

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ
САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія

Клименко Ганна Валеріївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.

Рецензент: д.психол.н., професор кафедри
психології Шевченко Н.Ф.

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

« _____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Клименко Ганні Валеріївні

Тема роботи Психологічні особливості психокорекції самооцінки у підлітковому віці

керівник роботи к.психол.н., доцент кафедри психології, Скрипаченко Т.В.

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології в контексті формування самооцінки підлітків та визначити фактори впливу для подальшої розробки корекційної програми; експериментально дослідити рівень самооцінки досліджуваних підлітків; розробити програму психокорекції самооцінки; зробити порівняльний аналіз змін, що відбулись у самооцінці досліджуваних підлітків та визначити результативність програми.

5. Перелік графічного матеріалу: 14 таблиць, 3 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий – березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень-червень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	серпень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	липень -вересень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2024 р.	Виконано

Студент _____ Г.В. Клименко

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 сторінки, 14 таблиць, 4 рисунка, 37 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження – особливості психокорекційної роботи із самооцінкою у підлітковому віці.

Мета роботи є створення психокорекційної програми підвищення самооцінки підлітків на основі вивчення психологічних особливостей формування самооцінки у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: застосування запропонованої програми психокорекції самооцінки, яка орієнтована на розвиток рефлексії, самоприйняття, а також включає психологічний супровід підлітків, дозволяє суттєво підвищити рівень їх самооцінки.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології; класифікація, порівняння, співставлення здобутих фактів); емпіричні (спостереження, бесіди, методики діагностики та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження); методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми психокорекції самооцінки враховуючи історичні фактори та реалії життя українських підлітків.

Галузь використання: освітні заклади, де навчаються підлітки віковою категорією 15-19 років.

САМООЦІНКА, САМОСВІДОМІСТЬ, САМОСПРИЙНЯТТЯ,
Я-КОНЦЕПЦІЯ, САМОРЕФЛЕКСІЯ, ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ.

SUMMARY

Klymenko H. V. Psychological features of psychocorrection of self-esteem in adolescence.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (37 items), 3 appendices on 14 pages. The qualifying work volume is 111 pages long, 89 of them – main text. There are 14 tables and 4 illustrations.

The qualification paper presents a theoretical overview of the factors influencing the self-esteem of adolescents and an experimental study of changes in the level of self-esteem after the participation of adolescents in a psychocorrective program. The master's thesis consists of 3 sections, each of which is devoted to a separate aspect: a literature review and analysis of the factors of the formation of self-esteem of adolescents; determination of the existing level of self-esteem; development of a psychocorrective program and analysis of changes in self-esteem.

The research object: psychological features of the formation of self-esteem of teenagers.

The research subject: peculiarities of psychocorrective work with self-esteem in adolescence.

The research goal: theoretical (analysis of scientific and methodological literature of domestic and foreign authors on general, age-related and pedagogical psychology; classification, comparison, comparison of acquired facts); empirical (observations, conversations, methods of diagnosis and research, analysis and generalization of research results); methods of mathematical statistics.

The research tasks are:

– to scientifically substantiate and reveal the essence of the concept of "self-esteem", to outline the process of forming the self-perception of adolescents, to determine the factors influencing the level of self-esteem and their significance in adolescence, by performing an analysis of psychological and pedagogical literature;

- carry out diagnostics to determine the level of self-reflection and self-esteem of teenagers;

- to develop a program of psychocorrection of self-esteem of adolescents, which will contribute to the development of self-reflection, self-awareness of adolescents, increasing the level of confidence and self-esteem by creating an online platform (closed group) in the Telegram social network for students to communicate with psychological support on an ongoing basis for two months.

Chapter 1 "Features of adolescent self-esteem formation" presents a theoretical analysis of the process of adolescent self-perception formation and outlines a number of factors that influence adolescent self-esteem formation.

In the Chapter 2 "Research of self-esteem of adolescents and influencing factors" conducts research and analysis of the level of self-esteem of adolescents, identifies.

Chapter 3 "Peculiarities of group psychocorrection of self-esteem of adolescents" provides a description of the program for psychocorrection of self-esteem of adolescents, an analysis of changes in the level of self-esteem that occurred in adolescents after participating in the program was carried out. The analysis of the results proved the effectiveness of the implemented psychocorrective program.

