

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: СЦЕНІЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ РОБОТИ З  
САМООЦІНКОЮ У ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка II курсу,  
групи 8.0530-з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Белименко Марина Володимирівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Губа Н.О.  
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Белименко Марині Володимирівні

Тема роботи Сценічне мистецтво як засіб роботи з самооцінкою у підлітків

керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні підходи до проблеми розвитку самооцінки в зарубіжній і вітчизняній психології; охарактеризувати розвиток самооцінки в онтогенезі та вплив кризи ідентичності підлітків на становлення самооцінки; визначити психологічні особливості формування самооцінки підлітків та особливості розвитку адекватної самооцінки; розглянути методики визначення рівня самооцінки; розглянути сценічне мистецтво як засіб підвищення самооцінки

підлітків; проаналізувати результати дослідження ефективності розвитку самооцінки сценічними засобами мистецтва.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 3 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		
Додатки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ М.В. Белименко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н.О. Губа

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 3 таблиці, 7 рисунків, 130 джерел, 5 додатків.

Об'єкт: самооцінка підлітків.

Предмет: особливості формування самооцінки у підлітків засобами сценічного мистецтва.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості розвитку самооцінки підлітків засобами сценічного мистецтва.

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень самооцінки підвищиться за допомогою засобів сценічного мистецтва.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування).

Наукова новизна полягає у застосуванні засобів сценічного мистецтва з метою підвищення самооцінки підлітків.

Отримані в результаті дослідження дані, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб у роботі з підлітками.

**КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ, ПІДЛІТОК, ПІДЛІТКОВІЙ ВІК, ПОВЕДІНКА,  
САМООЦІНКА, ХАРАКТЕР, Я-КОНЦЕПЦІЯ**

## SUMMARY

Belimenko M. V. Performing arts as a means of working with self-esteem in adolescents.

Master's qualification work: 80 pages, 3 tables, 7 drawings, 130 sources, 5 appendices.

The research object: adolescent self-esteem.

The research subject: features of the formation of self-esteem in adolescents by means of performing arts.

Purpose: to theoretically substantiate and experimentally investigate the peculiarities of the development of adolescents' self-esteem by means of performing arts.

Hypothesis: we assume that the level of self-esteem will increase with the help of performing arts.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing).

The scientific novelty lies in the use of performing arts in order to increase the self-esteem of adolescents.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services

The data obtained as a result of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in working with adolescents.

ADOLESCENCE, ADOLESCENTS, BEHAVIOR, CHARACTER, SELF-CONCEPT, IDENTITY CRISIS, SELF-ASSESSMENT

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	10
1.1. Аналіз теоретичних досліджень психологічних особливостей самооцінки	10
1.2. Розвиток самооцінки в онтогенезі.....	23
1.3. Вплив кризи ідентичності підлітків на становлення самооцінки .....	29
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	39
2.1. Самооцінка як основа становлення рис характеру .....	39
2.2. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітків .....	41
2.3. Методики визначення самооцінки .....	52
РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СЦЕНІЧНОГО МИСТЕЦТВА.....	57
3.1. Організація і методи дослідження.....	57
3.2. Розвиток самооцінки підлітків засобами сценічного мистецтва .....	63
3.3. Аналіз ефективності розвитку самооцінки сценічними засобами мистецтва.....	65
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодення ставить нові вимоги до особистісного розвитку нового покоління. Зміни відбуваються в системі освіти і виховання, сімейних взаємостосунках, плануванні майбутнього, пріоритетах та ціннісно-орієнтаційній сфері, оцінці власних можливостей та сприйнятті думок оточуючих. Неузгодженість сучасних вимог створює ускладнення особистісного становлення. Самооцінка, як структурна складова самосвідомості, впливає на всі сфери життя. Врахування вікових особливостей кожного періоду особистісного розвитку та умови формування самооцінки дозволяють впливати і коригувати процес гармонійного розвитку.

Узагальнена і відносно стійка самооцінка є предметом психологічного аналізу і дослідження багатьох відомих психологів різних часів. На думку Куперсмита самооцінка складається з відношення людини до себе. Як ступінь розвитку почуття самоповаги розглядає самооцінку Розенберг. Узагальнюючи уявлення про самооцінку І. С. Кон визначає, як «підсумковий вимір позитивного та негативного відношення до себе». На основі поглядів, визначимо, що самооцінка не лише відображає позитивне чи негативне відношення до себе, а має складну систему, обумовлену різними факторами і процесами. В працях вітчизняних психологів визначено вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини і міжособистісні стосунки.

Особливо важливо визначити самооцінку визначити самооцінку в підлітковому віці, тому що відбувається процес формування, який можна корегувати. В своїх роботах вітчизняний психолог Т. Титаренко визначає, що в кожному самооцінюванні є емоції й раціональні аргументи. Людина яка бачить себе досконалою, проектує позитивне ставлення на інших. Коли втрачає повагу до себе, провокує недовіру, високий рівень тривожності, негативні взаємовідносини. Це заважає особистісному зростанню. Тому важливо наближатись до об'єктивної оцінки себе.

Підлітковий вік – це період змін, нестабільності, чутливого сприйняття оцінювання себе. Підліткові досягнення пов'язані з швидким набуттям нових знань, становлення моральності, відкриттям «Я», опануванням нової соціальної ролі. В цей період відбувається внутрішній конфлікт усвідомлення себе, своєї ролі, місця, значимості та можливостей. Д. Б. Ельконін відмічав, що центральне новоутворення підліткового віку – це прагнення бути дорослим.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – особливості формування самооцінки у підлітків засобами сценічного мистецтва.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості розвитку самооцінки підлітків засобами сценічного мистецтва.

Для досягнення мети поставлено наступні завдання:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявити теоретичні підходи до проблеми розвитку самооцінки в зарубіжній і вітчизняній психології.

2. Охарактеризувати розвиток самооцінки в онтогенезі та вплив кризи ідентичності підлітків на становлення самооцінки.

3. Визначити психологічні особливості формування самооцінки підлітків та особливості розвитку адекватної самооцінки.

4. Розглянути методики визначення рівня самооцінки.

5. Розглянути сценічне мистецтво як засіб підвищення самооцінки підлітків.

6. Проаналізувати результати дослідження ефективності розвитку самооцінки сценічними засобами мистецтва.

Гіпотеза: передбачаємо, що рівень самооцінки підвищиться за допомогою засобів сценічного мистецтва.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення



даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає у застосуванні засобів сценічного мистецтва з метою підвищення самооцінки підлітків.

Практична значущість дослідження полягає у підтвердженні необхідності застосування засобів формування позитивної самооцінки при роботі з підлітками.

Апробація результатів дослідження відбулася на базі театральної студії «Образ» в місті Запоріжжя. У дослідженні брало участь 12 підлітків віком від 12 до 16 років.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 130 найменувань та додатків на 11 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 80 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 7 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### **1.1. Аналіз теоретичних досліджень психологічних особливостей самооцінки**

На певному рівні розвитку психологічної науки феномен самооцінки привернув до себе велику увагу наукового суспільства у зв'язку з тим, що висока самооцінка почала здаватися основним засобом набуття внутрішнього благополуччя. З'явилася велика кількість досліджень різних аспектів самооцінки і її ролі в багатьох сферах життєдіяльності, при цьому сам феномен самооцінки не отримав відповідного теоретичного обґрунтування і вивчався, в основному, з позиції його рівнів. Результатом стало значне число наукових публікацій, відповідно до яких низька самооцінка стала розглядатися як причина безлічі негативних переживань і поведінкових проявів її володарів.

Соціальні та особисті проблеми, відповідно до точки зору авторів численних досліджень, виявилися наслідком негативної самооцінки, в той час як висока самооцінка придбала статус джерела благополуччя, задоволеності життям і високих досягнень. Можливо, найбільш вражаючим наслідком активного освоєння теми самооцінки в західній культурі стало її стійке сприйняття як найважливішого психологічного ресурсу людини або навіть як його надбання, що неминуче призвело західне суспільство до формування масової потреби в досягненні високого рівня самооцінки, до виникнення цілого руху за підвищення самоповаги [71]. Розроблялися різні програми, спрямовані на підвищення самооцінки, створювалися асоціації самооцінки, дана проблема почала набувати державного масштабу. Тим часом, подальше накопичення емпіричних даних привело до розчарування – виявилось, що висока самооцінка і її досягнення не тільки не є однозначною умовою соціального і особистісного

благополуччя, але може призвести до зворотного результату.

Все це призвело до значної трансформації уявлень про функції самооцінки і її ролі в регуляції життєдіяльності, і привернуло увагу до проблеми осмислення суті феномена самооцінки, її концептуальної природи.

При розгляді основних теорій самооцінки і підходів до її вивчення, складно ігнорувати той факт, що логіка розвитку науки в працях вітчизняних і зарубіжних психологів не завжди збігаються. Протягом довгого часу в силу політичних причин у вітчизняних дослідників не було можливості знайомитися з роботами зарубіжних колег, і навпаки. Сучасна наука позбавлена подібних обмежень, що значно розширює і збагачує сферу наукового знання. Розглянемо основні підходи вітчизняних і зарубіжних авторів до вивчення самооцінки.

До самооцінки відноситься здатність оцінити власні сили і можливості, самооцінка дозволяє індивіду розраховувати свої сили і брати посильні обов'язки, відповідаючи при цьому цілям і вимогам соціуму і відповідно до цього грамотно ставити перед собою адекватні завдання.

Першим дав трактування поняття «самооцінка», «образ самого себе» і ввів дане поняття в структуру особистості Вільям Джеймс [28]. Крім нього, ще багато психологів також досліджували проблеми самооцінки, а також акцентували увагу на важливості розгляду даного питання.

Карл Роджерс зробив висновок про те, що більшість людей, яких він знав, зневажають себе, вважаючи, що вони ні на що не здатні і їх не можна кохати. Джон Пауелл, в своїх дослідженнях прийшов до наступного висновку: у всіх присутні комплекси неповноцінності, ті у кого, здається, немає такого комплексу, тільки прикидаються.

Самооцінка – це ставлення індивіда до самого себе, його уявлення про самого себе (переконання, почуття, емоції, які спрямовані на себе і свою долю).

Самооцінка, яка є, по суті, ядром особистості, відіграє роль найважливішого регулятора поведінки і дій індивіда. Від самооцінки буде залежати те, чи гармонійний індивід в соціумі і наскільки успішно він може

будувати відносини з оточуючими людьми. Отже, самооцінка не тільки впливає на ефективність і успіх діяльності індивіда в даний час, але і зумовлює подальше формування самої людини як особистості.

У психологічній літературі, як у вітчизняній, так і в зарубіжній самооцінці приділено велику увагу. Проблеми розвитку самооцінки, структури, функцій, обговорюються в роботах Л. І. Божович [12], І. С. Кона [43], М. І. Лісіної [62], А. І. Ліпкіної [59], Е. Еріксона [118], К. Роджерса [93] та інших психологів.

Закономірності формування самооцінки в підлітковому віці були досліджені Л. І. Божович [12], В. А. Горбачовою [22], А. В. Захаровою [33], А. І. Ліпкіною [59], М. І. Лісіною [62], В. С. Мухіною [72], Є. І. Савонько [95], Л. І. Уманець [77] та інші. Разом з тим, особливості проявів самооцінки в підлітковому віці вивчені ще не достатньо.

Зарубіжні автори-психологи, такі як Р. Бернс [9], С. Куперсміт [122], М. Розеберг і багато інших, вивчають самооцінку в структурі «Я-концепції», яку можна уявити як сукупність всіх уявлень людини про себе, пов'язаних з їх оцінкою. «Я-концепція» визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає.

Поняття самооцінки, як правило, не є самостійним, воно зазвичай включено в більш широкую теорію особистості або теорію «Я-концепції».

Описову складову «Я-концепції» частіше називають «образом Я» або «картиною Я». Складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою або прийняттям себе. Виділення описової та оціночної складових дозволяє розглядати «Я-концепцію» як сукупність установок, спрямованих на самого себе [46].

Самооцінка позиціонується як найважливіший компонент «Я-концепції» людини, як цінність і значимість, якій індивід наділяє як деякі сторони своєї особистості, поведінки і діяльності, так і себе, в загальному. Самооцінка індивіда, як правило, трактується як суб'єктивна оцінка їм самим власних

можливостей (до них можна віднести фізичні, інтелектуальні, емоційно-вольові, комунікативні можливості), моральних якостей, власного ставлення до самого себе і інших, а також місця в соціальному оточенні.

В. С. Агапов зазначає, що в процесі свого становлення «Я-концепція» включає в себе новий зміст, що виникає на основі усвідомлення оцінок іншими людьми, а пізніше починає відбуватися порівняння оцінок інших людей і своїх власних [4].

Динаміка «Я-концепції» знаходиться в прямій залежності від зміни ставлення особистості до себе і навколишнього світу. «Я-концепція – внутрішнє, екзистенціальне ядро особистості; продукт відображення системи відносин особистості до себе і зовнішнього світу. Елемент особистісної освіти, з яким узгоджуються всі дії, емоції, почуття, вчинки, поведінка, психологічне здоров'я і успіх у практичній діяльності. Є санкціонуючим механізмом по відношенню особистості до себе і до зовнішнього світу. Формується за законами логіко-мовного мислення. Вона пов'язує якості щодо себе і зовнішнього світу в минулому, сьогодні і майбутньому [3].

«Я-Концепція» – це внутрішня умова для розуміння закономірностей процесів «само»: самооцінки, саморегуляції, самореалізації, самоздійснення, самодіяльності, самоорганізації і самоідентифікації [4].

Багатогранність феноменів самосвідомості і «Я-концепції» призводять до складнощів вибору методології їх вивчення і аналізу. З точки зору Т. В. Архіреєвої вибудовувати теоретичну модель «Я-коцепції» і її розвитку в онтогенезі необхідно ґрунтуючись на послідовному застосуванні системного підходу, який більшою мірою відповідає самій природі даного складного феномена» [7].

Аналіз феномена «Я-концепції» з опорою на принцип системності привів до висновку про рівневу будову «Я-концепції», а саме до виділення афективного, когнітивного і мотиваційного компонентів.

В результаті, цілісна модель «Я-концепції» включає в себе три вектори:

різні аспекти самоствалення (аутосимпатія, самоповага, самоінтерес), зміст «Я-концепції» ( фізичне «Я», моральне «Я», уявлення про власну компетентність, сили свого характеру, про свої комунікативні риси), а також різні модуси уявлень про себе («Я»-реальне, «Я»-ідеальне) [7, 51].

С. Куперсміт велику увагу приділяв питанню підвищення і оптимізації самооцінки, а також вивчення факторів, що впливають на підвищення і зниження її рівня. Під самооцінкою, так само, як і М. Розенберг, він розумів вираз установки на прийняття або засудження (неприйняття) себе і ступінь, в якому людина вважає себе здатним, значущим, успішним і цінним [122]. Словом, самооцінка – це особиста думка про власну цінність, що виражається в установці щодо себе [129, 124].

Однак, на відміну від підходу М. Розенберга, в процесі вивчення самооцінки С. Куперсміт приділяє більше уваги індивідуальному досвіду людини, ніж когнітивним або соціальним чинникам. До головних умов становлення самооцінки він відносить батьківську теплоту, чіткі певні межі і шанобливе звертання. В цілому дослідження С. Куперсміта фокусуються на проблемі взаємин самооцінки, різних ситуацій загроз і її захисту в таких ситуаціях. Взаємодія самооцінки і різних варіантів її захисту з факторами навколишньої дійсності, розвитку і навчання, породжує розрізнявальні форми поведінки, звані типами самооцінки.

На відміну від традиційного поділу самооцінки на високу низьку, С. Куперсміт описує кілька типів самооцінки і пов'язані з ними різні варіанти захисних реакцій: негативна самооцінка, помірна самооцінка, неадекватна або невідповідна самооцінка. Оцінка себе виробляється за чотирма базовими підставами: влада, значимість, доброчесність і компетентність [122].

Під владою мається на увазі можливість контролювати оточуючих або впливати на них; доброчесність означає прихильність нормам моралі або релігійним стандартам; компетентність пов'язана з успішністю в досягненні цілей; значимість позначає те, наскільки людина відчуває себе цінним для інших, прийнятим ними. Вивчення підстав, за якими людина проводить оцінку

власної значущості, може бути вкрай важливим кроком на шляху визначення джерел труднощів і напрямків психологічного впливу. Опитувальник розроблений С. Куперсмітом до сих пір широко використовується для визначення рівня самооцінки дітей та дорослих [122].

Л. І. Божович розглядає три рівні самооцінки:

- низька – спостерігається постійна тривожність, страх негативної думки про себе, загострена чутливість, яка змушує людину припиняти спілкування з іншими людьми;
- підвищена – людина переоцінює себе навіть в таких ситуаціях, які не дають для цього жодних підстав;
- адекватна – емоційне благополуччя, успішність в різних видах діяльності і поведінці підлітка [12].

У вітчизняній психології також було досліджено питання педагогічної оцінки. Дослідження це проводилося Б. Г. Ананьєвим, який виділив дві основні функції педагогічної оцінки: орієнтуючу – це вплив на інтелектуальну сферу і стимулюючу – вплив на афективно-вольову сферу особистості. Разом це поєднання формує знання дитини про самого себе і переживання їм власних якостей, тобто самосвідомість і самооцінку [6].

В. Джеймс виділяв залежність самооцінки від характеру взаємовідносин індивіда з іншими людьми [28]. Його такий підхід був ідеалістичним, так як спілкування індивіда з іншими людьми розглядалося незалежно від реальної основи цього спілкування – практичної діяльності.

