесіда 1. Упевненість та невпевненість

Тренер: Чим відрізняється впевнена особистість від невпевненої, на вашу думку? Чи можливо це змінити?

Мета: ознайомлення з різницею між впевненою та невпевненою особистостями.

Міні-лекція 2. Упевненість та самооцінка

Тренер: Людське життя складається з низки різноманітних випробувань, які можна успішно подолати лише при наявності впевненості у собі. Низька самооцінка формується під впливом різних факторів, але кожна людина може самостійно підвищити її, якщо буде працювати над собою.

Впевненість у собі виражається у здатності самостійно ставити для себе значущу мету та позитивну оцінку власних можливостей для її досягнення. Впевненим у собі людям також властиві сумніви, страх та хвилювання. Але такі особистості твердо вірять у те, що вони зможуть подолати труднощі завдяки своїм здібностям та накопиченому життєвому досвіду.

Впевнена у собі людина демонструє такі якості:

рішуча у своїх діях;

активно використовує всі можливості;
цілеспрямовано просувається до поставленої мети;
має комфортні стосунки із соціумом;
проявляє стійкість до життєвих труднощів;
позитивно мислить;
має широке коло спілкування.

Самооцінка людини — це її внутрішній стан, який формується в результаті дії різних зовнішніх чинників. На впевненість у собі дуже впливають стосунки з іншими. Якщо людину постійно критикують або ображають, то її самооцінка стрімко знижується. Ще один вагомий фактор — соціальний статус особистості, який вимірюється власними досягненнями у житті, наявністю матеріальних цінностей, профільних знань та потрібного досвіду.

Окрім зовнішніх факторів, на впевненість у собі впливає і манера поведінки самої людини. Низька самооцінка часто розвивається у тих, хто має погане самопочуття чи хвороби, не слідкує за своїм зовнішнім виглядом та не може позбутися від негативних думок. Така людина не любить себе, тому відчуває сумніви та страх перед новими можливостями, що заважає досягати поставленої мети.

Вправа 3. «Якості мого характеру»

Мета: зробити самоаналіз, зрозуміти, які саме якості допомагають розвиватись та досягати результатів, а які, навпаки, стримують.

Хід роботи: передбачає необхідність скласти два списки:

1. 10 якостей, умінь, рис характеру, які, на думку учасників, допомогли домогтися певних позитивних змін у вашому житті.

2. 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного.

Підсумки: тренер звертає увагу дітей на те, що у кожного є різні риси характеру. Але важливо тримати фокус на тих, які допомагають йти до мети, а не заважають. Якщо є є такі риси, яких дуже хочеться позбутись,

Вправа 3. «Перетворення»

Мета: самопізнання і самовираження за допомогою метафоричних засобів.

Хыд роботи: учасники сидять у колі. Ведучий пропонує учасникам завершити наступні речення: «Якби я був книгою, то був би... (словником, томиком віршів...)»; «Якби я був їжею, то був би... (кашею, пиріжком, картоплею)»; «Якби я був дорослим, то був би...» (інші варіанти — піснею чи музикою, явищем природи, видом транспорту...). Усі відповідають по колу. На завершення відповідають на питання, чому саме такий вибір зробили.

Вправа 4. «Добре-погано»

Мета: розвинути в учасників вміння бачити у поганому хороше і навпаки, не ідеалізувати ні людей, ні події.

Хід роботи: тренер називає ситуацію і учасники по колу по черзі називають, що у цьому хороше, а потім погане і т.д.

Наприклад, отримати погану оцінку з географії – це добре, тому що наступного разу учень краще підготується; краще підготуватись – це погано, тому що може вивчити не ту інформацію; не та інформація – це добре, тому що це може знадобитись у житті і т.д.

Вправа 5. Задача

Хід роботи: тренер розглядає з учасниками наступну ситуацію з життя. Кішка аптекаря з Женеви Жана Піното любила спати у вітрині. Як не намагався Жан відучити її від цієї звички, ніщо не допомагало - знову і знову кішка пробиралась у вітрину і солодко там засинала. Ну, раз кішку не відучити, довелося вигадати, як витягти з цього користь.

Що можна зробити в такій ситуації?

Контрольна відповідь: аптекар вирішив використати кішку як живу рекламу. Тому вирішив повісити над кішкою плакат з рекламою пігулок для сну. Це спрацювало на відмінно – аптека швидко стала популярною.

Рефлексія заняття

Що нового ви довідалися про поняття «впевненість»? Як покращити свою впевненість та самооцінку?