Key words: self-assessment, self-awareness, self-perception, self-concept, self-reflection, psychocorrection program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА.....	14
1.1. Підлітковий вік та його особливості.....	14
1.2. Самооцінка підлітка: фактори впливу.....	21
1.3. Формування самосвідомості підлітків.....	26
1.4. Саморефлексія як механізм розвитку самосвідомості.....	32
1.5. Роль міжособистісних стосунків у підлітковому віці при формуванні самооцінки.....	38
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ФАКТОРІВ ВПЛИВУ.....	46
2.1. Обґрунтування та вибір методик дослідження.....	46
2.2. Аналіз рівня самооцінки та факторів впливу досліджуваної групи підлітків..	50
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	62
3.1. Обґрунтування моделі та особливості впровадження групової програми психокорекції самооцінки підлітків.....	62
3.2. Програма психокорекції самооцінки.....	68
3.3. Аналіз змін рівня самооцінки підлітків після участі у програмі.....	71
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Розвиток українського суспільства залежить, в першу чергу, від сьогоденної підготовки молодого покоління, безпосередньо підлітків, здатних до активного саморозвитку, впевнених у власних силах, творчих, морально і духовно розвинених, які володіють сильним Я, що дозволяє їм розв'язувати життєві суперечності та долати труднощі [26], ставити перед собою цілі та вдало реалізовувати власні бізнес ідеї. Тим самим, з одного боку, сприяючи розвитку економіки країни, з іншого – самореалізовуючись як особистість.

Успішність особистісної самореалізації, постановки цілей та вирішення задач залежить від самооцінки особистості. Прагнення до активної самореалізації притаманне саме підліткам. Маючи значні внутрішні ресурси для саморозвитку, підлітки досить специфічно освоюють реальність і власне буття та потребують додаткової уваги та підтримки в контексті самопізнання [1; 2; 36].

Формування самооцінки людини починається ще змалечку, але особливої значимості набуває в підлітковому віці. Одним із головних моментів є те, що в підлітковому віці відбувається вихід людини на якісно нову соціальну позицію [11; 20; 34].

Самооцінка – це цінність, яка приписується індивідом самому собі або окремим своїм якостям. В якості основного критерія оцінювання виступає система особистісних смислів індивіда. Головні функції, які виконуються самооцінкою, - регуляторна, на основі якої відбувається рішення задач особистісного вибору та захист, забезпечуючий відносну стабільність і незалежність особистості. Значну роль у формуванні самооцінки грають оцінки оточуючих і досягнення індивіда [3; 18; 27].

Одним з перших дослідників, що займався вивченням проблеми «Я» був В. Джеймс, який став засновником розробки проблеми самооцінки. Проблематику самоствавлення досліджували такі вчені як: К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк, Л.С.Виготський, Л.І. Божович, а питання розвитку та становлення особистості – З. Фройд, Е. Еріксон, Л.Колберг, Ж. Піаже, Дж.Брунеа та інші [29].

Проблематика розвитку самооцінки ґрунтовно розкрита у наукових дослідженнях Р. Бернса, Л. Божович, І. Кона, С. Рубінштейна, Д. Фельдштейна та інших. Роль стабільності і рівня самооцінки у психологічному функціонуванні розглядав М. Керніс [1].

Питання самооцінки, її ролі у самосвідомості особистості досліджували М.Й.Боришевський, П.Р.Чамати, Л.Хьелл, Д.Зиглер, А.Маслоу, та ін. Значний внесок у вивчення генезису самооцінки зробили Б.Г.Ананьєв та І.С.Кон. Роль самооцінки у формуванні особистості досліджували І.Д.Бех та Л.І.Божович.

Самооцінка є складним і багатограним компонентом самосвідомості, "Я-концепції", ставлення людини до самої себе та є однією з фундаментальних властивостей її особистості [4; 32].

Самооцінка є рушійною силою в розвитку особистості. Від неї залежать взаємовідношення людини з оточуючими, її критичність і вимогливість до себе, відношення до успіхів та невдач. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини, являється важливим регулятором поведінки і подальшого розвитку особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, цілей, які людина перед собою ставить [18; 22; 36].

Сьогодні, розвиток підлітка як особистості та формування його адекватної самооцінки ускладнене навчанням онлайн, яке почалось ще у 2019 році в зв'язку з пандемією Коронавірусу і продовжується в зв'язку з військовими діями на території України де місто Запоріжжя являється прифронтним містом. Навчальні заклади, в рамках створення безпечного простотору для навчання, продовжують

надавати освітні послуги у форматі онлайн, що не дає можливості повноцінного розвитку особистості та створює перешкоди на шляху до формування у підлітків необхідних вікових навичок комунікації та взаємодії з оточуючими, породжуючи додаткові страхи та невпевненість, тим самим впливаючи на рівень самооцінки підлітків.