За концепцією Джеймса актуалізація Я-ідеального була покладена в основу твердження самооцінки. Він виділив математичну формулу самооцінки, яка визначається як відношення між реальними досягненнями до домагань які ставляться людиною до самого себе (Рис.1.1.). Тож, якщо Я-реальне таке ж як Я-ідеальне або хоч наближене до нього, то можемо зробити висновок, що у людини висока самооцінка, якщо є велике розмежування між ними, то у людини формується низька самооцінка. Для підвищення самооцінки, за

формулою видно, що необхідно зменшити домагання і збільшити успіх.

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

**Рис. 1.1. Формула самооцінки за В. Джеймсом**

У психоаналітичній теорії розглядається становище, що складається у свідомості індивіда, уявлення про самого себе є неповним, спотвореним, що не відповідає дійсності. На думку З. Фрейда самооцінка складається під тиском конфлікту між внутрішніми спонуканнями і зовнішніми заборонами, в силу такого постійного конфлікту, адекватна самооцінка неможлива [109].

У гуманістичній теорії А. Маслоу [67], Р. Мей [68], Г. Олпорт [74], К. Роджерс [93] дотримувалися точки зору, згідно якої образ, що складається у індивіда про самого себе, може бути неповним, спотвореним. Щоб перетворити цю картину і домогтися адекватної самооцінки, потрібно змінити реальну систему відносин, в якій вона склалася, а саме змінити соціальну позицію особистості, систему її взаємин з іншими людьми, характер її діяльності.

Представник феноменологічного підходу Н. Бранден вказує на той факт, що самооцінка, уявлення людини про самого себе грають важливу роль в розумінні людини [16].

Зарубіжні психологи розглядають самооцінку в основному як механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто максимальної врівноваженості особистості з навколишнім його соціальним середовищем.

У психології немає однозначного визначення поняття самооцінки. Багато авторів по-своєму розглядають самооцінку.

Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей і місце людини в суспільстві [85].

Проблема становлення самосвідомості і самооцінки як її компонента,



розглядалися в роботах: Б. Г. Ананьєва [6], Л. І. Божович [12], Л. С. Виготського [19], А. М. Леонтєва [56], В. С. Мерліна [69], С. Л. Рубінштейна [94], В. В. Століна [104], І. І. Чеснокової [111], Є. В. Шорохової [115].

В. В. Столін виділяє три рівня будови самосвідомості, відповідно до цих рівнів розрізняє і одиниці самосвідомості: на рівні органічної самосвідомості має сенсорно-перцептивну природу; на рівні індивіда – сприйнята оцінка себе іншими людьми і відповідну самооцінку, свою вікову, статеву і соціальну ідентичність; на особистісному рівні – конфліктний сенс, шляхом зіткнення у вчинку одних особистісних якостей з іншими проявляє для особистості значення її ж власних властивостей і сигналізує про це в формі емоційно-ціннісного ставлення до себе [104].

С. Л. Рубінштейн під самооцінкою розуміє стрижневе утворення особистості, що будується на оцінках індивіда іншими і його оцінюванні цих інших. Самооцінка розглядається у вигляді основної структури особистості. Основу самооцінки представляють цінності, прийняті особистістю і на внутрішньо-особистісному рівні визначають механізм саморегуляції поведінки [94].

За А. В. Захаровою, самооцінка є «центральним, ядерним утворенням особистості, через призму якого, переломлюються і опосередковуються всі лінії психічного розвитку дитини, в тому числі становлення його особистості та індивідуальності» [33, с. 97]. Самооцінка розглядається як системне утворення, взаємопов'язане з факторами психічного розвитку, що є компонентом самосвідомості.

За О. М. Леонтєвою самооцінка є одним з істотних умов, завдяки чому індивід стає особистістю. Вона формує у індивіда потребу відповідати рівню вимог оточуючих і відповідати рівню власних особистісних оцінок [56].

Б. В. Зейгарник, А. Р. Лурія, С. Л. Рубінштейн, О.Т. Соколова, О. О. Федотова розглядали особливості самооцінки при різних відхиленнях від

нормального інтелектуального і особистісного розвитку [35; 64; 94; 101; 106].

Л. С. Виготський дає наступне визначення самооцінки: узагальнене, тобто стійке, позаситуативне і одночасно, диференційоване ставлення дитини до самої себе. Автор вважає, що самооцінка опосередковує ставлення дітей до самих себе, інтегрує досвід його діяльності, контакти з оточуючими людьми [19].

З точки зору І. С. Кона самооцінка виступає як когнітивний процес, оцінювання людиною своїх об'єктивних знань і якостей, засобом психологічного захисту [43].

Б. Г. Ананьєв вважає самооцінку важливим компонентом самосвідомості, що виявляється в оцінці людини самого себе, своїх фізичних і психічних сил, якостей, свого місця серед інших особистостей [6]. Самооцінку можна вважати фундаментальною освітою особистості. Самооцінку в більшій мірі визначає її активність, ставлення до себе та інших індивідів.

О. А. Белобрикіна, І. Ю. Кулагіна і Л. Ф. Фрідман розглядають самооцінку як когнітивний процес, узагальнюючий минулий досвід особистості, однак, вони виділяють в самооцінці аспект організації нової інформації щодо цього аспекту «Я» [52; 110].

І. І. Чеснокова під самооцінкою розуміла взаємодії двох сфер: емоційно-ціннісного самоставлення і сфери самопізнання, створюючи особливе утворення самосвідомості особистості – самооцінку, яка включається в регуляцію поведінки особистості. За допомогою самооцінки відбивається рівень знання особистістю себе і ставлення до себе, що є, на думку вченої, необхідною внутрішньою психологічною умовою тотожності особистості, її константності [112].

На думку М. І. Лісіної самооцінка є механізмом переробки знань про себе на рівні афективного процесу, тобто, механізмом «обростання» знань про себе, відповідним ставленням до самого себе. Поняття самооцінка на погляд М. І. Лісіної, є більш вузьким, ніж поняття образом самого себе. Чітка

самооцінка так само, як і самосвідомість виникає на більш пізніх етапах пізнання дитиною себе [62].

Представником когнітивного напрямку досліджень самооцінки є професор С. Епштейн. Він базується на тому, що людина організовує інформацію про життєвий досвід, про себе і інших в так званій «персональній теорії реальності», іншими словами, кожна людина протягом життя складає свою когнітивну карту. Такі персональні теорії реальності включають у себе розуміння світу та інших людей («теорія світу»), а також знання про себе і своє відношення з оточуючими («теорія про Я» або «Я-концепція»). Персональні теорії допомагають нам в розумінні свого минулого, майбутнього і сьогодення, і в кінцевому рахунку, дуже важливі для нашого розвитку і виживання. С. Епштейн визначив самооцінку як базову потребу особистості бути гідним любові («loveworthy») [124].

Будучи базовою потребою, самооцінка відіграє важливу роль в нашому житті, і особливу увагу, на думку автора даного підходу, слід приділяти відносинам між самооцінкою і нашими теоріями про світ, про себе, про оточуючих. З огляду на значимість обох конструктів: самооцінки, як базової потреби і персональної теорії реальності, як основи життєвого шляху, виникаючі між ними конфлікти, мають особливу силу і значущість. Персональні теорії реальності дарують людині відчуття стабільності і впорядкованості, що відбувається навколо, і є досить стійкими до змін, які можуть викликати сильний опір і активізувати захисні механізми. Так, наприклад, тривога, що супроводжує можливу загрозу самооцінці, активізує захисний механізм уникнення загрози або боротьби з нею, з метою підтримки самооцінки.

З точки зору С. Епштейна, самооцінка має ієрархічну організацію, і складається з трьох взаємодіючих між собою рівнів. Якщо уявити цю ієрархію у вигляді піраміди, то в основі буде знаходитися базова самооцінка – найбільш стійка і впливова, яка закріпилася в процесі розвитку. Далі знаходиться проміжний рівень самооцінки, що відображає самооцінку в різних областях

життєдіяльності. Третій рівень самооцінки є найбільш явним і відображає ситуаційну специфіку: це щоденні, часто мінливі, само оціночні судження за різними параметрами. За виключенням екстраординарних ситуацій, цей, третій, рівень самооцінки має незначний вплив на два попередніх. З нашої точки зору, основні недоліки даного підходу визначаються специфікою когнітивних теорій – в даному випадку самооцінка розглядається в більшій мірі як деякий параметр комп'ютерного коду, ніж як особистісне утворення, що володіє великою життєвою силою.

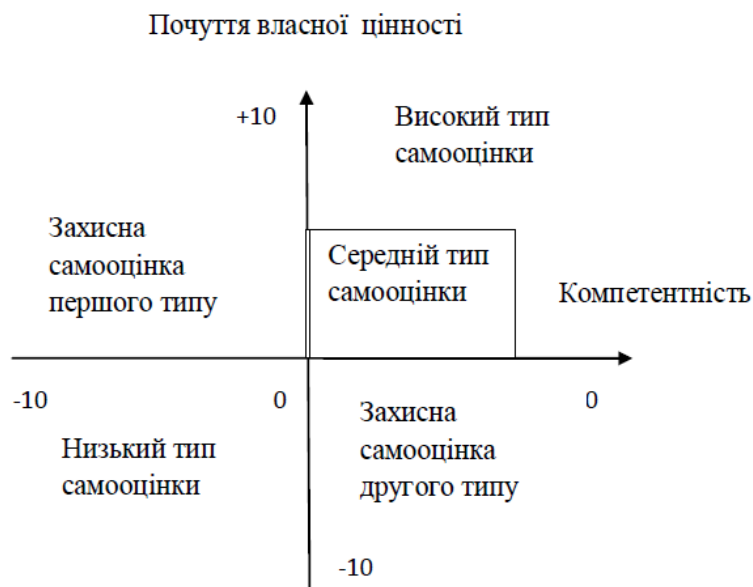
Серед безлічі моделей самооцінки і підходів до її вивчення, накопичених в психології до теперішнього моменту, відносно новою представляється модель запропонована К. Мруком. В результаті проведеного ним теоретичного аналізу основних західних теорій самооцінки, було виявлено, що повна, всеосяжна теорія самооцінки повинна відповідати як мінімум чотирма критеріям:

- враховувати основні, наявні в соціальних науках теорії самооцінки;
- при визначенні самооцінки робити акцент на елементи цінності або компетентності, а краще враховувати обидва ці елементи;
- розкривати ключові аспекти феномена: типи самооцінки, її розвиток, ставлення до поведінки, тобто її мотиваційну природу;
- співвідноситися з практикою [129].

З урахуванням усіх перерахованих критеріїв К. Мрук розробив двофакторну модель самооцінки, підставами якої служать компетентність (competence) і почуття власної цінності (worthiness), які взаємопов'язані між собою і зумовлюють її динамічний характер. Графічним відображенням даної моделі є перетин двох осей – горизонтальна вісь компетентність і вертикальна вісь почуття власної цінності, що утворюють «Матрицю базових типів самооцінки» (self-esteem meaning matrix), в якій значення кожної осі може варіюватися від +10 до -10, а їх перетин відповідає точці 0. Компетентність розташовується на горизонтальній осі і дозволяє оцінити наскільки ефективним чи неефективним є поведінка в різних сферах. Хороші результати у виконанні

будь-якого завдання або форми активності оцінюються як позитивні і потрапляють в значення від 0 до +10 на даній шкалі, у той час як низькі результати відносяться до інтервалу від 0 до -10. Почуття власної цінності, власної гідності (worthiness) в порівнянні з компетентністю набагато складніше виявити, так як воно пов'язане зі сприйняттям власного «Я» і соціальними цінностями та стандартами.

Судження про власну цінність і гідність виноситься на основі співвіднесення себе з деякими стандартами, які можна досягати, перевершувати або перебувати нижче їх рівня. Для зображення особливостей почуття власної цінності в графічному плані, на думку автора, найбільш підходить вертикальна вісь, яка може розглядатися в даному випадку як ієрархія, що характеризується середнім значенням і значеннями, що знаходяться вище і нижче даного «стандарту» (Рис 1.2.).



**Рис. 1.2. Базові типи самооцінки в моделі К. Мрука**

В результаті графічного представлення структури самооцінки спочатку утворюються чотири відмінних один від одного «квадрати», які є невід'ємною частиною даної структури і зображують відповідні типи самооцінки. Дані типи співвідносяться з типами самооцінки, виявленими в результаті теоретичного аналізу основних теорій самооцінки: високий, низький, середній і захисний типи самооцінки. Захисна самооцінка має місце в тому випадку, коли один з

компонентів даної моделі («компетентність» або «цінність») низький або відсутній зовсім [129].

Праці вчених-психологів, присвячені самооцінці, підкреслюють її пряму залежність від ступеня освоєння підлітком тієї діяльності, в якій він найкращим чином проявляється.

Можна виділити головну функцію самооцінки: саморегуляція поведінки людини. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності і міжособистісного спілкування. Тому можна говорити, що соціум в значній мірі впливає на формування самооцінки. Ставши стійкою, самооцінка змінюється з великими труднощами; але змінити її можна, змінивши ставлення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки оточуючих людей.

Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з показників соціально-психологічної адаптації особистості. Якщо самооцінка деформована, то це показник дезадаптації особистості. Таким чином, самооцінка визначає соціальну адаптацію особистості.

Розвивається самооцінка шляхом поступового занурення зовнішніх оцінок (вимоги і оцінки батьків, вихователів і вчителів) в вимоги людини до самої себе. Найбільш сенситивний етап у становленні особистості – це підлітковий вік і юнацький вік. Саме в цей період сформована самооцінка залишиться на все подальше життя.

Проведений теоретичний аналіз показав, що самооцінка є особистісною характеристикою, значення якої складно переоцінити. Більшість психологічних теорій так чи інакше зачіпають проблематику самооцінки, не завжди чітко концептуалізуючи дане поняття. Так, самооцінка нерідко виступає синонімом таких особистісних конструктів як самоповага або почуття власної гідності.

Незважаючи на широкий інтерес до теми самооцінки, її вивчення, як правило, ведеться в контексті більш глобальних особистісних утворень (самооцінка в структурі самосвідомості, Я-концепції, самоствавлення) або

взаємозв'язку з іншими особистісними характеристиками та поведінковими проявами в рамках основних теорій особистості. Перспективним напрямком вивчення самооцінки представляється розробка теорій (моделей) самооцінки, які ми розглянемо далі, що об'єднують різні підходи до її вивчення, і які виявлятимуть специфіку і унікальність розвитку і функціонування самооціночної сфери.

## **1.2. Розвиток самооцінки в онтогенезі**

Підлітковий вік стає важким і важливим етапом в житті кожної людини, знаменуючи собою перехід від дитинства до дорослого життя. Даний віковий період характеризується формуванням світогляду, переосмисленням життєвих цінностей, ідеалів, перспектив, становленням самосвідомості, а також – регуляцією поведінки і діяльності підлітка самооцінкою, яка є центральним утворенням особистості.

На сьогоднішній день до досліджень самооцінки підлітків представлений величезний інтерес для психологів як в теоретичному, так і практичному аспекті, в зв'язку з цим зупинимось на поданні особливостей самооцінки в підлітковому віці.

Розглядаючи підлітковий вік, І. Ю. Кулагіна зазначає, що даний віковий період обмежується віком від 11 до 15 років і пов'язаний з перебудовою організму – статевим змістом, а також є кризовим періодом онтогенезу [52, 265]. Пубертатна криза, як зазначає автор, залежить від статевого дозрівання підлітка, в період якого активно і складно взаємодіють гормони росту, статеві гормони, що призводить до стрибка фізичного і фізіологічного розвитку.

Всі фізіологічні зміни в організмі підлітка є предметом обговорення представників різних напрямків наукової думки. Даний період онтогенезу знаменують ривком зростання, тому що здійснюється дозрівання і розвиток

кістково-м'язової системи підлітка, удосконалюються рухові навички, відбуваються зміни в кровоносній і дихальній системах, формується нервова система, впливає на регуляцію, довільність, осмисленість діяльності, а також зміни в гормональній системі підлітків.

Слід також підкреслити, що анатомо-фізіологічні зміни впливають на підлітка опосередковано, через культурні та соціальні уявлення про розвиток і культурне дорослішання, а біологічні особливості є передумовою розвитку, які не що визначають кінцевий результат, що відрізняється особистісним формуванням підлітка [38, 13].

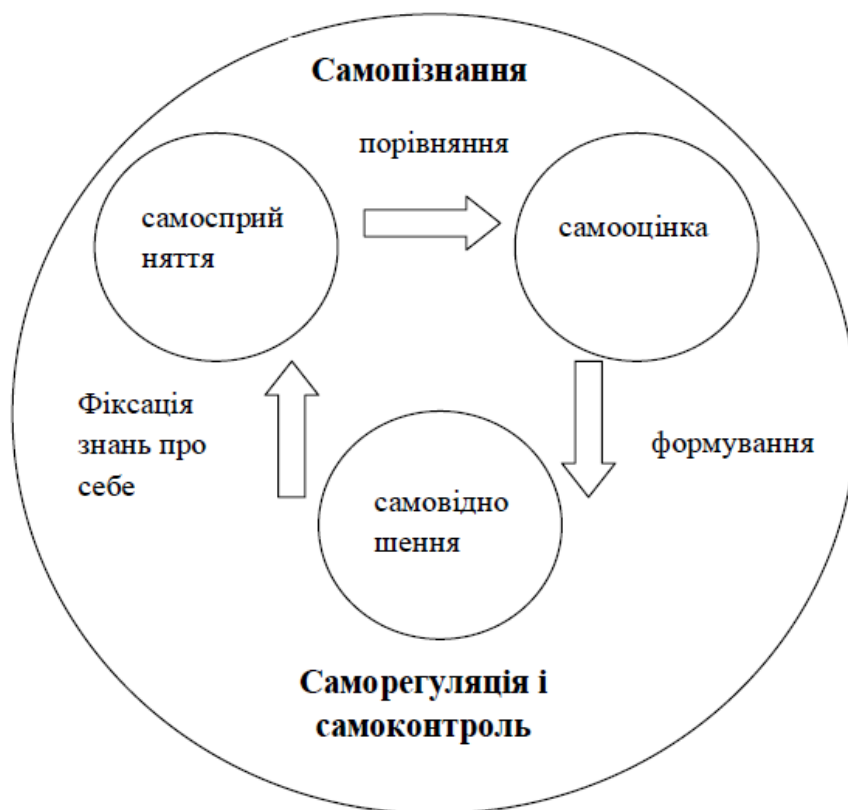
Розглядаючи психофізіологічні особливості С. А. Мінюрова зазначає, що центральним фактором психологічного розвитку підлітка і його новоутворенням є становлення нового рівня самосвідомості, зміна «Я-концепції». Дане новоутворення визначає провідний вид діяльності, який полягає в спілкуванні з однолітками і самоствердженні, що визначають потребу підлітка зайняти місце в житті суспільства і соціального оточення, оцінити самого себе в системі соціальної взаємодії [70, 68].