Заняття 6

Бесіда 1. Моя точка зору

Притча

Посперечалися якось звірі в лісі про те, що таке думка і в кого вона краща.

Мавпа була найкомунікабельнішою. Цілими днями вона носилася лісом і спілкувалася з усіма, хто жив на землі та на деревах. Жодна чутка і жодна плітка не вислизали від її уваги. Вона знала абсолютно все: хто що думає, про що здогадується і що передбачає. Вона вважала, що думка — це думка іншого мешканця лісу. Поглядів багато, і всі вони різні.

Сова була найрозумнішою. Прочитані нею книги давно вже не

поміщалися в її величезному дуплі, їх доводилося зберігати у друзів та сусідів. Найбільше вона довіряла кротам: вони були не надто товариськими і вміли будувати прекрасні нори, де завжди можна було знайти місце для усамітнення та зберігання двох-трьох нових томів. Сова вважала, що думка може бути лише перевіреною, заслуженою і загальновизнаною, тобто належати лише авторам її мудрих текстів.

У орла був найкращий зір, і він умів високо літати. Він вважав, що думку потрібно вміти змінювати залежно від ситуації: деякі речі варто розглянути поблизу, інші видно лише з висоти пташиного польоту.

Так сталося, що саме орел з-під хмар зміг першим побачити лісову пожежу, що наближається. Він опустився на галявину і попередив усіх звірів про біду, що насувається. А потім вчив інших про те, що думка — вона всередині кожного. І що вона змінюється в залежності від того, наскільки сильно вдається піднятися над собою.

Тренер: обговорює притчу та моральз учасниками. Хто правий? Чи завжди намагаєтесь довести свою думку іншим? Переконати у своїй правоті? Чи висловлюєтесь тоді, коли не впевнені, що вас підтримають співбесідники?

Міні-лекція 2. Як формувати та аргументувати свою думку?

Щоб завоювати певний авторитет підліткам варто чітко висловлювати власно думку. Комунікація — це те, на чому будуються стосунки з оточуючими. Ви можете бути класною людиною та спеціалістом, але ніхто ніколи про це не дізнається, якщо ви не зможете чітко вибудувати комунікацію.

Використовуйте прості речення

Не потрібно добирати занадто розумні, складні слова — ви ж не енциклопедія. Старайтеся будувати речення просто, в них має бути вся основна інформація.

Уникайте зайвої інформації

Те, що ви говорите, має бути максимально наповнене сенсом. Деякі спікери думають, що ліричні відступи роблять виступ цікавішим, але це не так, якщо вони не підкріплюють основну думку. Від другорядних повідомлень увага слухача розсіюється

Не забувайте про інтонації

Увага слухача утримується всього 7 секунд. І, щоб донести вашу цікаву інформацію, цю увагу ще треба втримати. Інтонації в такій ситуації — перший інструмент. Живі люди не хочуть слухати роботів, тому намагайтесь «гратися» своїм голосом.

Розширюйте словниковий запас

Це важливий пункт, адже кому цікаво слухати одні й ті ж слова та звороти?

Щоб розширити свій словесний арсенал, можна читати більше художньої літератури, слухати інших спікерів, ну, і було б непогано більше говорити, адже практика — наше все.

Техніка 3. «Я-висловлювання»

Мета: навчитись застерігати конфліктні ситуації та допомагати людям

краще розуміти один одного.

Хід роботи: тренер дає алгоритм цієї техніки.

Коли ми починаємо говорити до когось «Ти мене образив», «Ти поводишся дуже агресивно», «Ти знову запізнився». Щоб такі звинувачення не переростали в конфлікт, варто перейти з "Ти", на опис своїх почуттів: «Мені не приємно чути такі слова», «Я почуваю себе некомфортно в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

Алгоритм «Я-висловлювання»:

Об'єктивно описати події, ситуацію без експресії, що викликає напругу («Коли я бачу, що…», «Коли це відбувається…»)

Описати свою реакцію, точно назвати своє почуття у цій ситуації («Я відчуваю…», «Я не знаю, як реагувати…»)

Пояснити причини цього почуття та висловити свої побажання («Бо я не люблю…», «Мені хотілося б…»)

Представити якомога більше альтернативних варіантів («Наступного разу зроби…»)

Надати додаткову інформацію партнеру щодо проблеми (пояснення)

Вправа 4. "Квадрат самооцінки"

Вправа 1. "Квадрат самооцінки"

Мета: допомагає виявити те, чим ви незадоволені в собі, щоб змінити те, що хочеш змінити і прийняти те, що не можеш або не хочеш змінювати.