Формування адекватної самооцінки дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами тих, що оточують. Неадекватна самооцінка деформує внутрішній світ людини, спотворює її мотиваційну та емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку особистості [2; 19].

Разом з цим сучасні дослідження свідчать, що підлітки часто не знають своїх сильних сторін. Вони часто бувають невпевнені у власних здібностях і у собі та мають суперечливу самооцінку [11; 22]. Тому корекція самооцінки є актуальним і важливим компонентом формування сильного українського суспільства. Впливаючи на формування самооцінки можна сприяти конструктивному перебігу процесу самопізнання підлітків, уникаючи наслідків невпевненості у власних здібностях, неадекватної самооцінки, хаотичності у виборі напрямку саморозвитку і т.п. Це і зумовило вибір мною даної теми.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: особливості психокорекційної роботи із самооцінкою у підлітковому віці. В дослідженні взяли участь студенти Відокремленого структурного підрозділу «Запорізький фаховий коледж комп'ютерних технологій Національного університету «Запорізька політехніка» (вікова категорія 15-19 років).

Гіпотеза: застосування запропонованої програми корекції самооцінки, яка орієнтована на розвиток рефлексії, самоприйняття, а також включає психологічний супровід підлітків, дозволяє суттєво підвищити рівень їх самооцінки.

Самооцінка, як феномен є структурним компонентом самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості. Механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія [11], яка сприяє "підняттю" з внутрішнього світу в зовнішній узагальнених уявлень про власне "Я" [4].

Самооцінка підлітка формується у спілкуванні з однолітками за рахунок їх оціночного ставлення, але в умовах військового стану та навчання онлайн студенти коледжу обмежені в живому спілкуванні.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології; класифікація, порівняння, співставлення здобутих фактів);
- емпіричні (спостереження, бесіди, методики діагности та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження);
- методи математичної статистики [12; 36].

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Метою дослідження є створення психокорекційної програми підвищення самооцінки підлітків на основі вивчення психологічних особливостей формування самооцінки у підлітковому віці.

Мета магістерської роботи передбачає виконання таких завдань:

- науково обґрунтувати та розкрити суть поняття «самооцінка», окреслити процес формування самосприйняття підлітків, визначити фактори впливу на рівень

самооцінки та їх значення у підлітковому віці, здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури;

- провести діагностику щодо визначення рівня саморефлексії та самооцінки підлітків;

- розробити програму психокорекції самооцінки підлітків, яка буде сприяти розвитку саморефлексії, пізнання підлітками себе, підвищенню рівня впевненості та рівня самооцінки, створивши онлайн-платформу (групу закритого типу) в соціальній мережі Телеграм для спілкування студентів із психологічним супроводом на постійній основі протягом двох місяців.

Дана групова програма створить передумови для розвитку і формування самосвідомості та досягнення спільної мети: обмірковування власних думок, суджень, переконань, вчинків, формуванню адекватного самосприйняття і, безпосередньо, підвищення рівня впевненості у собі та самооцінки.

В процесі реалізації основної мети написання магістерської роботи, окрім розробки ефективної корекційної програми, було поставлено задачу щодо створення передумов для:

- прийняття студентами самих себе з їх позитивними якостями і вадами;
- кращого пізнання студентами свого «Я», розвитку самосвідомості, розширення кругозору щодо самопізнання, збільшення перспектив щодо досягнення цілісного гармонійного і несуперечливого «Я»;
- розкриття свого внутрішнього світу; довіри сигналам свого тіла, душі, сумління, переживання;
- пошуку сенсу життя, його реалістичного сприйняття, емпатійного ставлення до оточення;
- формування свідомого розуміння студентами, що розвиток їх, як особистості, залежить тільки від їх особистої наполегливості та внутрішньої вневності у правильності вибору стратегії розвитку свого життя.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 37 найменувань, 3 додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 85 сторінок. Робота містить 14 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА

В цьому розділі висвітлюються питання, що стосуються особливостей становлення юної особистості, її вікові особливості, процесу формування самооцінки та факторів впливу, наслідки неадекватної самооцінки та їх вплив на якість життя не тільки підлітка, але і життя людини вцілому.

1.1. Підлітковий вік та його особливості

Підлітковий період характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю спрямовувати свідомість на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, що включає різку зміну самооцінки. У цей період в підлітків спостерігається незадоволення самим собою, а також починає розвиватися здатність оцінювати себе не тільки залежно від вимог дорослих, але й на основі власних стандартів [22].