Розглядаючи підлітковий вік А. А. Реан зазначає, що в даний період онтогенезу відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів і формування особистості, в результаті чого змінюються інтереси і захоплення дитини, а навчальні інтереси перестають бути першорядні. Аналізуючи афективну і емоційну сферу автором виявлено, що психологічні особливості підліткового віку отримали назву «підліткового комплексу» – перепади настрою, чутливість до оцінки сторонніми своєї зовнішності, здібностей, умінь, егоїстичність [91, 336]. Загальне зростання особистості підлітка, розширення кола інтересів, розвиток самопізнання, досвід спілкування з однолітками, як помічено А. А. Реаном, веде до інтенсивного зростання соціально-цінних мотивів і переживань, а також перетворень в будові мотиваційно-особистісної сфери підлітків [91, 344].

Переходячи до особливостей самооцінки в підлітковому віці можна говорити про те, що З. С. Курбанова відзначила, що інтерес до особливостей



самооцінки, властивий в підлітковому віці викликаний тим, що в даний період життя людини відбуваються значні за своїми проявами і наслідками особистісні зміни, пов'язані з переструктуруванням самосвідомості – актуалізується процес розвитку «Я», обумовлений посиленням значущості для особистості процесів самопізнання, самовдосконалення, пошуку сенсу життя (Рис. 2.1.) [55, 92].



**Рис. 1.3. Самооцінка як компонент самосвідомості**

Підлітковий вік є завершальним етапом первинної соціалізації, а провідним мотивом формування самооцінки, на підставі характеристик даного періоду онтогенезу, виступає бажання затвердитися в колективі однолітків, завоювати авторитет і увагу соціального оточення. При цьому сам підліток цінує себе високо, пред'являє до себе високі вимоги і намагається відповідати їм вважаючи, що характеристики нижче своєї гідності будуть погано зараховані колективом однолітків. Так, І. Ю. Кулагіна зазначає, що менш популярні серед однолітків підлітки чоловічої статі стають «збудливими, метушливими, надмірно балакучими, намагаються привернути до себе увагу всіма способами і поведуться неприродно, у них частіше утворюється низька самооцінка і

з'являється відчуття знедоленої людини» [52, 267]. На підставі даного постулату можна говорити про те, що підліток прагне до збереження статусу в групі, який сприятливо підтримує самооцінку, в іншому ж випадку самооцінка, яка є нестійкою за своїм загальним рівнем в даний період – виявляється низькою.

Авторами наголошується, що підлітки, постійно спостерігають за соціальним оточенням і оцінюють його і, відповідно, очікують подібного від інших. Представники західної психології використовують термін «уявна аудиторія», що визначає феномен психологічного сприйняття себе «як на сцені», що характерно лише для стадії підліткового віку. Аналіз теоретико-методологічної літератури показав, що підлітки переконані в тому, що навколишні постійно спостерігають за його діями, увага людей прикута виключно до нього, відбувається критичне оцінювання, що підсилює вразливість підлітків.

На підставі вищевикладеного можна говорити про те, що підліткам властива нестійка самооцінка в зв'язку з тим, що поведінка і самосвідомість представників підліткового віку багато в чому залежить від зовнішніх впливів і соціального оточення. Наводячи приклад І. Ю. Кулагіна зазначає, що навіть особливий, схвалюючий погляд на зміну незнайомого однолітка змушує підлітка відчувати себе «краще і цікавіше, ніж раніше» [52, 285]. Така особиста нестабільність, представлена трансформацією окремих образів «Я», призводить до суперечливості характеру, мінливому прагненню і відсутності гармонізації особистісної системи, що позначається на самооцінці підлітків, а прагнення бути визнаним і шановним представниками соціального оточення поєднується з діаметральними характеристиками: сором'язливість-розв'язність, сентиментальність-грубість, фантазування-реалізм [52, 285].

У працях А. А. Реана відзначено, що найбільш очевидні зміни в змістовному боці самооцінки – у представників підліткового віку [91, 360]. Це пояснюється тим, що в даний період спостерігається різкий перехід від фрагментарного бачення себе до відносно повного, всеосяжного образу «Я-

концепції». У зв'язку з тим, що впливовими і усвідомлюваними якостями «Я» виступають комунікативні, вольові та інтелектуальні особистісні якості, на формування самооцінки впливає, перш за все, найближче соціальне оточення.

У психології існує кілька підходів до розгляду самооцінки. Кожен напрямок розглядає самооцінку з різних точок зору. Взагалі, традиційно прийнято розрізняти загальну і приватну самооцінку. Приватною самооцінкою буде, наприклад, оцінка якихось деталей своєї зовнішності, окремих рис характеру. У загальній (або глобальній) самооцінці відбивається схвалення або несхвалення, яке переживає людина по відношенню до самого себе.

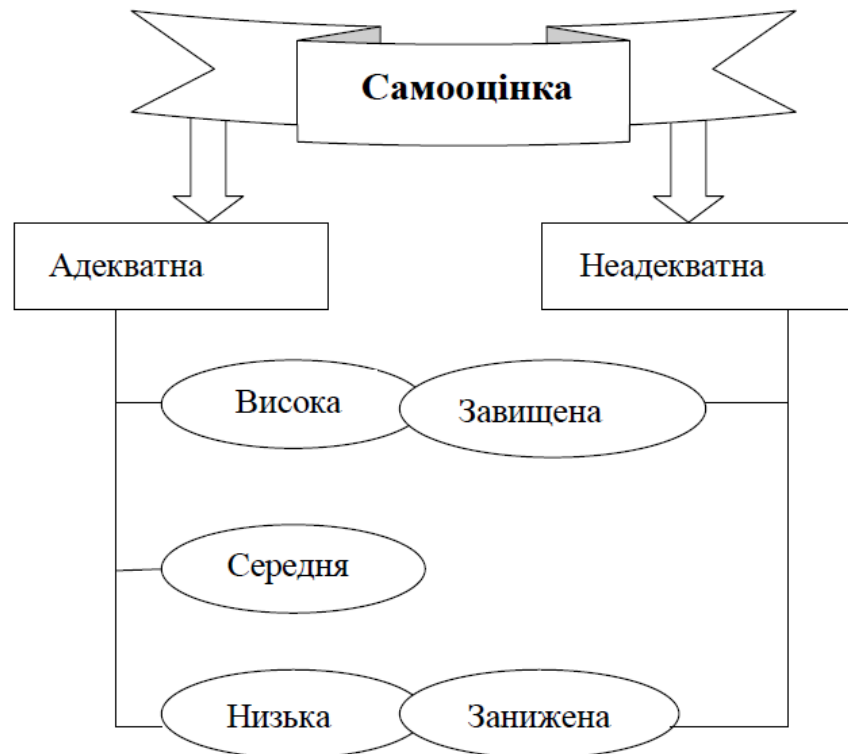
Крім цього виділяють актуальну самооцінку (тобто те, що вже досягнуто людиною) і потенційну (те, чого ще належить досягти; те на, що здатна людина). Потенційну самооцінку, частіше за все називають рівнем домагань.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною (Рис 2.2.). Адекватна самооцінка характеризується тим, що думка людини про себе збігається з тим, що він насправді собою являє. Якщо ж думка людини про себе розходиться з тим, яким його вважають оточуючі, той самооцінка, як правило, вважається неадекватною. Неадекватна самооцінка буває заниженою і завищеною. Зниження – це коли людина недооцінює себе в порівнянні з тим, що він насправді є. Завищена самооцінка – це коли людина, навпаки, переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність і т.д.

Неадекватна самооцінка, будь вона заниженою або завищеною ускладнює життя не тільки тим, кому вона властива, але і всім оточуючим людям, яким доводиться спілкуватися з ними. Як правило, всі конфліктні ситуації, в яких опиняється людина, є наслідком його неправильної (неадекватної) самооцінки.

Крім цього, в психології прийнято виділяти рівні самооцінки – високий, середній, низький. Високий і середній рівні можна назвати адекватною самооцінкою, тому що в цьому випадку людина цінує, поважає себе, вона задоволена собою; одночасно з самоповагою людина знає свої сильні і слабкі сторони, постійно прагне до самовдосконалення, саморозвитку. Низький рівень

є неадекватною самооцінкою.



**Рис. 1.4. Види самооцінки**

Слідом за А. Г. Демидовою можна говорити про те, що для молодших підлітків характерні негативні оцінки себе, але вже до 13 років, як зазначає автор, спостерігається позитивна динаміка в самосприйнятті, яка завершується в юнацькому віці, коли людина має більш диференційовану оцінку власної поведінки в різних ситуаціях, проявляється розгорнута оцінка власної поведінки в різних ситуаціях і складання «Я-образу» щодо стійких систем уявлень про себе [24, 363].

Таким чином можна говорити про те, що стан підлітка несвідомо знаходить відображення в проявах грубості, уразливості, частих конфліктах з соціальним оточенням і відповідно неадекватної самооцінки підростаючого покоління.

Підводячи підсумок даного питання, можна говорити про те, що нами виявлені вікові та психофізіологічні особливості самооцінки у представників підліткового віку. Аналіз теоретико-методологічної літератури показав у підлітковому віці відбуваються значущі фізіологічні зміни, здійснюється

статеве дозрівання організму, відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів і формування особистості. Розвиток інтелектуальної, емоційної сфери веде до інтенсивного зростання соціально-цінних спонукань і переживань, а зміни в мотиваційній структурі призводять до втрати актуальності спілкування з батьками та актуалізують спілкування з однолітками, важливість залучення до якої-небудь групи.

У підлітковому віці активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самовідносин, далі розвиваються здібності проникнення в свій внутрішній світ. Підліток починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, в його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок на внутрішні. Розвиток «Я-концепції» призводить до формування самооцінки як основного регулятора поведінки в підлітковому віці, який перетворюється в такий спосіб: поглиблюються аспекти самооцінки, в самооцінці стають більш виражені моральні якості, підвищується вплив оцінки соціального оточення (однолітків) на самооцінку підлітка, самооцінка впливає на соціально-психологічний статус у групі, неадекватна самооцінка підлітків лежить в основі деструктивної поведінки.

### **1.3. Вплив кризи ідентичності підлітків на становлення самооцінки**

Підлітковий вік зазвичай характеризується переломним, перехідним, критичним, а ще його називають віком статевого дозрівання.

Л. С. Виготський виділяє три етапи дозрівання: статеве, соціальне та органічне. Зараз ми спостерігаємо, що статеве дозрівання відбувається в першу чергу, після нього відбувається органічне дозрівання і лише через певний час – соціальне. Ці розбіжності сприяли виникненню підліткового віку [18].

Л. С. Виготський ретельно вивчав проблему інтересів перехідного віку, називав її ключ до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка. Усі

психічні функції, на його думку, діють в певній системі, що направляються конкретними діями, відклалися в особистості прагненнями, потягами та інтересами.

Психічні процеси підліткового віку вперше набувають особистого характеру. Тепер, підкреслює Виготський, «людина сама усвідомлює себе як відома єдність». Формування особистості – одне з найостанніших змін в підлітковому віці, Виготський пов'язує з розвитком рефлексії та самосвідомості. Рефлексія в розумінні вченого – це відображення власних процесів у свідомості підлітка. Виникнення самосвідомості, означає перехід до нового принципу розвитку – до оволодіння внутрішньої регулюванням психічних процесів і поведінки в цілому. Виготський визначає самосвідомість як соціальну свідомість, перенесену всередину [19].

У періодизації Д. Б. Ельконіна так само, як і в теорії Л. С. Виготського, підлітковий вік, як будь-який психологічний вік, пов'язаний з появою нового в розвитку. Однак ці новоутворення, на його думку, виникають з провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність виробляє «поворот» дитини від спрямованості на світ до спрямованості на самого себе. На початку підліткового віку в системі розвиваючого навчання (по Ельконіну – Давидову) навчальна діяльність переходить на новий, більш високий рівень. Вона стає діяльністю, спрямованою на самоосвіту і самовдосконалення учнів [117].

Особливості розвитку в підлітковому віці проявляються в наступних симптомах:

- знову виникають труднощі у відносинах з дорослими: негативізм, упертість, байдужість до оцінки успіхів, відхід зі школи, так як головне для дитини відбувається тепер поза школою;

- з'являються дитячі компанії (пошуки друга, пошуки того, хто може тебе зрозуміти);

- деякі підлітки починають вести щоденник. Наданий самому собі, він вільно і незалежно висловлює свої внутрішні, часом глибоко інтимні

переживання, що хвилюють думки, сумніви і спостереження.

Все перераховане свідчить про звернення дитини до самого себе. У всіх симптомах проглядається питання: що я собою представляю?

До підліткового віку дитина абсолютно не критична – ні по відношенню до своїх близьких, ні по відношенню до себе. У нього немає певної думки про навколишній світ. Цю думку він копіює у дорослих. У молодшому підлітковому віці людина вперше прагне відокремити оцінки батьків від того, що він думає сам з того чи іншого приводу. В першу чергу він починає виробляти самооцінку. Це виявляється дуже складно.

Щоб поставити собі «оцінку», причому в самих різних проявах свого «Я», підліток виробляє якийсь еталон. Для цього він повинен відсунути звичну систему цінностей своїх батьків, щоб вона не заважала його самовизначенню. Підліток починає з того, що він розсуває кордони і починає досліджувати нові території більш рішуче, ніж робив це в дитинстві.

Часто це призводить до порушення будь-яких правил, встановлених в соціальному оточенні, аж до правопорушень. Таку поведінку іноді називають «підлітковим бунтом». Але не завжди воно дійсно є бунтом. Часто підліток просто не замислюється про наслідки своїх дій. Взагалі, майбутнє для нього виглядає вельми розмито – підліток живе сьогоднішнім. З одного боку, це дозволяє йому сміливо розширювати свої можливості, з іншого – веде до надзвичайно ризикованих, необдуманих вчинків. Такому безоглядному ризику сприяє ще і нерозвинене почуття відповідальності: до сих пір всі проблеми і життєві труднощі вирішували за нього дорослі. Відвойовуючи самостійність, підліток рідко замислюється над тим, що його сміливість заснована на почутті добре прикритого тилу, який забезпечують батьки [84].

Потреби підлітка наближаються до потреб дорослого. Спираючись на відому класифікацію, запропоновану А. Маслоу, потреби підлітка можна охарактеризувати наступним чином:

- 1) Фізіологічно, серед них посилюються потреби у фізичній і сексуальній

активності.

2) В безпеці, зростаючій за рахунок занепокоєння, обумовленого фізичними та психологічними змінами, і задовольняються не лише в родині, а й в групах однолітків.

3) В незалежності, що спираються на нові когнітивні і фізичні можливості підлітка.

4) У прихильності (любві), які обумовлюються відділенням від батьків і статевим дозріванням.

5) У досягненнях, що може мати різну основу: реалізацію нових когнітивних можливостей, прагнення справити враження на іншу стать, підвищити свій статус в групі ровесників (потреба в досягненнях може послаблюватися, якщо підліток належить до групи, яка відрізняється слабкою мотивацією).

6) Потреба в самореалізації, яка зв'язується і з досягненнями, і з твердженням в суспільстві [67].

Всі ці потреби одночасно є колосальним ресурсом особистості підлітка.

Самокритичність підлітка найкраще розглянути з позиції психодинамічного підходу. Автори психодинамічного підходу, спираючись на положення про соціокультурну нестабільність суспільства, розглядають панівний стан особистості як «криза ідентичності», особливо в підлітковий період (Н. Пезешкіан [78], З. Фрейд [109], А. Фрейд [108], Е. Еріксон [118], Є. Г. Ейдемільер [116] та ін.).

Центральним моментом, крізь призму якого розглядається все становлення особистості в підлітковому віці є «нормативна криза ідентичності».

Криза – це стан душевного розладу, викликана тривалою незадоволеністю людини собою і своїми взаємовідносинами з навколишнім світом [85]. Криза зачіпає найбільш фундаментальні, життєво значущі цінності і потреби людини, стає домінантою внутрішнього життя людини і супроводжується сильними



емоційними переживаннями.

Щоб отримати ідентичність підлітку, поряд з прийняттям соціальних ролей, необхідно здійснювати дії, спрямовані на визначення меж власних можливостей. Головною небезпекою, якої, на думку Е. Еріксона, повинен уникнути підліток в цей період, є розмивання почуття свого «Я», внаслідок розгубленості, сумнівів у можливості направити своє життя в певне русло [118].

Виділяються чотири стадії розвитку ідентичності:

1. Невизначеність ідентичності (період до зіткнення з кризою).
2. Попередня ідентифікація (визначення цілей і переконань ще до настання кризи).
3. Мораторій (стадія настання кризи).
4. Досягнення ідентичності (вихід з кризи) [47].