Хід роботи: учасники креслять квадрат і ділять його на 4 частини. Підписують кожну частину квадрата: зовнішність, думки, почуття, вчинки. І позначте в кожній частині, наскільки ви приймаєте свої думки, почуття, зовнішність і дії від 0 до 100%. Звичайно, важливо себе приймати повністю, але невелика незадоволеність собою (десь 15%) – вважається нормою.

Далі описуть докладно:

1) Зовнішність. Припустимо, 30% ви НЕ приймаєте. Що входить в ці 30%? Це буде саме те, що діти хотіли б змінити в собі.

2) Думки. Виписуємо всі думки, які не подобаються. Аналізуємо.

3) Почуття, емоції. Так само виписуємо всі думки, які не подобаються і аналізуємо. Емоції показують наші потреби і ступінь задоволення цих потреб. Тому до них важливо проявляти увагу. Навчіться "розшифровувати" ті послання, які передають вам ваші почуття. Ви можете виписати всі емоції, якими ви незадоволені і розібрати кожну з них: про що вона вам говорить? що ви можете з нею зробити? Як тільки ви знайдете справжні потреби, про які говорять вам ваші почуття – ви зможете знайти прийнятні способи задоволення цих потреб і зможете зробити себе трохи більше задоволеним і щасливим.

4) Вчинки. Виписуємо проблеми в цій сфері. Аналізуємо. І робимо висновки. Найчастіше ці вони пов'язані з невмінням планувати своє життя і свій час.

Вправа 5. Задача

Зараз багато людей вдивляються у свої телефони прямо на ходу і нічого навколо не бачать. Це може спричинити травми та ДТП під час переходу

дороги.

Що можна зробити, щоб зменшити кількість аварійних ситуацій?

Контрольна відповідь: нідерландські інженери винайшли світлофори, оснащені світлодіодами. Їх встановили безпосередньо на землі.

Техніка 6. «Дякую»

Хід роботи: учасники сидять у колі. Завданням: подякувати учаснику, який сидить праворуч. Особливо складно, якщо сусід по колу не дуже імпонує або поводив себе не завжди коректно. У такому випадку знайти те хороше, чому вчить така людина і подякувати їй за це.

Заняття 7

Бесіда. Мотивація. Як пробудити бажання діяти?

Притча про інструменти

Якось мудрець гуляв лісом, і раптом побачив лісоруба, що пиляв величезне дерево старою тупою пилкою. Було помітно, що лісоруб працює вже давно і дуже втомився. "Якщо ти заточиш свій інструмент, справа піде набагато швидше", - порадив мудрець. "Не заважай, мені ніколи, мені працювати треба", - відповів упертий лісоруб.

Чи не так і ми іноді, поспішаючи щось зробити, не думаємо, як можна покращити наше життя? Що вас спонукає до дій? Що надихає?

Міні-лекція. Моя чи не моя ціль?

Тренер: Ви подумки визначили, чого б вам хотілося в найближчий місяць, півроку чи рік. Пройшов тиждень, другий, а ви нічого не робите, щоб досягнути своєї мети. В такому випадку, чи є цілі вашими, чи нав’язані кимось з оточення? Чи вони принесуть вам бажане задоволення?

Перевірте це, відповівши собі на декілька запитань:

– як я почуватимуся, якщо моя ціль здійсниться? Які в мене будуть емоції, вчинки та думки?

– які мої потреби будуть задоволенні у випадку досягнення цілі?

– чим я можу пожертвувати заради досягнення цілі?

– що мені дасть досягнення цілі?

– які переваги у мене будуть, якщо досягну цілі?

Знання того, як ви мотивуєтеся, допомагає пришвидшити процес досягнення. Якщо вас мотивують інші, швидше за все, це зовнішня мотивація. Коли ж ви здатні переконати, надихнути та спонукнути себе до дій самостійно, це про внутрішню мотивацію.

Також виділяють мотивацію "до": це коли людина уявляє яскраві образи, де її ціль досягнута. Нею рухає вперед саме омріяний образ, де все добре. Втім, часто нас мотивують і негативні речі. Так, це мотивація "від": коли людина дуже детально уявляє собі, що буде, якщо вона не досягне бажаної цілі. Думає про звільнення з роботи та пошук грошей, якщо вона не вивчить ділову англійську мову. Така мотивація теж досить дієва.