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості [18].

«Не опікуйте мене, не ходіть за мною, не зважуйте кожен мій крок, не повивайте мене пеленками нагляду і недовіри, не нагадуйте й слова про мою колиску. Я самостійна людина. Я не хочу, щоб мене вели за руку. Переді мною висока гора, це мета мого життя. Я бачу її, думаю про неї, хочу досягти її, але зійти на цю вершину хочу самостійно. Я вже піднімаюсь, роблю перші кроки, і чим вище

ступає моя нога, тим ширший горизонт відкривається мені, тим більше я бачу людей, тим більше пізнаю їх, тим більше людей бачать мене. Від величі до безмежності того, що мені відкривається, робиться страшно. Мені потрібна підтримка старшого друга. Я досягну своєї вершини, якщо буду спиратися на плече сильного і мудрого друга. Та мені соромно і боязко сказати про це. Я хочу, щоб всі вважали, наче я самотійно, своїми силами доберуся до вершини» [26], - так відомий педагог В.Сухомлинський описував внутрішні переживання та протиріччя підлітка в контексті становлення та психічного розвитку особистості.

За твердженням С.Кузікової, у підлітковому віці значно підвищується інтерес до внутрішнього світу оточуючих та власного. Самопізнання, самопостереження, саморегулювання поведінки і діяльності вперше стають однією з необхідних потреб підлітка. Проте механізми самопізнання ще дуже недосконалі, внаслідок чого самооцінка підлітків ще нестійка, має випадкові та суперечливі аспекти, виразно залежить від зовнішніх оцінок. Часто підлітки переоцінюють або недооцінюють себе, а рівень їх домагань не відповідає рівню фактичних здібностей і досягнень.

У старшому підлітковому віці ставлення до своїх вчинків стає більш свідомим. Учні вже схильні до самоаналізу, хоча ще не завжди здатні справитися з ним. Їх вже цікавить не лише зовнішня сторона життя дорослих, але й їх внутрішній світ, духовні якості. Поступово у підлітків розвиваються специфічні особливості самосвідомості, що проявляються в їх самооцінці, в оцінці ними ефективності різних видів власної діяльності та своїх стосунків з дорослими і однолітками. Механізмом розвитку самосвідомості і самооцінки виступає рефлексія. Самооцінка підлітків набуває не меншого значення, ніж оцінки дорослих, перетворюючись у надзвичайно важливий мотив поведінки [32; 37].

Специфічними особливостями особистості в період дорослішання виступають:

- поява нової мотивації – глобального інтересу до власної особистості, коли предметом свідомості стають своя зовнішність, поведінка, думки, мова, інтелект, здібності, риси характеру і переживання;

- гостра потреба (як новий мотив!) розібратися у власному внутрішньому світі, що знаменує появу особистісної рефлексії як здатності до самоаналізу особистісних якостей;

- потреба (як новий мотив!) занурюватися у власні переживання, сприймати й осмислювати цілий світ нових власних емоцій як станів і почуттів своєї особистості;

- виникнення особистісної саморегуляції як здібності оволодівати власною поведінкою у значущих для себе ситуаціях за рахунок трансформації зовнішнього контролю (зі сторони оточуючих) у самоконтроль;

- амбівалентне ставлення до власної особистості та оточуючих;

- разом з усвідомленням своєї неповторності, несхожості на інших виникає почуття розпливчастості та невизначеності власної індивідуальності;

- усвідомлення співвідношення (узгодженості – неузгодженості) внутрішнього плану (мотивів) і зовнішніх проявів (поведінки), а саме: коли думаю одне, а роблю зовсім інше;

- неадекватне співвідношення власної особистості з особистістю ровесника як потреба порівнювати, ідентифікувати себе з іншим (коли власний образ може бути осяжніший, тонший, ніж образ ровесника, і навпаки);

- зростає прагнення до афіліації і одночасно з'являється прагнення до самотності;

– інтерес до моральних якостей власної особистості, який стимулюється новою потребою відірватися від об'єктивної моралі та створити суб'єктивну (автономну) мораль;

– пошук особистісних мотивів вчинків, що характеризують внутрішню сутність особистості [5].

Як відомо, головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Цей перехід поділяється на два етапи: підлітковий вік та юність (рання та пізня). Хронологічні межі цих віків часто визначаються по-різному, оскільки процес акселерації порушив звичні границі. Тому на сьогодні у психологічній, педагогічній, медичній, соціологічній та юридичній літературі визначаються різні межі підліткового віку: 10-14 років, 14-18 років, 12-20 років і т.ін.