Ці стадії відбивають загальну логічну послідовність формування ідентичності, однак це не означає, що кожна з них є необхідною умовою для подальшої. Лише стадія мораторію, по суті, неминуче передує стадії досягнення ідентичності, оскільки в цей період пошук служить поштовхом для вирішення проблеми самовизначення.

Переживаючи кризу ідентичності, підліток закінчує формування особистісної ідентичності, тим самим, завершуючи процес послідовного і багаторазового синтезу, що триває протягом усього дитинства. Таким чином, криза ідентичності необхідна для нормального росту – цінності, соціальні ролі, інтеріоризовані підлітком ззовні починають піддаватися сумніву.

Переживаючи кризу ідентичності, підлітки люблять ризикувати. Вони теоретично знають, що багато людей гинуть, а й сама смерть представляється їм чимось фантомним, тобто тим, що може відбутися «з кимось, але не зі мною». Це проявляється і в особливостях підліткової суїцидальної поведінки [113].

Багатьом підліткам властиво прагнути отримати все і відразу без зусиль. Це бажання часто поєднується з прагненням руйнувати заборони, які в

дитинстві сприймалися спокійно і приймалися як усталені правила життя.

У підлітковому віці суспільство однолітків стає найважливішим фактором його соціального розвитку. Друзі підлітка, його сусіди по будинку або однокласники безперервно і безжально дають йому зрозуміти, як вони до нього ставляться, чи представляє він для когось інтерес, цінують вони його чи зневажають. Якщо у підлітка складаються хороші стосунки з приятелями, то найважче для нього – втратити їх повагу. Навіть коли друзі запрошують підлітка брати участь у правопорушеннях, він часто не знаходить в собі сил протистояти їм. Для нього страх від наслідків скоєного не так сильний, як страх втрати їх відношення. Чим менше впевнений у собі підліток, чим гірше він відноситься сам до себе, тим більш значуща для нього симпатія однолітків, і тим менше він здатний мислити і діяти всупереч їх думку [52].

Підліткам властива невпевненість в собі. Це викликано тим, що підліток приміряє на себе образ життя дорослої людини (так, як він його розуміє). Відповідно він пред'являє до себе високі вимоги, які досягають рівня ідеалу: суперсміливість та інше. Цим вимогам важко відповідати навіть дорослим людям. Так що різниця між ідеальним і тим, що підліток є в реальності, велика і дуже його засмучує. З одного боку, він прагне показати себе краще, ніж є насправді, з іншого – почуття невідповідності тримає його в постійній напрузі [38].

Підлітку властивий максималізм. Часто світ представляється йому в чорно-білих тонах. Він або захоплюється, або ненавидить. Він особливо чутливий до будь-якої несправедливості. А несправедливістю йому здається все, що не відповідає високим ідеалам. Він може захоплюватися «кіношними» героями і глибоко зневажати побутову суматоху. Часто його вимоги справедливості і категоричні оцінки викликають відверте глузування дорослих. При цьому підліток вже багато розуміє, багато бачить.

Будучи не в силах подолати байдужість або заглибленість в себе дорослих, він несвідомо формує психологічний захист від гостроти переживань. Він може стати цинічним, демонструючи зневагу до чужих бід, або

замикається в собі: не бачити, не чути, не думати. Внутрішній конфлікт між прагненням до справедливості, чистоти і демонстрацією цинізму та байдужості турбує підлітка. Він шукає спосіб перестати відчувати протиріччя в душі. Для цього може служити поведінка, що відхиляється.

Розчарування в перше кохання може здаватися підлітку катастрофою. Йому здається, що життя скінчилося і вже більше ніколи він не буде щасливий. А раз так, навіщо дбати про своє здоров'я. Дитина діє за принципом «чим гірше, тим краще», що може привести його до відхилень в поведінці.

Приблизно такі ж реакції супроводжують переживання підлітком смерті улюблених людей. Горе здається нескінченним, душевна біль нестерпною. Будь-який спосіб хороший, щоб, бодай на якийсь час, піти від важких переживань [113].

Почуття дорослості стає центральним новоутворенням молодшого підліткового віку. Прагнення бути дорослим дуже яскраво проявляється і у взаєминах зі старшими. Підліток прагне розширити свої права і обмежити права дорослих відносно його особистості.

По відношенню до дорослих підлітки відчують величезну потребу в спілкуванні на «рівних». Йде розвиток здатності підлітка до емпатії по відношенню до дорослих, прагнення допомогти дорослим, підтримати, розділити горе або радість [66].

Підліток прагне розширити свою свободу. При цьому розуміння свободи далеко не завжди поєднується з уявленнями про відповідальність за скоєне. Підліток бунтує проти батьків, їх правил, установок, але насправді його залежність від сім'ї ще дуже велика.

Підліток часто робить саме те, що йому забороняють. Іноді, свідомо знаючи, що шкодить собі, він робить що-небудь, слідуючи формулою: «Я сам знаю, що мені робити, і ніхто мені не указ!».

В тій чи іншій мірі така поведінка властива всім підліткам, незалежно від благополуччя сім'ї, але особливо яскраво проявляється дух протиріччя, коли

між батьками і дітьми немає взаєморозуміння, відносини з'ясовуються через скандали і образи [92].

Характерна особливість підлітка – зростання самооцінки. Самооцінка підлітка багато в чому залежить від розуміння батьками його достоїнств. Коли батьки підтримують його, уважні і добрі до нього, висловлюють своє схвалення, підліток стверджується в думці, що він багато що означає для них і для себе самого. Самооцінка зростає за рахунок власних досягнень і успіхів, похвали дорослих [52].

Підлітки з низькою самооцінкою соромливі і надмірно вразливі. Виявлено, що низька самооцінка сприяє розладам апетиту, станом пригніченості, формуванню шкідливих для здоров'я звичок. Коли над підлітком сміються, в чомусь звинувачують, коли у інших людей складається про нього погана думка, він глибоко страждає. Чим більше він уразливий, тим вище рівень його тривожності.

Для підлітків характерні переживання, пов'язані з їх ставленням до себе, до власної особистості, причому, найчастіше негативні. Перебудова самосвідомості, яка відбувається в цьому віці пов'язана не стільки з розумовим розвитком, скільки з появою нових питань про себе, точок зору, з яких підліток себе розглядає. Потреба в пізнанні себе, навколишнього світу, підвищений інтерес до того, як його сприймають, як він виглядає, що він може, ким він стане, відрізняють психологію підлітка. «Статеве дозрівання, наростання фізичної сили, зміна зовнішніх контурів тіла, безсумнівно, активізує інтерес до самого себе. Але справа не в самих по собі фізіологічних процесах, а в тому, що фізіологічне дозрівання є одночасно соціальним символом, знаком дорослішання, змужніння, на яке звертають увагу і за яким пильно стежать інші, як дорослі, так і однолітки», – пише І. С. Кон [43].

Найважливішими джерелами формування уявлення про власне «Я» поряд із статевим ототожненням, а воно зберігає своє значення не тільки в підлітковому віці, а й протягом усього життя людини і є первинним елементом «Я-концепції» – служать розміри тіла і його форма. У підлітків зміна образу

тіла, пов'язана з пубертатними процесами, що є важливим фактором розвитку. Відчуття власної цінності підлітком багато в чому залежить від того, наскільки відповідає нормі, представляється йому зміна його тіла.

Як правило, в дитинстві і на порозі підліткового віку образ тіла змінюється поступово і містить в першу чергу оцінку свого фізичного «Я». Непомітні зміни зовнішності і розмірів тіла легко включаються в ті уявлення про фізичне «Я», які є у дитини. З настанням підліткового віку ці зміни набувають стрімкий характер, що вимагає радикальної перебудови образу тіла.

Нестійкість образу «Я» є наслідком не сформованості образу тіла, його нестійкості в свідомості підлітка.

Молодший підлітковий вік є особливим періодом для розвитку повноцінної особистості, періодом, в якому при наявності певних соціальних умов, результатом процесів самопізнання і самооцінювання може стати позитивна, яка приймається особистістю Я-концепція.

Переживання особистісної цілісності пов'язано у підлітка з почуттям ідентичності, або відповідності самому собі. Це час структурування Я-концепції в умовах впливу соціального середовища, і особливо групи однолітків. Завдання, з яким стикаються підлітки, полягає в тому, щоб з різних сторін вивчити вже наявне уявлення про себе, розбивши, подрібнивши його на безліч окремих образів себе і інтегрувати їх потім в особисту ідентичність, тобто повернутися до своєї сутності, але вже в контексті усвідомлених соціальних ролей і взаємозв'язків.

Цілісність Я-концепції в цей період пов'язана з набуттям підлітком своєї ідентичності, яка характеризується трьома аспектами:

- 1) Сприйняттям себе як однієї і тієї ж людини в минулому, сьогодні і в доступному для огляду майбутньому.
- 2) Упевненістю в тому, що вироблена внутрішня цілісність імпонує значущим іншим людям.
- 3) Узгодженістю внутрішнього і зовнішнього планів цієї цілісності, що

підтверджена в досвіді міжособистісного спілкування за допомогою зворотного зв'язку [12].

Самооцінка активно захищається особистістю. Ця теза знаходить підтвердження в літературі. Відомо, що в психоаналізі у структурі особистості виділяються наступні компоненти: «ід» (підсвідомість), «его» і «супер-его» (суспільну свідомість). Захистом в психоаналізі називається «... загальне позначення всіх прийомів, використовуваних «его» в тих конфліктах, які можуть привести до неврозу» [76].

Анна Фрейд перераховує такі види захисту: гальмування, регресія, формування реакції, ізоляція, знищення зробленого, проекція, поворот проти себе, сублимацію, розщеплення і заперечення [108].

Підводячи підсумок даного питання, ми можемо зробити висновок, що підлітковий вік є найскладнішим періодом в житті кожної людини, інтенсивні зміни організму здійснюють серйозний вплив на психіку підлітка, що спричинює кризу ідентичності. Кризові стани підліткового віку: зміна цінностей та орієнтирів підлітка, прагнення бути дорослим та самостійним, егоцентризм породжують безліч внутрішніх особистісних та зовнішніх міжособистісних конфліктів. Тож підлітковий вік дуже важливий для всього розвитку особистості, а особливо для становлення самооцінки, яка буде сталою в подальшому житті.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Самооцінка як основа становлення рис характеру

Люди розрізняються не лише за зовнішніми даними, але і за психічним складом, манерою поведінки, відносинами, які їх пов'язують зі світом інших людей і предметів. Для кожної людини характерні своєрідність психіки і особистості, неповторність. В цьому проявляється індивідуальність людини. Характер – одна з головних складових індивідуальності.

Слово «характер» широко використовується в психології, в житті, в літературі. При взаємодії з іншими людьми кожна людина проявляє свій характер і оцінює його у інших. Загальноприйняті такі визначення характеру, як «хороший», «поганий», «важкий», «легкий». Люди з різними характерами по-різному поведуться в подібних обставинах, по-різному реагують і переживають. Якщо ми знаємо характер іншої людини, то можемо краще зрозуміти його дії, вибрати оптимальний стиль спілкування з ним, передбачити його поведінку в тих чи інших ситуаціях.

Формування перших наукових уявлень про характер відноситься до давніших часів і пов'язане з ім'ям Арістотеля, який описав відмінності в звичаї і образах думок у різних людей. Його учень давньогрецький філософ Теофраст систематизував ці відмінності і виділив 30 рис, за якими можна судити про тип людини, наприклад, підлесник, удавальник, базіка. Він же ввів у науковий обіг і сам термін «характер» (грец. *charakter* – риса, карбування).

Російський лікар і психолог О. Ф. Лазурський, який вважав вивчення особистості і характеру однією з головних завдань психології, створив характерологію – розділ психологічної науки про сутність, будову, типи і

розвиток характеру.

Поняття «риси особистості» та «риси характеру» часто вживаються як синоніми, але їх слід розрізняти. Особистість як психологічне утворення ширше, ніж характер, який є лише однією з її підструктур. Центральною ланкою особистості служить потребнісно-мотиваційна сфера. Домінуючі мотиви, цінності і цілі визначають спрямованість особистості. У структуру рис особистості входять властивості, які характеризують її спрямованість. Заради головних цінностей людина може проявляти різні риси свого характеру або змінювати їх. В цьому сенсі особистість – більш висока інстанція, ніж характер.

Характероутворюючими є не всі відносини, але в першу чергу це відношення до суспільства і інших людей, до праці, до себе, до речей. В даний час описано понад дві тисячі рис, які пов'язані між собою і утворюють структуру характеру – стійкі групи рис, які відображають різноманітні типи відносин людини до дійсності.

Ставлення до себе формується в структурі самосвідомості людини як його когнітивний, емоційний і оціночний компоненти. З раннього дитинства і протягом усього життя оточуючі люди певним чином ставляться до дитини, оцінюють її дії і вчинки. Ці відносини інтеріоризуються і стають внутрішніми психічними відносинами людини до самої себе, рисами його характеру. Залежно від переважаючих типів відносин в характері формуються скромність або самозакоханість, самокритичність або самовпевненість, гордість або приниженість, почуття власної гідності або відчуття своєї неповноцінності.

В характері кожної людини є і позитивні, і негативні риси, хоча співвідношення їх може бути різним. Іноді досить складно буває визначити ту чи іншу рису як позитивну або негативну зважаючи на існування всередині кожного властивості безлічі граней і відтінків. Так, ощадливість може доходити до скупості, акуратність – до педантичності.

Усвідомлення особливостей свого характеру, специфічні риси якого, проявляються лише в певних ситуаціях для різних характерів, що відрізняються



один від одного, дає підлітку хорошу можливість для розвитку своїх творчих і інтелектуальних здібностей, адекватного вибору професії.

Становлення рис характеру тісно пов'язане з самооцінкою підлітка. Адже, в залежності від того, як підліток себе оцінює, проявляються ті, чи інші риси характеру. Повне прийняття свого «Я», набуття адекватної самооцінки, тобто формування емоційної зрілості, сприяє розбудові конструктивних відносин з оточуючими його однолітками, педагогами та батьками.

## **2.2. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітків**

Збільшення кількості підлітків з неадекватною самооцінкою зобов'язує освітні організації працювати з даною проблемою. Формування адекватної самооцінки дітей підліткового віку стає не тільки соціально значущою, але і психологічно необхідною складовою психолого-педагогічної діяльності.

Існує безліч визначень оптимізації самооцінки:

- як процесу максимізації вигідних характеристик, співвідношень і мінімізації витрат ресурсів, приведення системи в найкращий стан, що відповідає певним умовам і завданням;

- як оцінки, планування та зміни діяльності з метою досягнення максимальної ефективності та результативності процесу;

- як процес вибору найкращого варіанту вирішення будь-якої задачі за даних умов [79].

Методологічною основою оптимізації (формування адекватної самооцінки) самооцінки є системний підхід, який забезпечує прийняття рішень за рахунок всіх закономірних зв'язків між системними компонентами та опорою на виділення головної ланки в діяльності. У нашому випадку основною ланкою діяльності є особистість підлітка і взаємодія з ним [53].

Адекватна самооцінка – це об'єктивне відображення власної особистості, яке дозволяє людині правильно співвідносити свої сили з завданнями різної

складності і з вимогами оточуючих [85].

Адекватна самооцінка дозволяє формувати самокритичність і вимогливість до себе, впевненість у своїх силах і певний рівень домагань, який носить стійкий характер і залежить від того, чим займається дитина і наскільки для нього це значимо. При адекватній самооцінці людина отримує задоволення морально, тому що діти з адекватною самооцінкою володіють активністю, оптимізмом, товариськістю і почуттям гумору. Вони самостійно і правильно вибирають завдання відповідно до своїх можливостей, тому невдачі їх наздоганяють рідше, а якщо такі трапляються, то перевіряють себе самі і в наступний раз вибирають менш важку мету. Можна відзначити, що діти з адекватною самооцінкою прогнозують своє майбутнє більш обґрунтовано і менш категорично.

До психолого-педагогічних умов формування адекватної самооцінки в підлітковому віці слід віднести умови, які безпосередньо оптимізують процес самооцінки в конкретній діяльності:

- вибір оптимального варіанту методу і форми заходу;
- використання психологом диференційованого підходу до підлітків на основі врахування їх реальних можливостей і вікових особливостей розвитку самооцінки;
- створення атмосфери психологічного комфорту;
- використання способів стимулювання підлітків до розвитку самооцінки;
- раціональне поєднання управління і самоврядування діяльністю і оперативне регулювання і коригування процесу в рамках конкретних заходів щодо оптимізації самооцінки [75].

Форма діяльності з оптимізації самооцінки підлітків може бути як індивідуальна, так і групова. Головне в ній дотримання визначених принципів і вимог [25]:

- 1) Характер і стиль проведення заходів будується відповідно до вікових особливостей підлітків.

2) Кожен цикл занять має свою логіку, пов'язану з особливостями самооцінки і залежить від групової динаміки.

3) До і після циклу занять проводиться діагностика з метою визначення результату виконаної роботи і необхідних змін, які можуть бути внесені в неї в подальшому.

4) Обов'язково досліджується ставлення учасників до проведеної діяльності.

5) Контакт з підлітком повинен бути позитивним, заснованим на усвідомленні і розвитку його особистісних і середовищних ресурсів, використанні систематичних стратегій формування мотивації на зміну самооцінки.

6) Робота завжди ґрунтується на емоційній і соціальній підтримці підлітка, що поєднується з його проблемами [15].

Звертаючись до засобів оптимізації самооцінки підлітків, можна сказати, що існує досить великий перелік методів регулювання неадекватної самооцінки і розвитку позитивного самоствавлення, проте в своїй роботі ми перерахуємо ті основні технології, які відносимо до найбільш ефективних.

Так, А. Г. Лідерс і К. Р. Сідоров як ефективний засіб розвитку адекватної самооцінки в структурі Я-концепції сучасних підлітків виділяють соціально-психологічний тренінг [58; 99].