Вправа 3. «Пантоміма самооцінки»

Мета: продовження роботи з визначеннями самооцінки; розвиток

фантазії, експресивних способів самовираження. Обладнання: написані на

окремих аркушах паперу кілька визначень самооцінки, усе, що може придатися для пантоміми – мотузки, стрічка, інструментарій для малювання.

Хід роботи: усі учасники діляться на 3-4 підгрупи (по 3-5 осіб). Кожна підгрупа одержує одне з визначень самооцінки, вивішених на дошці. Завдання полягає в тому, щоб пантомімою зобразити це визначення таким чином, щоб інші учасники здогадалися, про яке саме визначення йдеться. Час на підготовку – 5 хвилин.

Питання для обговорення:

- Яка пантоміма була найбільше «однозначною» і не викликала труднощів під час угадування?
- Яких труднощів зазнали групи під час придумування пантоміми? Вправа 4. «Так, але..»

Мета: ознайомити з методом долання негативного сприймання ситуацій та подій.

Хід роботи: тренер називає завчасно підібрані неприємні життєві ситуації, які можуть трапитись з кожним. Завдання учасників знайти щось позивне у негативному. Така вправа вчить дітей змінювати фокус уваги.

Під час обіду у школі у вас розлився чай на джинси; Так, але у мене є з собою спортивна форма.

Під час прогулянки у парку вас сильно налякала дворова собака; Так, але я зателефонувала до собачого притулку і про неї подбають.

Ви дізнались, що про вас ходять неприємні чутки тощо.

Задача 5

На узбережжі Тунісу розташувалось місто дивовижної краси - Сіді-Бу-Саїд. Його краса під захистом на законодавчому рівні. З 1920-х років тут дозволено фарбувати вхідні двері будинків тільки в один колір - блакитний. Це зроблено, щоб зберегти неповторний колорит андалузького стилю, в якому збудоване місто.

Але один місцевий підприємець вирішив будь-що пофарбувати двері своєї лавки в червоний колір. Це привернуло б увагу потенційних покупців і зробило б будівлю місцевою визначною пам'яткою. Але як цього домогтися? Недотримання закону тягне за собою великі штрафи.

Контрольна відповідь:

Підприємець передав частину приміщення посольству невеликого іноземної держави. Згідно з міжнародним законодавством, територія посольства належить тій державі. Таким чином, вхід до крамниці був виведений з-під юрисдикції міської влади.

Розрахунок підприємця виявився вірним: його лавка з тих пір користувалася великим успіхом. До речі, в Сіді-Бу-Саїді можна зустріти і інші будинки, двері яких пофарбовані не в синій колір. Екскурсоводи на питання про них, зітхнувши відповідають, що у цих власників достатньо грошей, щоб оплатити штрафи за недотримання "закону краси".

Рефлексія

Які три основні висновки для себе зробили за це заняття? Щ обуло найбільш цінним? А що важливим?

Заняття 8

Бесіда 1. Цілі, мотивація та впевненість

Хід роботи: тренер звертається до учасників із фразою Пауло Коельо: «У людини завжди є все, щоб здійснити свою мрію». Чи згодні? Чому?

Що вас надихає та мотивує? Чи маєте мрії? Чи ставите перед собою цілі?

Міні-лекція 2. Цілі та мотивація

Мета: вчити учнів планувати, продумувати власне життя, позитивно мислити, вірити у себе.

Майбутнє неможливо спрогнозувати, але його можна створити. Навіть більше – воно вже записане у щоденниках, блокнотах чи просто у думках тих людей, які ставлять собі цілі, а отже, знають, чого вони хочуть, наближують час, коли вони це матимуть. А якщо ми зараз не почнемо ставити цілі, то ризикуємо прожити все своє життя так, що воно ані дня не буде нашим.

Ціль – це стержень, який дозволяє людині триматися рівно, коли інші гнуться і, водночас, будучи пластичними, не ламатися. Наявність цілей – запорука того, що ми обов'язково підніземось після падіння.

Перевірити свої цілі на справжність можна декількома кроками:

1) Самоаналіз. Задайте собі питання: Чому саме ця ціль важлива для мене? Яке відчуття дасть мені її досягнення? Що я відчуваю коли питають – А що буде, якщо ти цю ціль не досягнеш? Якщо ціль є справді важливою для вас, ви не допускатимете такої можливості, а питання викликатиме внутрішнє обурення.

2) Внутрішній голос. Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу. Чи відчуваєте ви справжню мотивацію і запал, коли думаєте про цю ціль? Якщо вона викликає в вас ентузіазм і позитивні емоції, це може бути ознакою, що це справді ваша ціль.