Разом з цим треба відзначити, що основним критерієм для періодів життя є не календарний вік, а анатомно-фізіологічні зміни в організмі [7].

Базуючись на термінах соматичного, психологічного та соціального дозрівання експерти Всесвітньої організації здоров'я (англ. World Health Organization, WHO) домовилися вважати підлітками осіб у віці 10 – 20 років [34].

Так як межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації припадає на різний вік [31] та враховуючи індивідуальні особливості розвитку кожної окремої особистості можна стверджувати про формальність вікових рамок у підлітковому періоді.

Вже більше століття ведеться дискусія про те, якими факторами зумовлений психічний та особистісний розвиток підлітка: біологічними та соціальними.

Перший з них пов'язаний з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, які призводять до змін тілесних, а також емоційно-почуттєвих. Це – „вихор” нових почуттів, бажань, мотивів і викликана ними нестійкість (найчастіше несподівана для самого підлітка), спонтанність його переживань і вчинків [21; 33].

Активізація і складна взаємодія гормонів росту і статевих гормонів викликають інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Зміни у функціонуванні нервової системи (зокрема, у взаємодії кори та підкоркових структур та підвищення активності останніх) призводять до підвищеної збудливості, емоційної лабільності, слабкості гальмівних процесів. У зв'язку з послабленням контрольних функцій фронтальних відділів кори мозку страждає вся система довільної регуляції психічної діяльності та поведінки. Це впливає також на когнітивні процеси, передусім, на сприймання та увагу.

Статеве дозрівання дає поштовх психосексуальному розвитку, засвоєнню соціально схвалюваних норм і правил сексуальної поведінки, вибору певної статевої ролі (сексуальної орієнтації). Бурхливі гормональні зрушення викликають нові сексуальні переживання та змушують підлітка по-новому оцінювати і осмислювати свою статеву приналежність і сексуальну ідентичність в усіх її проявах (соматичних, психологічних і поведінкових) [11; 20; 26; 31].

Підлітковий період найбільш суперечливий в наукових доробках психологів, що зумовлено його кризовим, перехідним характером. Саме в цей період індивід переходить на якісно новий ступінь свого розвитку, тобто переходить з положення «дитина» в положення «дорослий» та певний час перебуває у статусі маргінальної особистості, яка належить двом культурам.

Весь підлітковий вік є кризовим періодом дорослішання.

Підлітковий (пубертатний) вік в цілому є стабільним періодом, в якому виділяються криза 13 років (Л.С.Виготський), 11 та 15 років (Д. Б. Ельконін).

Підлітковий вік не є однозначно кризовим. Підлітковий вік є перехідним, але його складність визначається, передусім, зовнішньою конфліктністю підлітків з оточуючими, недосконалістю форм взаємодії дорослих з підлітками [31; 33].

Результати досліджень описані у працях американського етнографа Маргарет Мід переконливо доводить необґрунтованість тверджень про біологічне походження підліткової кризи. Вона пов'язана не із дозріванням організму, а з особливостями соціалізації. Однак індивідуальні варіанти її перебігу певною мірою залежать від вроджених особливостей нервової системи [26].

Дослідник психології підлітків М.Кле задачі розвитку у підлітковому віці формулює відносно чотирьох основних сфер: тіла, мислення, соціального життя і самосвідомості.

Вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення:

- реакція емансипації: прагнення звільнитися від опіки дорослих, ігнорування або неприйняття суспільних цінностей (деклараційна критика, що не передбачає конструктивних пропозицій, меркантильне протиставлення молодших і старших поколінь);

- реакція групування: бажання зайняти потрібне місце у групі, що приносило б задоволення від взаємин із однолітками; створення референтних груп, у яких посилюється власна значущість, створюються умови для самоствердження;

- хобі-реакції – захоплення певним видом занять, що може спричинити ігнорування шкільних, домашніх обов'язків [31; 33].