Соціально-психологічний тренінг – це вид групової діяльності, орієнтований на розвиток соціально-психологічної компетентності. Об'єднуючи в собі елементи реального та лабораторного експерименту, соціально-психологічні тренінги є ефективним засобом психологічного впливу, що дозволяє вирішувати широке коло завдань в області компетентності в спілкуванні [120].

До основних принципів соціально-психологічного тренінгу відносять:

- якісні зміни процесів спілкування в групі;
- активну позицію учасника тренінгу;

- персоніфікацію висловлювань;
- навмисний міжособистісний зворотний зв'язок;
- високий ступінь включеності емоцій учасників [58].

Основними характеристиками тренінгу є:

- 1) Високий ступінь невизначеності. Тренінг – це деяка ситуація, в якій з деякими людьми відбуваються деякі зміни.
- 2) Штучність. Тренінг – це взаємодія учасників за особливими правилами.
- 3) Спеціальна атмосфера. Виникнення особливого психологічного клімату, в якому починають «розкриватися» учасники.
- 4) Пізнання через переживання. Відмінною рисою атмосфери на тренінгу є її емоційна насиченість.
- 5) Зустрічна активність учасників. Активність учасників та їх добровільність є необхідною умовою проведення тренінгу. Якщо учасники дійсно активні, то з самої звичайної ситуації вони можуть витягти багато корисної інформації.
- 6) «Колесо» тренінгу. Тренінг, як і будь-яка взаємодія між людьми, складається з трьох елементів: тренер, учасники та програма. В кожній ситуації є бажання тренера, реакції учасників і програма тренінгу. Всі ці елементи повинні бути збалансовані і відповідати даній конкретній групі [45; 65].

Кожне заняття тренінгу включає чотири етапи:

- 1) Створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку (окремий учасник, вся група і навпаки).
- 2) Проведення дискусії, гри або інтерв'ю для створення ситуацій рефлексії.
- 3) Рішення конкретних завдань, оволодіння знаннями, навичками, вміннями, а також досягнення розвиваючих або корекційних цілей.
- 4) Релаксаційні відновлювальні вправи для зняття психологічної напруженості і підведення підсумків заняття [58].

Відповідно, завдяки своїй практичній спрямованості і одночасним

вирішенням кількох освітніх і виховних задач, соціально-психологічний тренінг є основним інструментом роботи з формування адекватної самооцінки і має яскраво виражений результативний ефект.

Як засіб оптимізації самооцінки також використовується співпраця підлітків в освітній діяльності. Даний метод докладно описаний в дослідженнях А. А. Деркач, в яких в якості спільних форм роботи вона виділяє обговорення способів вирішення навчальних завдань, взаємоперевірку, взаємоконтроль, складання завдань один для одного. Автор припускає, що спільна робота допомагає підліткам краще пізнати і об'єктивніше оцінити свого партнера, викликає у нього велику критичність у ставленні до самого себе [26].

У роботах Т. В. Галкіної, що використовує описаний метод спільної діяльності, зазначена необхідність включення в неї регулярного виміру самооцінки за допомогою методик ранжирування, самооцінюючих шкал і анкетування, які носять не тільки діагностичний, але і розвиваючий характер, спрямований на підвищення рефлексії, пізнання самого себе і обґрунтованість такої самооцінки [21].

Формування адекватної самооцінки підлітків можна здійснювати також засобами спеціальної організації спілкування з ними дорослих. Наприклад, Л. Н. Крилова вказує, що різні типи спілкування дорослого з підлітком неоднаково впливають на самооцінку дитини, на структурування її змісту. Особливу роль в становленні самооцінки підлітка грає «ділове» спілкування з ним дорослого, в процесі якого йде змістовний аналіз його діяльності і результату, підкреслюються досягнення і недоліки його роботи, намічаються шляхи їх подолання. Самооцінка підлітків при такому методі стає більш змістовною, конкретною і рефлексивно-критичною [48].

І, нарешті, важливе місце серед засобів оптимізації самооцінки підлітків займає метод створення виховуючих ситуацій, які носять об'єктивний характер і розкривають реальну обстановку в системі взаємовідносин підлітків. Існує безліч варіантів виховуючих ситуацій в освітньому середовищі, результат вирішення яких залежить від педагогічної майстерності, досвіду педагога, його

знання індивідуальних особливостей учнів. Однак, щоб створювана ситуація була виховуючою, вона повинна бути значимою для її суб'єктів. Виховуючу ситуацію становлять не самі по собі обставини, а лише ті, які включені в конкретні справи. При цьому в процесі підготовки та проведенні однієї колективної справи може бути створено багато різноманітних ситуацій для різних категорій підлітків [42].

Метод виховуючих ситуацій широко використовувався педагогами в практиці розвитку і формування самооцінки, внаслідок чого виділяють авторські технології даного методу роботи, наприклад [14; 25; 98]:

- ситуація авансування довірою (А. С. Макаренко);
- ситуація вільного вибору (О. С. Богданова, Л. П. Катаєва);
- ситуація емоційного чи інтелектуального зараження (А. Лутошкін);
- змагальна ситуація (А. Лутошкін);
- ситуація співвіднесення (Х. Й. Лійметс);
- ситуація творчості (В. А. Караковсвій);
- ситуація успіху (В. А. Караковський, О. С. Газман, А. С. Белкін).

Крім вище перерахованих засобів формування адекватної самооцінки ми можемо виділити ще один – сценічне мистецтво. Актуальність театрального мистецтва в системі засобів художньо-естетичного виховання зростає в зв'язку із загостренням проблем виховання цілісної особистості, оскільки театр є вираженням комплексного художнього погляду на навколишній світ.

Театральне мистецтво – це сукупність дій, пластики актора, кольору, світла, музики, сценічного слова. Різноманітність театрального мистецтва визначає ресурси його різнобічного впливу на підлітків. Сценічне мистецтво більше має емоційного впливу на особистість підлітка, ніж інші види мистецтв. Будучи глядачем або виконуючи роль, підліток входить з героями вистави в емоційний контакт. Ці співпереживання зачіпають чуттєву та інтелектуальну сферу дитини. Проводячи паралель між собою і героєм, і уподібненням своїх дій з його діями, змінюються погляди на схожі обставини в житті.

Підлітки в більшій мірі, ніж молодші школярі, потребують жанрового розмаїття репертуару. Це відповідає психологічним віковим особливостям і тому є важливою складовою виховних завдань, які стоять перед дитячим театром.

Заняття в сфері театральної освіти, створюють ефективні умови для самовираження і для творчої активності підлітка, що формує позитивну «Я-концепцію». І підліток, як актор, розвиває в собі особистісну зрілість, вольові якості, творчу інтуїцію, рефлексію. Сформована позитивна «Я-концепція», вказує на готовність до самозміни, допомагає бути більш стійким до стресів, розвивати здатність до саморегуляції і самоаналізу, емпатії та гнучкості емоційного «Я». Підлітки впевнено висловлюють своє соціальне «Я». Вони розкуті, впевнені в собі. «Театр – це найвища інстанція для вирішення життєвих питань», – писав А. І. Герцен, пояснюючи це особливостями самої природи даного мистецтва [39,141].

Театральне мистецтво впливає на формування «Я-концепції» підлітка. Психологічні та базові театральні тренінги, сценічний рух, сценічна мова, акторське мистецтво допускають визначити сильні і слабкі сторони особистості підлітка, розвинути уяву, навчити діяти усвідомлено, спонтанно. Допомагають концентруватися на реалізації різноманітних життєвих функцій, тренують моторну пам'ять, підвищують рішучість, роблять підлітка більш впевненим у собі.

Заняття в театральних студіях створюють ефективні умови як для вільного самовираження, так і для підвищення творчої активності учня, що створює умови для формування позитивної «Я-концепції».

Характерні для більшості підлітків нестійкість душевного життя призводять до дестабілізації самосвідомості. Цей факт необхідно враховувати в процесі занять мистецтвом. Адже в них потенційно закладені можливості соціально позитивних досягнень.

Відзначимо, що становлення позитивної «Я-концепції» вельми ефективно

протікає на заняттях у театральній студії. Виділені в науці фактори оптимізації становлення «Я-концепції» учнів, що займаються театральсько-виконавською підготовкою, дозволяють стверджувати, що процес самосвідомості відчуває значний вплив різних структурних і функціональних компонентів формування акторської майстерності. Це проявляється в індивідуальній траєкторії досягнення певних рівнів в акторській творчості, цілеспрямованості, самовіддачі.

Позитивна «Я-концепція» підлітка-актора має на увазі наявність вольових якостей, творчої інтуїції, особистісної зрілості, рефлексії. Важливо і те, що сформована позитивна «Я-концепція» означає готовність людини до саморозкриття, наявності у нього гнучкості, спрямованості на само зміну (самовдосконалення), внутрішньої свободи, емпатії та пластичності емоційного «Я». Ці структурні складові особистості дозволяють підлітку бути більш стійким до стресів, розвивати здатність до саморегуляції і самоаналізу, критичне ставлення до себе. Такі підлітки більш сміливо проявляють соціальне «Я». Вони розкуті (особливо це стосується тілесного «Я»), впевнені в собі. Їх самооцінка, зокрема самооцінка своїх творчих проявів, за багатьма критеріями може бути визначена як адекватна.

Деформації в «Я-концепції» дуже важко виправити, але вони можуть бути відвернені уважним і чуйним втручанням педагога-керівника студії. Так, це може бути допомога в освоєнні нових соціальних ролей, у виборі подальшого життєвого шляху, профілактика поведінки на основі освоєння театрального мистецтва, перш за все глибинного сприйняття драматургічних текстів і набуття важливих навичок акторської майстерності.

На заняттях в студії часто застосовуються такі форми, як індивідуальні бесіди, дискусії-обговорення, узагальнюючий придбаний в постановці спектаклю і в процесі виконання завдань досвід і знання, ситуації пробудження у підлітків прагнення до самовдосконалення. При цьому важливо створювати особливу естетико-комунікативну атмосферу, в якій виникають умови для



розквіту індивідуальності кожного підлітка, здійснення закладених в ньому здібностей. В цьому випадку, допомагаючи зростанню позитивних якостей, ми поступово прибираємо деструктивні.

В той же час деформація в становленні «Я-концепції» призводить до невпевненості в собі, що зовні може виражатися в уразливості, впертості, агресивності. У зв'язку з цим на заняттях необхідно допомогти підліткам при усвідомленні «Я», реально навчитися виправляти свої «недоліки», тобто робити реальні кроки самовиховання.

Діяльність в театрі носить універсальний характер – це дає підліткам можливість більш яскраво самовиразитися, проявити самостійність і відповідальність у виборі того чи іншого напрямку в створенні вистави. Це теж відповідає потребам даного віку.

Найчастіше розрив між пізнанням світу і самопізнанням позбавляє підлітка можливості саморегуляції. У цій ситуації гаснуть інтереси, переважають безвідповідальність і дозвільний спосіб життя.

В театральній студії ці моменти можуть бути подолані за рахунок активності ігрової діяльності. Як відомо, гра – кращий засіб задоволення інтересів і потреб, реалізація задумів і бажань зростаючої людини. Знаючи індивідуальні особливості підлітка, його здатності, вміння, педагог-керівник студії може використовувати це в грі. Вона може бути грою-розминкою, грою-репетицією, грою-релаксацією, дидактичною грою.

У грі підлітки отримують можливість проживання різноманітних соціальних ролей. Зовнішнє копіювання дорослих відносин – один з варіантів підліткової соціалізації. При цьому важливо підтримати ті варіанти дорослості, які сприятливі для творчого розвитку самого підлітка.

Також в студії можна застосовувати завдання на корекцію самооцінки. Наприклад, завдання «Я – це ти. Ти – це я». Учасники студії діляться на пари і розповідають один одному про все, що вважають за необхідне, за певний проміжок часу. Партнери можуть задавати один одному будь-які питання.

Після спілкування в парах учасники представляють один одного, взаємно обмінюючись ролями.

Для підтримки адекватного рівня самооцінки необхідно [71]:

1) Ставити перед підлітком такі завдання, які відповідають його можливостям.

2) Підбирати адекватні види похвали і покарання.

3) Підтримувати ініціативу підлітка.

4) Демонструвати приклад адекватної реакції на успіх і невдачі.

5) Використовувати довірливі бесіди з підлітком, аналізуючи його вчинки і переживання.

6) Постійно ставити запитання, спрямовані на самопізнання і рефлексію.

7) Не порівнювати підлітка з іншими дітьми. Краще порівняти його з самим собою: який він був сьогодні, і який він буде завтра.

8) Використовувати практичні вправи та ігри, спрямовані на розвиток самооцінки. Наприклад, гра «Ситуації», де описується кілька ситуацій, і він повинен співвіднести зі своєю поведінкою:

– Ти брав участь у спортивних змаганнях і переміг, а твій друг опинився в кінці списку. Він дуже засмутився. Як ти його будеш заспокоювати?

– Тато приніс 3 яблука: тобі і брату. Як будеш ділити? Чому?

– Хлопці у дворі грають в захоплюючу гру, а ти трохи запізнився на неї.

Попроси, щоб тебе взяли в гру. Як вчиниш, якщо тебе не приймуть?

Для зниження неадекватної завищеної самооцінки можна використовувати попередні заходи, а також [36]:

1) Не захищати підлітка від щоденних справ і обов'язків, не вирішувати за нього всі проблеми, однак і не перевантажувати його.

2) Звернути увагу на недоліки, проступки підлітка, які заважають йому розвиватися і які він не помічає самотійно.

3) Використовувати ситуації спільної діяльності, роботи в групі для об'єднання зусиль і можливості оцінки колективного результату і власного

вкладу.

4) Не завищувати оцінки, пояснювати причину вибору позначки.

5) Навчити підлітка прислухатися до думки оточуючих, спокійно сприймати критику в свою адресу і поважати почуття інших людей і їх бажання.

На особливу увагу, з боку педагогів, заслуговує занижена самооцінка. Для підвищення заниженої самооцінки підлітків можна використовувати такі дії, як [21]:

1) Дати можливість підлітку виговоритися і тим самим перетворити негативні переживання і страхи в слова.

2) Змодельовати вихід зі складних ситуацій.

3) Навчити підлітка приймати компліменти і привітання, не принижуючи свої достоїнства.

4) Використовувати семінари, книги, фільми, присвячені підвищенню самооцінки. Якщо регулярно читати книги або слухати програми, позитивні за своєю природою, підліток буде накопичувати позитивні якості від них.

5) Організувати спілкування підлітка з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими його підтримати.

6) Скласти з підлітком список його минулих досягнень.

7) Скласти з підлітком список його позитивних якостей.

8) Навчити підлітка ділитися своїми позитивними враженнями та приносити користь людям.

9) Організувати для підлітка ситуацію успіху.

10) Разом з підлітком скласти список бажань і захоплень і план для їх реалізації, організувати умови для творчого саморозвитку.

11) Ставитися до підлітка, як до рівного, наприклад, запитати у нього поради, попросити допомоги.

Отже, можна зробити висновок, що оптимізація самооцінки підлітків – це процес регуляції неадекватної самооцінки за допомогою різних методів і

засобів освітнього процесу, тобто оптимізація буде реалізовуватися через систему способів, закономірностей і принципів освітнього процесу і носити характер конкретних заходів. До основних засобів оптимізації підлітків відносять співробітництво підлітків у спільній діяльності, соціально-психологічний тренінг, практичні вправи та ігри, рефлексивні техніки, засоби сценічного мистецтва, метод створення виховуючих ситуацій, зокрема створення ситуації успіху. Напрямами оптимізації самооцінки підлітків є заходи зі зниження і підвищення неадекватної самооцінки і заходи зі збереження та розвитку адекватної самооцінки.

### **2.3. Методики визначення самооцінки**

Існують певні методики, які застосовують для дослідження рівня самооцінки. Методики дослідження самооцінки включають два види: перерахування респондентом своїх якостей (за методикою М. Куна), чи вибір із запропонованого списку тих рис, які відповідають йому найбільше з їх ранжируванням по значимості і характерності для себе за методикою С. А. Будассі або О. Б. Фанталової (як підваріант – методика Дембо-Рубінштейна) [31].

Самооцінка, як і людська особистість, не формується в «вакуумі»: вона залежить від оцінки оточуючих, від особистісних установок. Як вже говорилося, самооцінка може бути адекватною і неадекватною (завищеною чи заниженою), при цьому навіть при усвідомленні власних недоліків і переваг (адекватної самооцінки) далеко не всі випробувані погоджуються їх визнавати в тестуванні, що особливо характерно саме для підліткового віку [107].

Згідно із вищесказаним однієї конкретної методики для дослідження самооцінки в підлітковому періоді не існує. Саме тому психологи застосовують декілька взаємопов'язаних методик, які спрямовані на аналіз самооцінки особистості. Так як оцінювання самого себе залежить від оцінки оточуючих,

найчастіше відбувається перевірка кореляції результатів методик з оцінкою даної людини референтними групами. Для підлітка ці групи утворює класний колектив, друзі, родина та педагоги [41].

З метою визначення статусу підлітка в навчальній групі використовують методику, яка називається соціометрією (виявлення соціометричної структури групи для визначення характеру міжособистісних взаємин в групі). Зазвичай використовується варіант соціометричної методики Дж. Морено в модифікації Я. Л. Коломінського «Вибір в дії», мета якої – вивчити міжособистісні відносини в групі однолітків [51].