3) Співвідношення з цінностями. Порівняйте цю ціль з вашими поглядами на життя. Чи вона збігається з вашим більш широким баченням успіху і задоволення? Чи сприяє вона вашому особистому зростанню і задоволенню?

4) Вплив оточення. Визначте, чи впливає ваше оточення на вибір цілі. Чи вона відповідає очікуванням і вимогам інших людей, або це є ваш власний вибір? Уникайте зовнішнього тиску і прагніть до того, що справді важливо для вас.

5) Внутрішнє задоволення. Переконайтеся, що визначення цілі приносить вам внутрішнє задоволення. Якщо вона є джерелом мотивації жити і діяти і додає значущості вашому життю, це може бути сигналом, що це справді ваша справжня ціль.

Вправа 3. Політ орла

Мета: вибрати та усвідомити свою мету, над якою будеш працювати, створення позитивної, доброзичливої атмосфери в групі.

Хід роботи:

1. Закінчити речення: – Я гідний в житті найкращого, а саме.. (продовжте речення і дозвольте собі все-все!)

2. А тепер, як орел, «здіймайтеся» в думках над своїм життям і порівняєте те, що ви написали у реченні з тією реальністю, в якій ви живете зараз. Що ви бачите з висоти орлиного польоту?

Підсумки: близько 30% навіть не змогли відповісти. Тому, що щось в житті сильно не вийшло: безліч обмежень, страхів та критики оточуючих.
«Якщо хочеш парити орлом, потрібно перестати бути куркою». Що означає для вас ця фраза? Вся даремна «куряча» метушня, якою ми підміняємо реальні цілі. Усі наші сумніви з приводу свого успіху, всі цілі, які були недосягнуті і безкінечне самовиправдання: «немає часу», «немає грошей», «не зможу», «не моє».

Які свої важливі цілі ви хочете реалізувати найближчим часом, до кінця цього року або наступного року? Пропишіть це у себе у нотатках.

Вправа 5. Трохи краще

Мета: Вправа наочно показує важливість постановки цілей.

Хід роботи: викликаємо одного добровольця. Просимо підійти до стіни кімнати, підняти руки і дотягнутися якомога вище. Відзначаємо місце, до якого він дотягнувся, а потім просимо спробувати ще раз. Відзначаємо ще раз (як правило, в цей раз завжди виходить вище).

Можна запросити відразу декількох добровольців. Так вправа буде ще наочніше.

Підсумки:

Які висновки ми можемо зробити з цієї вправи?

Коли є очевидна планка - ми завжди здатні на більше. Цілі - це планки.

Вони дозволяють вам досягти в житті більшого!

Вправа 6. Співбесіда

Мета: тренування аргументації і стресостійкості.

Хід роботи: викликаємо двох учасників. Один проводить співбесіду, а інший – її проходить. Мета переговорів на вибір: або влаштуватись на роботу, або збільшити зарплату. Здобувач в даних переговорах повинен використовувати якомога більше аргументації, чому повинні взяти саме його (або чому йому потрібно збільшити зарплату).

Підсумки: чи вдалося виконати поставлене завдання? Що допомогло / завадило? Потім учасники міняються ролями в цій же парі.

Вправа 7. Задача

Отже, сьогодні розбираємо наступну ситуацію з життя.

Нещодавно мав відкритись магазин іграшок. Власникам залишалося тільки оформити стіни барвистими фресками на тему мультфільмів.

Але, на жаль, через коронавірус і викликаної ним кризи власники приміщення не можуть закінчити ремонт - у них немає на це коштів. Сумні білі стіни і порожнє приміщення - це точно не той "дизайн", який викличе інтерес покупців.

Виникає парадокс: відкривати магазин треба, щоб отримувати прибуток, але відкривати його не можна, тому що не виконане оздоблення

інтер'єру і меблювання приміщення. Як бути?

Контрольна відповідь: Власники магазину іграшок зрозуміли, що необхідно відкриватися якомога швидше. І вони вирішили зробити відсутність ремонту своєю перевагою. Всі діти люблять малювати на стінах, але їм вкрай рідко надають таку можливість...

Тоді вони оформили вивіску з таким текстом: "Ми відкрилися! Єдиний в місті магазин іграшок, де можна малювати на стінах!"

Рефлексія

Тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

Учасники мають 7-10 хвилин, а потім кожний зачитує одну найважливішу річ із колонок.