На нашу думку, можна виділити кілька основних сфер прояву кризового розвитку підлітків (табл. 1.1) [33]:

Таблиця 1.1

Окремі сфери прояву та основний зміст кризового розвитку підлітків

Сфери прояву кризового розвитку	Основний зміст і можливі наслідки
Психологічна криза	Результат жорсткої конкуренції між підлітками – перевага в якійсь сфері стосунків може призвести до появи стану тривоги, непевності і, зрештою, до зміни психологічних настановлень.
Інтелектуальна криза	Невідповідність між інтелектуальним рівнем підлітка і вимогами, які висуваються навчальними закладами – може виникнути почуття інтелектуальної неповноцінності.
Криза, пов'язана з фізичними даними	Комплекс неповноцінності розвивається на основі фізичних даних, особливо якщо вони не відповідають вимогам підлітка до оформлення зовнішності – може призвести до сором'язливості, страждань, усамітнення.
Сексуальна криза	Сила біологічних спонук, тиск певних соціальних табу щодо сексуальності, нерозділеність першого кохання можуть змінити ціннісну картину світу підлітка.
Сімейна криза	Непорозуміння між дітьми і батьками, кожна проблема, що порушує звичайне життя сім'ї, тяжко переживається підлітком; підлітки часто звинувачують батьків у своїх хибах – може виникнути почуття відчуження між близькими людьми.
Криза цінностей	Зміна системи цінностей може призвести до ціннісного вакууму, у якому розвиваються підлітки, котрі гостро відчують тягар суперечностей між сформованими цінностями дорослих і власними цінностями, які ще формуються.

Повноцінне проходження підліткової фази розвитку дозволить перейти до дорослості, не розчинившись у соціумі, зберігши і зміцнивши особистісний і творчий потенціал. Так, Л. Виготський зазначав, що необхідність критичних періодів обумовлюється логікою самого процесу розвитку, що їх суть не зводиться

тільки до негативних проявів: поряд з негативними симптомами в цих вікових межах відбувається величезна позитивна робота. „Найістотніше значення розвитку в критичному віці полягає у виникненні новоутворень” [20; 33; 34].

Тож можна припустити, що кризовість чи безкризовість впливає на процес формування самосвідомості особистості, а значить і на самооцінку підлітка. Якщо спробувати спрямовувати поведінку підлітків в процесі дорослішання можна створити передумови для гармонійного становлення особистості та конструювання персональної ідентичності з адекватною самооцінкою.

1.2. Самооцінка підлітка: фактори впливу

Самооцінка - це особистісне судження індивіда про власну цінність [1]. Вона складається в процесі пізнання людиною себе [5]. Деякі автори під самооцінкою розуміють ставлення особистості до себе в різних конкретних ситуаціях і в різних видах діяльності. Самооцінка може змінюватися після досягнутого успіху або навпаки – після невдачі, тобто вона може залежати від ситуації [1].

За змістом самооцінка розрізняється як завищена, занижена і адекватна, саме остання сприяє розвитку людини. (рис. 1.1) Завищена або занижена ускладнюють цей процес [5].



Рис. 1.1. Види самооцінки та стилі поведінки підлітка [8]

Те, як людина оцінює себе – відчуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності – частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб [5].

Проблема розвитку самооцінки розглядається у психологічній науці як найважливіший компонент структури самосвідомості особистості. На сучасному етапі суспільного розвитку посилюється інтерес до внутрішнього світу людини, її самосвідомості як регулятора думок та вчинків [1].

Залежно від того, що підлягає оцінюванню – окремі аспекти особистості, конкретні властивості, які являються лише в деяких особливих видах діяльності, або особистість загалом, - розрізняють два види самооцінки:

- загальну, під якою розуміють загальну недиференційовану самооцінку особистості;
- часткову, яка належить до різних видів пізнання властивостей особистості.

Самооцінка людини формується під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від інших людей, насамперед від свого найближчого оточення [5].

Самооцінка старших підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Старші підлітки оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість загалом.

Підлітковий вік є сенситивним для розвитку самосвідомості особистості. У підлітків виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях.

Старшого підлітка характеризують підвищена увага до внутрішнього світу інших людей, до самоаналізу, поява здатності до самовиховання [11; 20; 26].

Аналіз змісту та динаміки переживань підлітків упродовж цього вікового періоду свідчить, що для старших підлітків негативні переживання пов'язані із пізнанням самого себе. Причому з віком число таких переживань, пов'язаних із знаходженням у собі негативних рис і якостей, зростає [11].

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, співробітників, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині “підняти” неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність [17; 20].

На зміни самооцінки впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з іншими людьми [18].

Сьогодення українських підлітків достатньо складне, зважаючи на нестабільну безпекову, соціальну та економічну ситуацію в країні, і не важливо де вони зараз перебувають чи то на території України, чи за її межами. В кожного свої перешкоди і складнощі, які їх настигають в процесі розвитку особистості та формування адекватної самооцінки.

Багаточисельні теоретичні та емпіричні дослідження в руслі так званої нової соціальної історії показали ілюзорність уявлень про те, що психологічний розвиток заснований на незмінних законах, поза історичних, матеріальних і культурних умов [34].