У прямих методиках випробуваний висловлює своє ставлення до тих чи інших людських якостей, паралельно визначаючи оцінку наявності цих якостей у себе. Наприклад, тест «Співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах» О. Б. Фанталової містить список з дванадцяти цінностей: активна життєдіяльність; фізичне і психічне здоров'я; улюблене заняття; краса в навколишньому середовищі (в природі та мистецтві); кохання; матеріальна забезпеченість життя (відсутність труднощів); наявність хороших і вірних друзів; пізнання (можливість розширення своєї освіти, загальної культури, інтелектуальний розвиток); свобода (незалежність в судженнях і вчинках); щасливе сімейне життя; творчість (можливість творчої діяльності); впевненість в собі (свобода від внутрішніх протиріч). Для підлітків формулювання повинні бути адаптовані з пріоритетів, актуальних для них на даному життєвому етапі. У методиці використовується метод парних порівнянь. На бланку перераховуються 20 різних якостей особистості. У лівій колонці (ідеал) випробуваний визначає поняття, що належать до більш значущого для нього кола потреб (ранжує за привабливістю, в тій мірі, в якій вони йому імпонують, якими він хотів би мати). Потім в правій колонці (я) він ранжує ці якості по відношенню до себе: вибирає якості за критерієм їх доступності для нього, по мірі свого успіху в кожній сфері. Питання можуть пропонуватися не тільки у вигляді списку якостей, але і в формі тверджень з якими мається на увазі відповідями «так» – «ні» (наприклад, «зазвичай я впевнений в собі», «я

відчуваю себе підтягнутим і бадьорим»). Опитувальники такого типу часто зустрічаються в популярних психологічних виданнях і не завжди є валідними, але професійно складений тест може послужити прекрасною спрощеною методикою [40].

Тест може бути модифікований в менш явну форму вираження своїх переваг – переведений в емоційну сферу (для оцінки неусвідомлюваної емоційної переваги основних людських цінностей) шляхом заміни словесних оцінок колірними (колірний тест відносин О. М. Еткінда). При цьому в якості матеріалу застосовують набір колірних стимулів з вісьмиколірного тесту Люшера. Випробуваний отримує інструкцію підібрати до кожного поняття з вищенаведеного списку термінальних цінностей з методики О. Б. Фанталової один відповідний колір з дозволом повторювати обрані кольори при подальшій роботі. Ранжування якостей у відношенні до себе проводиться в цифровій формі. По завершенню асоціативної процедури кольору якості ранжуються в порядку переваги.

Шкала самоповаги М. Розенберга містить 10 тверджень, для оцінки ступеня згоди за якими респондентам пропонується чотири варіанти відповіді: «Повністю згоден», «згоден», «не згоден», «зовсім не згоден». Підсумковий рівень самоповаги вираховується відповідно до ключа, і може перебувати в діапазоні від 0 до 6 балів (чим нижче бал, тим вище рівень самоповаги).

Опитувальник самовідношення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва відображає ієрархічну модель структури самоствавлення [104]. Опитувальник містить 12 шкал та дозволяє виявляти такі рівні самовідносин, як глобальне самоствавлення; самовідношення, диференційоване з самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; рівень конкретних дій у ставленні до свого «Я».

Діагностика самоефективності проводиться з використанням шкали загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Ромека. Методика містить 10 тверджень, згоду з якими можна оцінити, вибравши такі варіанти: «абсолютно невірно», «чи це вірно», «швидше за все вірно»,

«абсолютно вірно», за які нараховуються відповідні бали. Згідно сумі отриманих балів, можна зробити висновок про віднесеність результатів до одного з трьох рівнів самоефективності: низька, середня, висока самоефективності. Високий рівень самоефективності виявляє впевненість в досягненні поставлених цілей, в той час як низький рівень самоефективності показує відсутність впевненості у власних силах і компетентності для вирішення поставлених завдань. Згідно з отриманими результатами за даними методиками визначається тип самооцінки випробовуваних. Високі показники самоповаги і самоефективності відповідають автентичному типу самооцінки; середні показники обох факторів відповідають нормативним типу; високі показники самоповаги поряд з низькими показниками самоефективності маркують Я-центрований тип самооцінки; низька самоповага в поєднанні з високою самоефективністю відповідає успіх-центрованому типу самооцінки; низькі показники самоповаги і самоефективності відповідають негативному типу самооцінки.

Методика Т. Дембо – С. Я. Рубінштейн має ряд важливих переваг: є простою у використанні і доступною в роботі з дітьми підліткового віку; має великі можливості для модифікації (оціночні шкали вибираються довільно, виходячи з поставлених цілей і завдань); дозволяє судити про ступінь диференційованості і узгодженості самопредставленій випробовуваних за допомогою виявлення і порівняння різних модальностей Я-концепції.

Методика «Самооцінка особистості» О. І. Моткова, яка дозволяє вивчати рівень самооцінки особистості, її окремих факторів, а також адекватність і неадекватність. Випробовуваному пропонується список з 24 позитивних якостей особистості, що відносяться до однієї з груп факторів: моральність, воля, самостійність і почуття реальність, креативність, гармонійність, екстраверсія і загальна самооцінка позитивності розвитку особистості. Наприклад, до моральності відносяться вихованість, доброзичливість, щирість і чуйність, а до екстраверсії – активність, товарицькість, оптимізм і впевненість. Максимальна вираженість якостей буде вказувати на явно завищену самооцінку, наявність

амбіцій і відсутність самокритичності. Методика може використовуватися випробуваними, починаючи з 12 років. При поясненні деяких понять і з більш молодого віку [18].

Отже, для визначення самооцінки підлітків існує достатня кількість різних методик. Психолог має обрати найбільш доцільні методики для діагностики, відповідно до особливостей респондентів. Для більш точних результатів під час дослідження необхідно застосовувати декілька методик.



## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СЦЕНІЧНОГО МИСТЕЦТВА

#### 3.1. Організація і методи дослідження

Самооцінка як компонент самосвідомості не залишається стабільною протягом життя, під впливом багатьох факторів вона розвивається за рівнями і змістом на кожній віковій ступені. У підлітковому віці самооцінка диференційована: вона може бути адекватною, завищеною або заниженою. Кожен вид самооцінки надає різний вплив на формування особистості підлітка і його взаємодію з навколишнім світом. Так як в цьому віці першорядне значення має спілкування з однолітками та сфера діяльності, то саме на цю сферу взаємодії в першу чергу впливає рівень самооцінки.

Першочерговим завданням діагностичної діяльності є правильна організація дослідження, яка стає запорукою швидкої та якісної обробки результатів. Тому досліднику, в першу чергу, важливо грамотно і точно сформулювати мету дослідження відповідно до викликаної проблеми або соціального запиту. Вже потім, виходячи з мети, визначаються конкретні дії – завдання дослідження. Другою складовою організаційного етапу дослідження є визначення кількості учасників і їх віку, на підставі чого психолог підбирає методи і методики дослідження не тільки за принципом їх валідності і науковості, а й відповідно до індивідуальних і вікових особливостей респондентів. Даний аспект вказує на необхідність первинного знайомства з досліджуваним колективом, встановлення доброзичливих і відкритих відносин.

Перед безпосереднім проведенням діагностики психолог організовує аудиторію з урахуванням особливостей методу і створює сприятливий психологічний клімат, мотивуючи дітей до заповнення бланків або виконання будь-яких дій відповідно до провідних видів діяльності обраного віку і

психологічного настрою.

Метою дослідження є всебічне вивчення психологічних особливостей становлення самооцінки у підлітковому віці засобами сценічного мистецтва.

Завдання дослідження:

1. Підбір методик дослідження та розробка діагностичного комплексу.
2. Проведення групового та індивідуального дослідження.
3. Проведення тренінгу з метою підвищення самооцінки.
4. Обробка результатів групового та індивідуального дослідження.
5. Складання висновків.

У дослідженні брало участь 12 підлітків віком від 12 до 16 років театральної студії «Образ» в місті Запоріжжя.

Організація групового дослідження.

Постановка дослідницької проблеми. Колектив є могутнім засобом формування особистості, але лише за умови позитивного клімату та безконфліктності в середині цього колективу. Саме тому вивчення психологічного клімату є дуже важливим, бо він грає роль у вихованні та розвитку самооцінки, гармонійному розвитку підлітка, також здійснює вплив на розвиток рис характеру деяких осіб та стосунки в колективі.

Визначення об'єкту та предмету дослідження. Об'єктом нашого дослідження є психологічний клімат в колективі, а предметом – вплив колективу на самооцінку підлітка.

Гіпотеза дослідження. Сприятливий психологічний клімат є запорукою формування адекватної самооцінки підлітка.

Методики дослідження. Тест оцінки психологічного клімату у колективі (А. Ф. Фідпер).

Організація індивідуального дослідження.

Постановка дослідницької проблеми. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку

особистості. Перед нами була поставлена проблема дослідження рівня самооцінки підлітків театральної студії «Образ».

Визначення об'єкту та предмету. Об'єктом нашого дослідження є самооцінка особистості, а предметом – самооцінка в підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження. Формування самооцінки підлітка залежить від впливу оточення та власних досягнень.

Для дослідження нами обрано три методики, найбільш оптимальні і які відповідають віковим особливостям підлітка:

1. Методика «Вивчення загального рівня самооцінки».
2. Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за методикою С. А. Будасі.
3. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Проведення дослідження в театральній студії «Образ» проводилося за наступним планом (таблиця 3.1):

*Таблиця 3.1*

**План дослідження самооцінки підлітків в театральній студії «Образ»**

<i>Термін</i>	<i>Зміст роботи (завдання)</i>
<i>Тиждень I</i>	Визначення діагностичної проблеми, формулювання гіпотези та завдань дослідження. Вибір методів дослідження та складання діагностичного комплексу. Визначення особливостей проведення дослідження в умовах театральної студії.
<i>Тиждень II</i>	Проведення дослідження, обробка результатів, перевірка первинних гіпотез, дослідження.
<i>Тиждень III</i>	Розробка плану-конспекту тренінгу. Проведення тренінгу для підвищення самооцінки підлітків.

<i>Тиждень IV</i>	Обробка отриманих результатів та їх презентація. Складання висновків та звіту по практиці.
-------------------	---

Проведення групового дослідження.

Існує взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціально-психологічним статусом підлітка в колективі. Інтернальний локус контролю та висока самооцінка сприяють позитивному соціометричному статусу. І навпаки, завищені самооцінка та рівень домагань призводять до низького позитивного соціометричного статусу.

Ставлення до колективу й власне положення в ньому – один з найважливіших критеріїв юнацької оцінки товаришів і самооцінки [114].

Положення людини в групі залежить не тільки від її особливостей, але й від того, як їх оцінюють у даному колективі. Ті риси особистості, що в одній групі можуть бути важливими і значущими, в іншій – мають протилежну цінність. У свою чергу, ті види та способи поведінки, які визнаються і приймаються групою, можуть змінити особистісні риси людини в позитивну або негативну сторону.

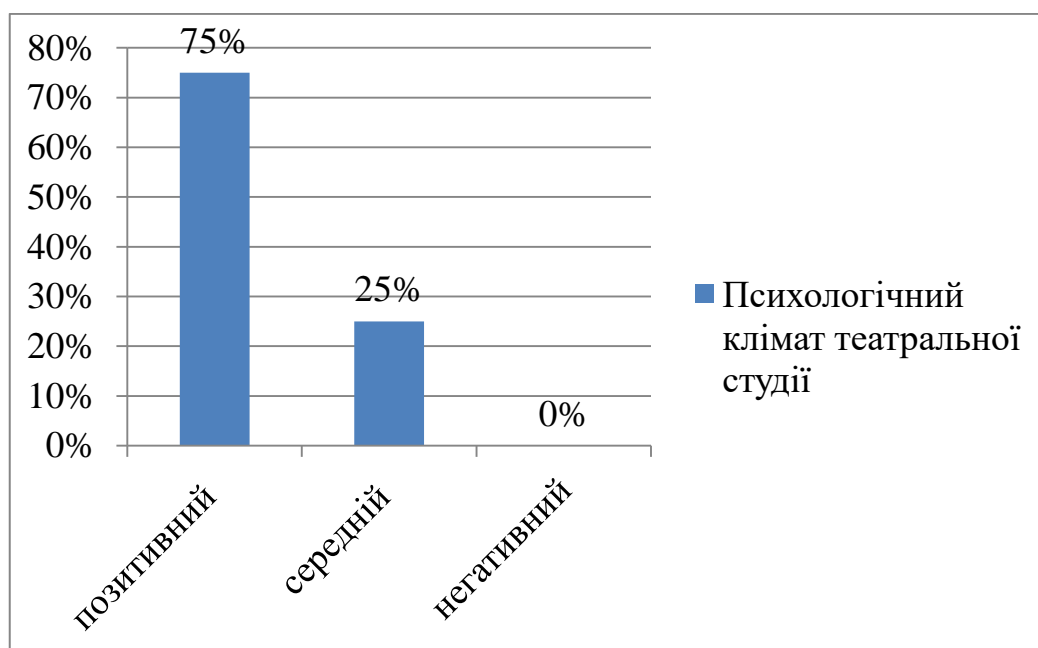
Положення людини, особливо людини підліткового віку, у групі, колективі впливає на поведінку, психологічне благополуччя, розвиток компонентів самосвідомості, моральних, інтелектуальних, вольових якостей [30].

Нами було проведено комплексне дослідження з використанням методик, згідно яких ми визначили психологічний клімат колективу.

Оцінимо та проаналізуємо загальні результати дослідження психологічного клімату у колективі.

За результатами проведеного тесту оцінки психологічного клімату у

колективі А. Ф. Фідпер (додаток А) ми бачимо, що психологічний клімат колективу є досить позитивним (рис.3.5.). Це є чудовим підґрунтям для розвитку адекватної самооцінки підлітків, їх самореалізації.



**Рис. 3.5. Психологічний клімат колективу театральної студії «Образ»**

Проведення індивідуального дослідження.

Однієї прямої методики для правильного виявлення самооцінки в підлітків недостатньо. Тому в психології застосовується цілий ряд зв'язаних між собою методик, прямо або побічно спрямованих на аналіз самооцінки особистості.

Нами було проведено комплексне дослідження з використанням ряду методик, згідно яких ми визначили рівень самооцінки підлітків.

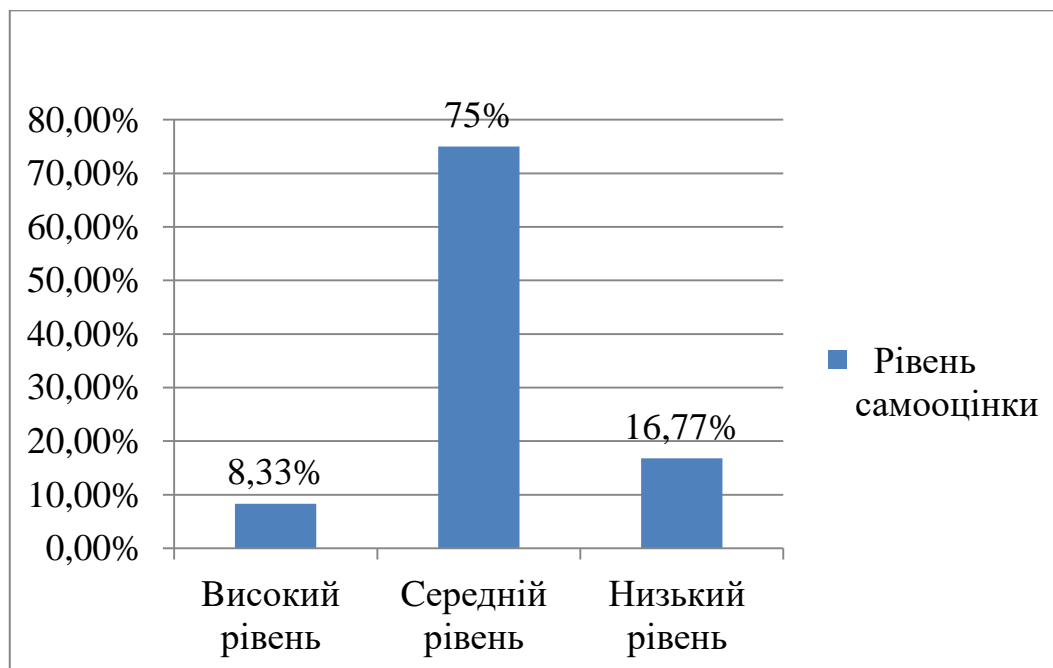
Проведення експерименту відбувалося в наступній послідовності:

1. Методика «Вивчення загального рівня самооцінки» (Додаток Б).
2. Визначення самооцінки за методикою С. А. Будассі (Додаток В).
3. Проведення тренінгу для підвищення рівня самооцінки (Додаток Д).
4. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (додаток Г).

Відзначимо, що тестування з метою визначення рівня самооцінки

відбувалося індивідуально. Кожному учаснику було оголошено цілі дослідження, подано опис методики та інструкція, проведено інструктаж та надано достатню кількість часу для розмірковування та виконання тестів.

Спершу розглянемо результати дослідження за методикою «Вивчення загального рівня самооцінки» (рис. 3.6.).



**Рис. 3.6. Результати за методикою «Вивчення загального рівня самооцінки»**

За методикою «Вивчення загального рівня самооцінки» маємо 1 особу з високим рівнем самооцінки що становить 8,33% від всіх опитаних, 9 осіб з середнім рівнем – 75% та 2 особи з низьким рівнем самооцінки – 16,77%.

Методика Будассі заснована на тому, що за статистичними нормами існує закономірна розбіжність в реальній та ідеальній «Я-концепції». Відповідно до цього «Я» може бути джерелом серйозних внутрішньо-особистісних конфліктів, а також джерелом саморозвитку особистості. Для визначення самооцінки за цією методикою дослідному пропонується проранжувати 20 якостей спочатку як вони є в «ідеалі», а потім у відповідності до своїх якостей. Таким чином підліток визначає в собі ідеальну й реальну «Я-концепції», а різниця між ними визначає рівень самооцінки [17; 40].