Етнографи Ф.Арьєс, К.Леві-Стросс, Б.Маліновский, М.Мід, Д.Лаплан, Дж.Рохейм показали, що перехід від дитинства до зрілості є відносно новою проблемою сучасної цивілізації [31].

І. С. Кон обґрунтовано підкреслює той факт, що, говорячи про особистість підлітка, «ми повинні постійно мати на увазі не тільки хронологічний вік або фазу розвитку досліджуваного індивіда, але також:

- 1) загальні властивості культури і суспільства, до яких він належить;
- 2) його соціально-економічне становище;

3) історичну ситуацію, в якій відбувається його розвиток, і особливості його покоління;

4) його стать і його індивідуально-типологічні властивості» [11; 21; 34].

Враховуючи вищезазначену інформацію та історичні події, які відбуваються в Україні, не можна не враховувати історичного впливу на формування процесу становлення особистості, в т.ч. і самооцінку підлітків, особливо тих, які перебувають на території України, навчаючись онлайн і не маючи повноцінної змоги перебувати в оточенні своїх однолітків. Але у підлітків є можливість спілкування з однолітками в контексті використання різних соціальних мереж.

Унікальний винахід (Інтернет) міцно увійшов до сучасного життя і ставши сьогодні одним з серйозних чинників формування особистості студентів. Формується якісно нова система цінностей особистості людини, її потреб і цілей, і відповідно через це виникають проблеми розвитку і саморозвитку особини в нових соціальних умовах. Формування нової пізнавальної системи цінностей особини, інформаційної культури сприяє виживанню і до подальшого безперервного розвитку і саморозвитку особини в новому соціокультурному середовищі [23].

Соціальні зміни, викликані виникненням й розповсюдженням мережевих та інформаційно-комунікаційних технологій, обумовлюють становлення мережевого суспільства. Мережа дозволяє майже без зайвих витрат часу встановити велику кількість прямих контактів і цим полегшує виявлення необхідних партнерів [16].

Загальний висновок полягає у тому, що проблематику (сутність підліткової кризи, особливості Я-концепції тощо) неможливо розглядати у відриві від тієї історичної епохи, в якій підліток проживає в даний період життя [34].

1.3. Формування самосвідомості підлітків

Самоставлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоставлення будується модель вчинків та дій, яка і утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоставлення [13].

Самосвідомість – це здатність людини усвідомити саму себе, своє «Я», свої потреби, інтереси, цінності, своє буття і його сенс, власну поведінку і переживання тощо.

На відміну від свідомості, самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві. Якщо свідомість є знанням про іншого, то самосвідомість – знанням людини про саму себе. Якщо свідомість орієнтована на весь об'єктивний світ, то об'єктом самосвідомості є сама особистість [5].

Особливе значення у розвитку самосвідомості підлітка має формування власного образу фізичного Я – уявлення про свій тілесний образ, порівняння та оцінювання себе з точки зору еталона «мужності» або «жіночності». Уявлення про свою зовнішність не випадково є чи не найважливішим у самосвідомості підлітка.

Усвідомлення себе, становлення Я-образу підлітка пов'язані з формування образу Іншого. Найчастіше таким значущим іншим є ровесник, спілкування з яким особливо важливе. Однак ця особливість має специфічні прояви: когнітивно прості підлітки (дуже схематично, поверхово аналізують внутрішній світ людини) ідентифікують себе з широким колом однолітків, акцентуючи подібності між собою і всіма ними: когнітивно складні (в налізі внутрішнього світу людини прагнуть проникати в суть найрізноманітніших аспектів людської особистості) –

уподібнюють себе деяким ровесникам, підкреслюючи одночасно власну відмінність від них.

Відхід від прямого копіювання зразків поведінки інших людей вимагає розвитку способів самопізнання та самоаналізу, які у підлітків ще не достатньо сформовані. Це породжує суперечність між гострою потребою підлітків у самопізнанні і неадекватністю адекватно реалізувати її, наслідком чого є зниження рівня адекватності, стійкості самооцінки, стабільності розвитку Я-образу [20; 26].

Проблема «Я – образу» у психології розглядається в межах більш загальної проблеми – структури самосвідомості. Так І.С. Коном, В.В. та ін. Використовується безліч різних термінів: «Я – концепція», «Я – система», «Я – образ», уявлення про себе, відношення до себе, образ самого себе. Крім того, В.В. Столін виділяє два аспекти «Я – образу», знання про себе і самоставлення [13].