Тест за методикою Будассі дав наступні результати (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2

**Коефіцієнт кореляції рангів для визначення адекватності самооцінки  
за методикою Будасі**

№	Прізвище	$\Sigma d^2$	r
1	Баканова	694	0.5
2	Васюта	206	0.2
3	Візнюк	405	0.3
4	Винниченко	204	0.2
5	Герасько	663	0.5
6	Донченко	0	0
7	Попкова	532	0.4
8	Роспопова	520	0.4
9	Семеренко	399	0.3
10	Скориця	1114	0.8
11	Ткач	69	0.1
12	Хілько	267	0.2

За результатами проведеної методики Будасі показники попередньої методики підтвердилися, а це значить, що ми правильно визначили рівень самооцінки.

### **3.2. Розвиток самооцінки підлітків засобами сценічного мистецтва**

Центральним фактором психічного розвитку підлітків є становлення

нового рівня самосвідомості, зміна «Я-концепції», самооцінки. На думку В. В. Століна, самооцінка суттєво впливає на ефективність діяльності і на становлення особистості підлітка, тому при будь-яких відхиленнях її необхідно оптимізувати [104].

Для психологів і педагогів все більш очевидним стає той факт, що самооцінка підлітка, його ставлення до себе і сприйняття себе багато в чому визначають його поведінку, успішність і сферу взаємовідносин. Дані багатьох досліджень Р. Бернса та О. Божович говорять про те, що незадовільна успішність, незацікавленість у навчанні, низька мотивація, погана поведінка багато в чому обумовлені негативним ставленням до себе і заниженою самооцінкою.

Отже, педагогам необхідно розвивати самопізнання підлітка і здатність успішно реалізувати себе в поведінці, підвищувати уявлення про власну цінність і впевненість у власних силах, що дозволить йому найбільш ефективно вступати у взаємодію.

Робота з підлітками – це комплекс різних заходів, спрямований на оптимізацію самооцінки підлітків і складається з різних ігор та вправ, які можна використовувати в навчальній діяльності і як самостійний компонент виховного характеру. Ігри та вправи спрямовані на встановлення контакту з підлітком, розкриття його внутрішнього світу, виявлення причин неадекватної самооцінки, формування позитивного ставлення до себе.

Нами було проведено тренінг для підвищення рівня самооцінки.

Завдання психологічного тренінгу:

- формувати уміння і навички у сфері спілкування;
- корегувати, формувати і розвивати установки, необхідні для успішного спілкування;
- розвивати здатність адекватного і повного пізнання себе та інших людей;
- корегувати і розвивати систему відносин особистості.



Принципи психологічного тренінгу – принципи організації занять тренінгу:

- принцип забезпечення активності учасників;
- принцип дослідницької позиції;
- принцип об'єктивізму в поведінці;
- принцип партнерського спілкування.

### **3.3. Аналіз ефективності розвитку самооцінки сценічними засобами мистецтва**

Після проведення тренінгу для підвищення самооцінки підлітків, розглянемо результати за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн (визначення самооцінки якостей особистості) (таблиця 3.3).

Самооцінка є динамічною, а це значить, що вона може дуже швидко змінюватися. В підлітковому віці причиною цих змін можуть бути зміни певних життєвих обставин, які вплинули на підлітка. Також самооцінка може змінитися навіть від висловлення власної думки навколишнім, при цьому змінена самооцінка може підтримуватися й надалі.

*Таблиця 3.3*

#### **Результати за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн**

<b>№</b>	<b>Прізвище</b>	<b>Рівень самооцінки</b>
1	Баканова	62
2	Васюта	80
3	Візнюк	58
4	Винниченко	60

## Продовження таблиці 3.3

5	Герасько	55
6	Донченко	45
7	Попкова	60
8	Роспопова	50
9	Семеренко	45
10	Скориця	82
11	Ткач	45
12	Хілько	57

За результатами методики Т. Дембо – С. Рубінштейн (рис. 3.3.), ми бачимо, що після проведення тренінгу рівень самооцінки дещо змінився. З'явилась завищена 16,60% та висока самооцінка 25,40%, а це свідчить про те, що деякі учні відчувають себе досить впевнено. Треба працювати над тим, щоб ця самооцінка була адекватною. Середній рівень самооцінки становить 58%, а низький 0%.

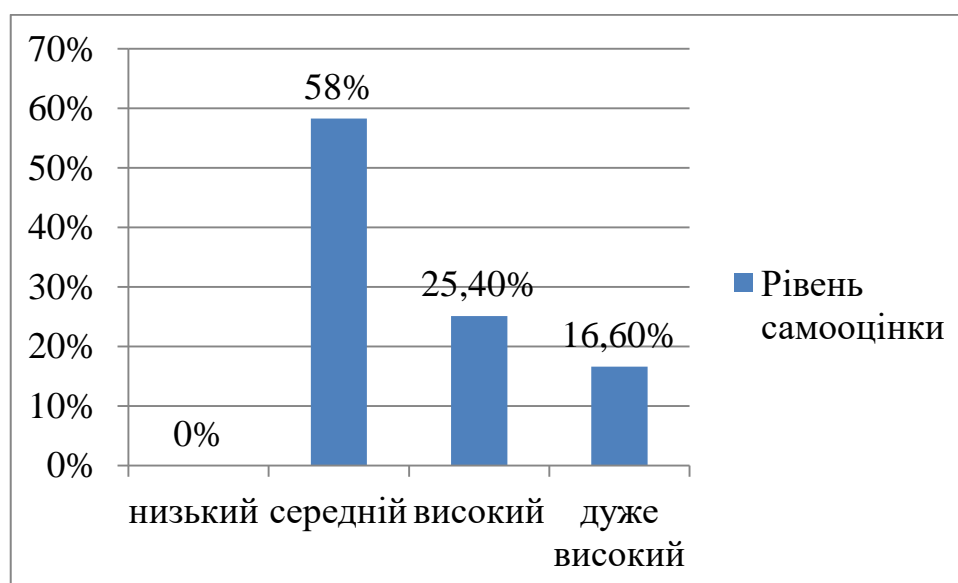


Рис. 3.7. Результати за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн

Проаналізуємо результати дослідження рівня самооцінки підлітків театральної студії «Образ».

Сприятливий психологічний клімат і гармонічно розвинена особистість – поняття, які пов'язані між собою. Чим краще сформований психологічний клімат, тим яскравіше і краще розвиваються там окремі особистості. Якщо говорити в цілому про клімат театральної студії «Образ», то він є досить позитивним.

Проведення дослідження тривало протягом одного місяця. Спочатку рівень самооцінки було перевірено за допомогою методики Будассі, після чого досліджуваним були повідомлені їх результати. Далі було проведено психологічний тренінг та бесіди з дітьми з метою підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Для підведення підсумків ми досліджували самооцінку за методикою Дембо-Рубінштейна та порівняли результати проведеної першої та другої методик. За результатами проведених методик у деяких досліджуваних підвищився рівень самооцінки (5 підлітків), а в деяких самооцінка залишилася незмінною. Ми не можемо говорити про те, що ці результати є точними на сто відсотків, так як дослідження було проведено за короткий проміжок часу. Для більш точних результатів потрібно було б проводити дослідження більш детально протягом більшого проміжку часу.

Загалом самооцінка підлітків з якими було проведено дослідження знаходиться в межах норми, в основному це середній рівень, але також були діти з високим і низьким рівнем самооцінки. Після тренінгу низький рівень змінився на середній. В підлітковому віці діти здатні до швидкої зміни самооцінки, особливо у випадках із низькою самооцінкою, що було підтверджено нашим дослідженням.

За допомогою театральної студії діти з легкістю змінюють свою самооцінку в кращу сторону, адже за допомогою сценічних виступів вони долають свої страхи, вчаться грати на публіку, що додає впевненості в собі,

можуть оцінювати свої можливості адекватно та в спілкуванні з іншими вчать формувати власні оцінні судження.

Підлітки у яких адекватна самооцінка впевнені у собі й у тому, що без зусиль побудують сприятливі взаємовідносини з однолітками. Якщо самооцінка завищена або занижена, то підлітки стають менш контактними. У випадку із завищеною самооцінкою це може бути пов'язано з високою зарозумілістю, а у випадку з низькою самооцінкою зі зниженням здатності до встановлення контактів. Це проявляється у їх відношеннях з оточуючими. Якщо у підлітка самооцінка більша або дорівнює реалістичній, то його контактна самооцінка співвідноситься з самооцінкою. Таким чином, вплив самооцінки на соціальний статус підлітка визначається гіршою адаптацією з низькою самооцінкою до налагодження контакту з однолітками [41; 43; 107].

Отже, формування самооцінки в підлітковому віці відбувається відповідно до внутрішніх властивостей особистості та сфери її соціалізації.

## ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є періодом бурхливого і багато в чому суперечливого розвитку, що сприяє значним змінам в організмі і в психіці та підсилює інтерес до власного внутрішнього світу, поступового ускладнення і поглиблення самопізнання. Саме в даний кризовий період життя, коли відбувається трансформація життєво важливих для індивіда структур, здійснюється ломка звичної картини світу, перебудова стандартів і цінностей – відзначаються проблеми з самооцінкою особистості, яка виступає досить нестійким особистісним утворенням, схильним до різних впливів.

Метою випускної кваліфікаційної роботи стало теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження особливостей розвитку самооцінки підлітків засобами сценічного мистецтва, в зв'язку з цим теоретична частина дослідження була побудована на вивченні сучасних психолого-педагогічних джерел для визначення феномена самооцінки, виявленні вікових особливостей самооцінки у представників підліткового віку і аналізі методик для дослідження самооцінки підлітків. Для досягнення мети було виконано наступні завдання:

1. Проведено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми, що вивчається, на основі якої виявлено теоретичні підходи до проблеми розвитку самооцінки в зарубіжній і вітчизняній психології. Здійснивши теоретико-методологічний аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури, було виявлено, що самооцінка є складним структурним елементом, яка виступає як компонент самосвідомості і як найважливіше особистісне утворення. Самооцінка задіяна в усіх сферах життєдіяльності індивіда, впливає на саморегуляцію і формується під впливом соціального оточення з раннього дитинства. Вивчення ряду підходів дозволило сконструювати провідне визначення в рамках дослідницької роботи, в якому під самооцінкою розуміють

оцінку людиною самого себе, своїх здібностей, особистісних якостей, вчинків і позицій з точки зору їх достоїнств і недоліків.

2. Охарактеризовано розвиток самооцінки в онтогенезі та вплив кризи ідентичності підлітків на становлення самооцінки. Вивчення особливості самооцінки в підлітковому віці показало, що в даний період онтогенезу формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самовідношення, підліток починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, в його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок на внутрішні. Центральне новоутворення підліткового віку призводить до формування самооцінки як основного регулятора поведінки.

3. Визначено психологічні особливості формування самооцінки підлітків та розвиток адекватної самооцінки. Теоретичне пояснення психологічних особливостей самооцінки в підлітковому віці сприяло виявленню основних чинників її формування: внутрішньої позиції, взаємовідносин з однолітками і дорослими, специфіки організації навчальної діяльності в школі і педагогічної оцінки, а також стилю виховання і цінності сім'ї. Для молодшого підлітка нормою є завищена самооцінка, однак до кінця підліткового віку вона поступово знижується. Теоретичне визначення напрямків оптимізації самооцінки підлітків в призводить до висновку, що процес регуляції неадекватної самооцінки за допомогою різних методів і засобів освітнього процесу, тобто оптимізація буде реалізовуватися через систему способів, закономірностей і принципів освітнього процесу. До основних засобів оптимізації підлітків відносять співробітництво підлітків в спільній діяльності, соціально-психологічний тренінг, засоби індивідуальних впливів, практичні вправи та ігри, рефлексивні техніки, метод створення виховуючих ситуацій, засоби сценічного мистецтва. Напрямами формування адекватної самооцінки підлітків є заходи регуляції неадекватної самооцінки і заходи по збереженню і розвитку адекватної самооцінки.

4. Розглянуто методики визначення рівня самооцінки. На даний момент

діагностичний інструментарій дослідження самооцінки представлений широким спектром різноманітних методів і методик. Це тести, опитування, бесіди, спостереження, проби і шкали. Широко відомими методами дослідження самооцінки є: особистісний опитувальник С. Хартер, тест «Ідеал – не ідеал», «Двадцять вправ», «Драбинка», методики Т. Дембо – С. Я. Рубінштейн, «Самооцінка особистості» О. І. Моткова, та багато інших. На підставі аналізу представлених методик можна зробити висновок, що діагностика самооцінки підлітка є необхідним і самостійним компонентом психолого-педагогічної діяльності. При організації та проведенні діагностики важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, їх стан і настрої в даний момент. Важливою умовою діагностики є інтерпретація даних на підставі декількох методик.

5. Розглянуто сценічне мистецтво як засіб підвищення самооцінки підлітків. Театральне мистецтво впливає на формування «Я-концепції» підлітка. Психологічні та базові театральні тренінги, сценічний рух, сценічна мова, акторське мистецтво допускають визначити сильні і слабкі сторони особистості підлітка, розвинути уяву, навчити діяти усвідомлено, спонтанно. Допомагають концентруватися на реалізації різноманітних життєвих функцій, тренують моторну пам'ять, підвищують рішучість, роблять підлітка більш впевненим у собі.

6. Проаналізовано результати дослідження ефективності розвитку самооцінки сценічними засобами мистецтва. Для дослідження рівня самооцінки підлітків театральної студії «Образ» було обрано методику для загального визначення рівня самооцінки, методику С. А. Будассі та Дембо-Рубінштейна. Завдяки проведенню і інтерпретації первинних результатів діагностики самооцінки підлітків, можна зробити висновок, що у підлітків спостерігається переважання середнього рівня самооцінки 75%, але також присутній низький 8,33% та високий рівні самооцінки 16,77%. Результати діагностики психологічного клімату в колективі показали позитивні результати. Після первинного обстеження було проведено психологічний тренінг з метою

підвищення рівня самооцінки, після чого було проведено повторне обстеження. На підставі результатів повторної діагностики самооцінки можна зробити висновок, що в ході дослідження підвищився загальний рівень самооцінки, підлітки стали більш позитивно оцінювати себе і результати своєї діяльності. За методикою Дембо-Рубінштейн ми отримали такі результати: низький рівень 0%, середній 58%, високий 25,40% та дуже високий 16,60%. Тож можемо зробити висновок, що засоби сценічного мистецтва здійснюють позитивний вплив на формування самооцінки підлітків. Але для більш точних результатів необхідно відстежувати самооцінку протягом більш тривалого часу.

На підставі вищевикладеного матеріалу ми можемо говорити про те, що мета роботи досягнута, завдання вирішені, гіпотеза підтверджена.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология Учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд., стереотип. Москва : Издательский центр «Академия», 2000. 364 с.
2. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учебное пособие для студентов высших учебных заведений по направлению подготовки Психолого-педагогическое образование. Москва : Академия, 2012. 237 с.
3. Агапов В. С. Возрастная репрезентация Я-концепции личности. *Вестник российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика* : Российский университет дружбы народов, 2003. № 1. С. 90–97.
4. Агапов В. С. Концепция я и самореализация субъекта: проблемное поле научных исследований. *Акмеология*. 2012. № 3 (43). С. 26–30.
5. Агапов В. С., Егунова Е. В. Типология структурной интеграции самосознания личности. Москва : МНЭПУ, 2008. 132 с.
6. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания. Москва : Воронеж, 1996. 384 с.
7. Архиреева Т. В. Системный подход к пониманию структуры Я-концепции и закономерностей ее развития в детском возрасте. *Культурно-историческая психология*. 2008. № 4. С. 48–55.
8. Белкина В. Н. Детская психология: учебное пособие для среднего профессионального образования. В. Н. Белкина. 2-е изд. Москва : Юрайт, 2019. 170 с. URL: <https://urait.ru/bcode/429260> (дата звернення: 05.07.2021).
9. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. Москва : «Прогресс», 1986. 422 с.
10. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Москва : Просвещение, 1995. 352 с.

11. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1998. №4. С. 47.
12. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва : Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 246 с.
13. Болотова А. К. Временная динамика Я-концепции в подростковом возрасте. *Мир психологии*. 2002. № 2. С. 106–110.
14. Бордовская Н. В. Современные образовательные технологии. Москва, 2010. 432с.
15. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? *Психологический журнал*. 1992. № 4. С. 54–55.
16. Бранден Н. Шесть столпов самооценки: научно-популярное издание. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. 353 с.
17. Будасси С. А. Защитные механизмы личности. Москва, 1998. 39 с.
18. Винтин И. А. Исследование личности и коллектива в педагогической практике. Саранск : ИСИ МГУ им. Н. П. Огарева, 2010. 120 с.
19. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. Санкт-Петербург : Союз, 1997. 224 с.
20. Выготский Л. С. Проблемы возраста. Собр. соч. Т.4. Москва : Восток, 1993. 258 с.
21. Галкина Т. В. Самооценка как процесс решения задач: системный подход. Москва : Институт психологии РАН, 2011. 312 с.
22. Горбачева Е. И., Савин Е. Ю., Фомин А. Е. Общая психология. Калуга : КГПУ им. К. Э. Циолковского, 2005. 249 с.
23. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. институтов. Москва : Просвещение, 2009. 341 с.
24. Демидова А. Г. Особенности самооценки интеллекта подростка. *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*.

2011. №2. С. 361–371.

25. Дереклеева Н. И. Классный руководитель. Основные направления деятельности. Москва : Вербум-М, 2001. 64 с.

26. Деркач А. А. Самооценка, как структурообразующая процесса акмеологического развития. Мир психологии. 2008. 214 с.

27. Дерманова И. Б. Отношение к себе в связи с характеристиками личностной зрелости подростка. *Психологическая наука и образование*. 2012. № 4. С. 50–60.

28. Джеймс У. Психология. Минск : Рипол Классик, 2018. 616 с.

29. Донченко Е. А., Тираненко Т. М. Личность: Конфликт, Гармония. Киев : Политиздат Украины, 1989. 175 с.

30. Дубровина И. В., Лисина М. И. Возрастные особенности психического развития детей. Москва : АПН СССР, 1982. 164 с.

31. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 554 с.

32. Загальна психологія (курс лекцій) Київ : Видавництво «Правда Ярославичів», 1997. 436 с.

33. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск, 2003. 251 с.

34. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки. Минск. 2003. 251 с.

35. Зейгарник Б. В. Практикум по патопсихологии. Москва : МГУ, 1987. 179 с.

36. Иващенко А. В. Методики исследования Я-концепции личности. Москва : МГСА, 2000. 258 с.

37. Кадурина Д. А. Особенности самооценки у подростков с разным уровнем тревожности. Семейная психология и семейная терапия. 2011. № 2. С. 55–59.

38. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. Москва : Приор, 2001. 160 с.

39. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка. Санкт-Петербург : Прайм ЕВРОЗНАК, 2002. 416 с.
40. Квин В. Прикладная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 560 с.
41. Кле М. Психология подростка. Москва : Бельгия, 1989. 176 с.
42. Козлов А. Как повысить самооценку: способы воспитания здорового эгоизма. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 176 с.
43. Кон И. С. Психология юношеского возраста. Москва : Просвещение, 2009. 179 с.
44. Короткий психологічний словник / за ред. Войтка В. І. Київ : Вища школа, 1976. 192 с.
45. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 242 с.
46. Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. 3-е изд. Москва : Генезис, 2009. 459 с.
47. Крыгина Н. Н. *Актуальные психологические проблемы становления личности в современном мире*: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. С. Н. Крыгиной, Н. Н. Крыгиной, О. А. Копцевой. Магнитогорск, 2001. С. 168–169.
48. Крылова Л. Н. Особенности общения подростков со сверстниками. URL: <http://festival.1september.ru>. (дата звернення: 12.07.2021).
49. Крэйг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 274 с.
50. Кузікова С. Б. Корекція Я-концепції як умова подолання конфліктності у підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ. 2000. 21 с.
51. Кузьмин Е. С. Методы социальной психологии. Ленинград : ЛГУ, 1997. 168 с.
52. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл

развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. Москва : Сфера, 2004. 464 с.

53. Кульневич С. В. Воспитательная работа в средней школе: от коллективизма к взаимодействию. Ростов-на-Дону : Учитель, 2000. 362 с.

54. Куницына В. Н. Восприятие подростками других людей и себя. Ленинград : Знание, 1972. 18 с.

55. Курбанова З. С. Проблема развития самооценки личности подростка под влиянием взаимоотношений со сверстниками. *Известия Южного федерального университета. Технические науки*. 2006. №13. С. 91–95.

56. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 2005. 381 с.

57. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни: развитие личности между детством и старостью. Калуга : Духов, 1994. 280с.

58. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. Москва : Академия, 2004. 256 с.

59. Липкина А. И. Самооценка школьника. Москва : Просвещение, 1976. 64 с.

60. Липкина А. И. Самооценка школьника. Москва : Знание, 2006. 93 с.

61. Липкина А. И., Рыбак Л. А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. Москва : Просвещение, 2008. 439 с.

62. Лисина М. И. Генезис формирование общения у детей. Возрастная и педагогическая психология. Москва. 1992. 430 с.

63. Личность, общение, групповые процессы: современные направления теоретических и прикладных исследований в зарубежной психологии. Москва, 1991. 310 с.

64. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. Москва : Академия, 1973. 229 с.

65. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 190 с.

66. Марцинковская Т. Д. Возрастная психология. Москва : Академия, 2001. 336 с.
67. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. Москва : МГУ, 1982. С. 108–117.
68. Мей Р. Искусство психологического консультирования. Москва : Класс, 1994. 144 с.
69. Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности. Пермь : ПГПИ, 1970. 408 с.
70. Минюрова С. А. Психология развития: учебное пособие для студентов. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. 94 с.
71. Молчанова О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. Москва : Флинта, 2010. 392 с.
72. Мухина В. Возрастная психология. Феноменология развития. 10-е изд., перераб. и доп. Москва : Академия, 2006. 608 с.
73. Мухина В. С. Детская психология. Москва : Просвещение, 2003. 272 с.
74. Олпорт Г. В. Становление личности: Избранные труды. Москва : Смысл, 2002. 462 с.
75. Осипова Е. А. Основные направления деятельности педагога-психолога. Минск : АПО, 2010. 100 с.
76. Основи практичної психології. Підручник / під ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
77. Основи практичної психології: Підруч. для студ. вузів / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, В. Рибалка, В. Маценко, З. Кісарчук, Л. Дзюбка, Т. Юрченко, Н. Гвритішвілі, О. Осадько, Л. Уманець, Г. Онищенко, Н. Мацнева, О. Ставицька, Н. Пов'якель, Н. Плахотникова, Л. Терлецька, Л. Пінчукова, Л. Усачова. Київ : Либідь, 1999. 533 с.
78. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 288 с.
79. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: Словарь. Москва

: Политиздат, 2008. 305 с.

80. Позина М. Б. Психология и педагогика: Учебное пособие. / науч. ред. И. Ф. Неволин. Москва : Университет Натальи Нестеровой, 2001. 128 с.

81. Попелюшко Р. П. Деякі особливості впливу самооцінки на формування особистості. Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук. Збірник наукових праць викладачів гуманітарного інституту, за результатами науково-дослідної роботи 2005 року. Хмельницький : ХНУ, 2005. С. 23–25.

82. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. Москва : ТЦ «Сфера», 1997. 192 с.

83. Профілактика і терапія засобами мистецтва. Науково-методичний посібник. Під заг. ред. О. І. Пилипенка. Київ : А.Л.Д., 1996. 56 с.

84. Психологические особенности преодоления экстремальных и эмоциогенных ситуаций в подростково-юношеском возрасте. Материалы межрегиональной Российской научно-практической конференции. Сыктывкар : Сыктывкарский университет, 2002. С. 116–122.

85. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Педагогика-Пресс, 1997. 440 с.

86. Психология подростка. Практикум: Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей / под ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург : ПраймЕврознак, 2003. 124 с.

87. Психологічний словник / за ред. Войтко В. І. Київ : Вища школа, 1982. 215 с.

88. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

89. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 136 с.

90. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 624 с.

91. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. Серия «Психологическая энциклопедия». Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
92. Ремшмидт Р. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. Москва : Мир, 2004. 347 с.
93. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография / пер. с англ. О. Кондрашова, Р. Кугпаровой. Москва : Эскиммо-Пресс, 1999. 494 с.
94. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 720 с.
95. Савонько Е. И. Возрастные особенности соотношения ориентации на самооценку и на оценку другими людьми. Изучение мотивации поведения детей и подростков: сборник экспериментальных исследований / под ред. Л. И. Божович, Л. В. Благондежина. Москва : Педагогика, 1972. С. 81-111. URL: <http://www.psychlib.ru/inc/absid.php?absid=73532> (дата звернения: 05.07.2021).
96. Самооценка уровня онтогенетической рефлексии. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Институт Психотерапии. 2002. С. 244–245.
97. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. 656 с.
98. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль : Академия развития, 2004. 193 с.
99. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии. *Мир психологии*. 2006. №2. С. 224–232.
100. Собкин В. С. Структурные компоненты Я-концепции подростка. *Вопросы психологии*. 2008. № 5. С. 44–53.
101. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях



личности. Москва : МГУ, 1989. 213 с.

102. Соколова Е. Т., Чеснова И. Т. Влияние отношения родителей на развитие самооценки подростка. *Вопросы психологии*. 1985. №7. С. 65–70.

103. Справочник по психологии и психотерапии детского и подросткового возраста / под ред. С. Ю. Цирикина. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 752 с.

104. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Мысль, 2003. 328 с.

105. Титаренко В. Я. Семья и формирование личности Москва : Педагогика, 1987. 192 с.

106. Федотова Е. О. Нарушение устойчивости самооценки при неврозах: автореф. дис. . канд. психол. наук / Е.О. Федотова. Москва, 1985. 20 с.

107. Фельдштейн Д. И. Психология современного подростка Москва : Педагогика, 1988. 114 с.

108. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва : Педагогика-Пресс, 1993. 140 с.

109. Фрейд З. Я и Оно. Психология бессознательного. Москва : Просвещение, 1990. С. 425–440.

110. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. Москва : Просвещение, 1991. 288 с.

111. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.

112. Чеснокова М. Г. Общепсихологические основания исследования здоровья и личности. *Национальный психологический журнал*. 2013. №1(9). С. 96–102.

113. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. Москва : Юрайт, 2012.

114. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. 544 с.

115. Шорохова Е. В. Проблема Я и самосознание. Проблемы сознания. Москва : Мысль, 1966. 316 с.

116. Эйдемиллер Э. Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия: учебное пособие для врачей и психологов. Э. Г. Эйдемиллер, В. И. Бодряков, И. М. Никольская. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 352 с.
117. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. Москва : Педагогика, 2009. 258 с.
118. Эриксон Э. Идентичность и кризис / под ред. А. В. Толстых; пер. с англ. А. Д. Андреева и др. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
119. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Прогресс, 2006. 421 с.
120. Юрчик С. Н. Психологические аспекты формирования самооценки в подростково-юношеском возрасте. *Социально-педагогическая работа. Серия «В подмогу педагогу»*. 2008. № 11. С. 90–92.
121. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 2003. № 4. P. 1–44.
122. Coopersmit S. The antecedents of self-esteem. New-York : Freeman, 1967.
123. Crocker J., Lee S. J., Park L. E. The pursuit of self-esteem: Implications for good and evil. A.G.Miller. *The social psychology of good and evil*. New York : Guilford Press, 2004.
124. Epstein S. The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 1985. Vol. 15. P. 283–309.
125. Frank L. K. Projective methods for the Study of Personality. *Psychol.* 1939. №8. P. 389–413.
126. Hoge D. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *J. of Pers. and Soc. Psychol.* 1994. Vol. 47. P. 53–78.
127. Kaplan H. B. Deviant behavior and self-enhancement in adolescence of Youth and Adolescence. 1978 Vol.7, N 3. P. 253–278.
128. Manning, M. A., Bear, G. G., & Minke, K. M. (2006). Self-concept and

self-esteem. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 341–356). Washington, DC: National Association of School Psychologists.

129. Mruk C. *Self-esteem: Research, theory, and practice*. New-York : Springer, 1995. 230 p.

130. Rosenberg M., Schooler C., Schoenbach C., Rosenberg F. Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, Different outcomes. *American Sociological Review*. 1995. Vol. 60. P. 141–156.

## Тест оцінки психологічного клімату у колективі

(А. Ф. Фідпер)

**Інструкція.** Методика дозволяє оцінювати психологічну атмосферу у колективі. На бланку наведені протилежні зазначенням пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі.

Вам необхідно дати відповідь на кожен із 10 пунктів шкали. Відповідь зліва направо в балах. Вам потрібно обрати відповідний бал від 1 до 8.

Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі (ви поставите знак «+»), тим більше виражена ця ознака у вашому колективі.

Бланк до методики

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбність									Ворожність
2. Згода									Незгода
3. Задоволеність									Незадоволеність
4. Продуктивність									Непродуктивність
5. Тепло									Холодність
6. Співпраця									Неузгодженість
7. Взаємопідтримка									Недоброзичливість
8. Захопленість									Байдужість
9. Цікавість									Нудьга
10. Успішність									Безуспішність

### Обробка та інтерпретація результатів

Чим лівіше розташований знак «+», тим нижчим є бал, це відповідає сприятливішій психологічній атмосфері у колективі.

Якщо підсумковий показник коливається:

***Від 10 до 33 – це висока оцінка;***

***Від 34 до 55 – середній показник;***

***Від 56 до 80 – це негативна оцінка.***

*Нижчий бал – позитивна оцінка, вищий бал – негативна оцінка.*

На підставі індивідуальних відповідей або профілів, отриманих від кожного з членів колективу, створюється середній профіль.

Методика може здійснюватися анонімно, що підвищує її надійність.

**Методика «Вивчення загального рівня самооцінки»**

Мета: виявити рівень загальної самооцінки підлітків.

Інструкція: Потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

- ✓ дуже часто – 4;
- ✓ часто – 3;
- ✓ іноді – 2;
- ✓ рідко – 1;
- ✓ ніколи – 0.

**Судження**

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюся видатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію розмовляти з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.

17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого від мене чекає клас.

Обробка результатів: Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

Від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

## Додаток В

## Тест «Знаходження кількісного вираження рівня самооцінки» за

С. А. Будасі.

Досліджуваним роздали картки з таблицею (мал. 1) і провели інструктаж: «Спочатку виберіть із перерахованих 20 слів найбільш неприємне для Вас. Поставте напроти цього слова (у колонку «ідеал») цифру 1. Далі із тих слів, що залишилися, так само виберіть найбільш неприємну якість і поставте напроти цього слова цифру 2. І так далі. Потім із цих же слів виберіть якість, найменш характерну для Вас. І поставте напроти цієї якості в колонку «Реальне Я» цифру 1. Далі із тих що залишилися (19 слів) так само виберіть найменш характерну для Вас якість і поставте напроти цього слова цифру 2.

Якості особистості	Ідеальне Я	Реальне Я	d	d <sup>2</sup>
Безтурботність				
Запальність				
Сором'язливість				
Життєрадісність				
Примхливість				
Повільність				
Поміркваність				
Наполегливість				
Нервозність				
Нерішучість				
Обережність				
Пасивність				
Сміливість				
Терплячість				



Захопленість				
Впертість				
Поступливість				
Холодність				
Енергійність				
Ентузіазм				

Мал. 1. Таблиця для проведення тестування по методу С.А. Будассі.

Обробка результатів:

У колонку d записується різницю між даними стовпчиків 1 і 2 (з більшого числа відніміть менше). У колонку d<sup>2</sup> ця різниця зводиться у квадрат. Після цього числа зі стовпчика d<sup>2</sup> підсумуються. Самооцінка визначається по формулі Роджерса (за коефіцієнтом кореляції рангів):

$r = 1 - (6 \sum d^2 / (n^3 - n))$ , де d - різниця номерів рангів, n - число розглянутих властивостей.

Інтерпретація даних:

Менше 0,2 – занижена самооцінка; 0,2-0,6 – адекватна самооцінка; більше 0,6 – завищена самооцінка. Таким чином, чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0.7 до 1), тим вище самооцінка, і навпаки. Про адекватну самооцінку свідчить коефіцієнт від 0.4 до 0.6

Рівні самооцінки:

Низький	0-0,2
Нижче середнього	0,21-0,3
Середній	0,31-0 1
Вище середнього	0,51-0,65
Високий	0,66-0,8

### Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді підлітків отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня самооцінки за всіма шкалами.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. 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. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

### Тренінг розвитку самооцінки

**Мета:** розвиток вмінь працювати в команді, підвищення рівня групової згуртованості; допомогти підліткам краще пізнати себе, розвивати самосвідомість та адекватну самооцінку; виховувати самоповагу.

#### Задачі:

- збільшення рівня групової згуртованості;
- пізнання один одного та самопізнання;
- підвищення рівня довіри між різними членами групи;
- активізація творчого мислення;
- в кінці тренінгу учасники мають більш тверезо себе оцінювати, бачити свої позитивні сторони, але і знати про слабкі;
- привити учасникам любов до себе та допомогти їм прийняти себе.

#### Хід тренінгу

##### 1. Вправа на ближче знайомство «Я - квітка». ЧАС: 7 хв.

Хід вправи. Тренер пропонує назвати своє ім'я і квітку, з якою учасник асоціює себе. Наприклад «мене звали Людмила, я асоціюю себе із ромашкою, тому що...».

##### 2. Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...». ЧАС: 8 хв.

*Ціль:* відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Хід вправи. Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

##### 3. Вправа «Я в променях сонця». ЧАС: 15 хв.

*Ціль:* формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.

Хід вправи. Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник

«Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

#### **Питання для обговорення:**

- Чому виконувалась дана вправа?
- Що дало виконання цієї вправи?

#### **4. Вправа «Мій дракон, мої недоліки». ЧАС: 25 хв.**

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

Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожену голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 15 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

#### **5. Розминка «Поміняйтесь місцями ті, хто ...». ЧАС: 5 хвилин**

*Ціль:* створення позитивної атмосфери.

Хід проведення: ведучий називає речення, яке починається словами «Поміняйтесь місцями ті, хто...» і продовжує певну ознаку. Учні, яким вона підходить міняються місцями. Обговорення.

Питання для обговорення:

- Навіщо виконувалась ця вправа?
- Що нового вона нам дала?

#### **6. Вправа на підняття самооцінки. ЧАС: 15 хв.**

*Ціль:* Допомогти учасникам зрозуміти та описати свої позитивні якості.

Хід проведення. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка.

Аркуш розділіть по вертикалі на три великих колонки.

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

Написали? Чудово, йдемо далі.

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

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

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

### **7. Вправа «Мокрий собака». ЧАС: 3 хв.**

*Ціль:* зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла». Вправу можна повторити декілька разів.

### **9. Вправа «Закінчіть фразу». ЧАС: 7 хв.**

*Ціль:* підвищення самооцінки учасників.

Хід проведення. Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...
- Мені було приємно, коли...
- Я люблю себе за те, що я...

**10. Вправа «Квітка побажань». ЧАС: 6 хв.**

*Ціль:* зробити підсумки заняття та створити дружню атмосферу.

Хід проведення. Для цієї вправи використовують маленький квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

**11. Висновки та зворотній зв'язок. ЧАС: 5хв.**

- Чи сподобалось вам заняття?
- Що найбільше запам'яталось?

Ведучий дякує учасникам за щирість і співпрацю.