Розвиток самосвідомості людини виявляється у самостереженні, критичному ставленні до самого себе, в оцінці своїх позитивних і негативних рис, самовладанні й відповідальності за свої вчинки [31].

Структура самосвідомості складна. Вона відзначається різноманітністю форм вияву, які пов'язані з усіма аспектами її психічної діяльності:

- пізнавальної – самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконавання, самоіронія тощо;
- емоційної – самозадоволення, самоповага, самолюбство, самосхвалення тощо;
- вольової – самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість тощо.

Центральними і найбільш дослідженими структурними компонентами самосвідомості є феномени саморегуляції, самооцінки, самоаналізу [5; 28].

У самооцінці підлітків виявляються егоцентризм (неадекватно високий рівень сконцентрованості на власній особистості, що спричиняє переоцінку своїх можливостей, надмірне честолюбство, самовпевненість), впевненість у собі, цінність образу фізичного «Я» (уявлення про себе із позицій наявних еталонів чоловіка або жінки) [31].

Самосвідомість, що розвивається, робить людину особливо тривожною і невпевненою у собі. Підліток прагне осмислити власні домагання на визнання; оцінити себе як майбутнього хлопця або дівчину; визначити для себе своє минуле, значення особистого справжнього, заглянути в особисте майбутнє; визначитися в соціальному просторі – осмислити свої права та обов'язки. Підліток зацікавлено оцінює себе й інших, співвідносить властивості собі особливості з тим, як поведуться однолітки та дорослі [7].

Напрямки розвитку самосвідомості підлітка:

- фізичний ріст і з виникненням більш-менш адекватних і зв'язних знань про фізичний образ самого себе;
- становлення «внутрішньої самосвідомості», коли власний образ переноситься усередину;
- інтегрування зовнішнього та внутрішнього образу в єдине ціле;
- становлення автономності особистості підлітка, тобто чіткого виокремлення власної особистості з усіма її особливостями, своєрідністю, унікальністю в оточуючому світі;
- перехід до суджень про себе за «духовними масштабами», які запозичуються з об'єктивної культури, і згідно з ними оцінюється власна особистість;
- зростання інтеріндивідуальної варіації, тобто зі зростанням відмінностей між індивідами. Можна визначити цей ступінь скоріше як ступінь індивідуалізації [4].

Специфічні особливості становлення самосвідомості в період підлітковості:

- уявлення про себе, самосприйняття набувають особливої афективної значущості;
- ускладнюється і поглиблюється самопізнання;
- одночасно підсилюються процеси диференціації та інтеграції психічних утворень у структурі самосвідомості;
 - активний і поглиблений розвиток рефлексивного аналізу як здатність «вивчати» власну особистість з різних сторін (власні риси характеру, емоції, вчинки, поведінку);
 - підсилення диференційованості компонентів самосвідомості (рефлексія різних образів «Я»: фізичного, ідеального, реального, нормативного, соціального та ін.);
 - синтезування-узагальнення властивостей різних аспектів «Я» у глобальне уявлення про себе як цілісну особистість, відносно автономну і незалежну від інших особистостей;
 - розгортання інтеграційних процесів, що активізують появу відносно стійкого особистісного утворення – особистісної ідентичності як почуття індивідуальної самототожності, наступності та єдності;
 - гостра потреба в емоційно-ціннісному ставленні до себе;
 - нові, глибокі зміни у «самоприйнятті», а саме: з одного боку, переживання власної динамічності, змінності, а з іншого – тенденція до цілісного уявлення про себе, що породжує уявлення про власну складність, неоднозначність;
 - починає переважати тенденція до адекватної реакції на успіх або неуспіх, що визначає динаміку рівня домагань – показника регулятивної сторони самосвідомості;
 - вміння правильно поставитися до успіху як ситуативного досягнення у діяльності та спілкуванні;

– вміння правильно поставитися до невдачі як до конкретних прорахунків у взаємодіях (а не краху самооцінки взагалі) [4; 38].

Типовими особливостями особистості сучасного підлітка треба визнати:

- підвищену сензитивність до оцінних взаємин з оточуючими;
- вибірковість в оцінці якостей іншої людини (фетишизація тих якостей, які найбільше імпонують підлітку);
- появу прямолінійних оцінок та критичних суджень про оточуючих;
- чітку диференціацію оцінних ставлень і появу рефлексивних очікувань (тобто здатності передбачати, як можуть оцінити особистість підлітка знайомі, родина, однолітки, вчителі);
- нестійкість самооцінки;
- мотивацію досягнення (потребу в успіху чи уникненні невдачі та гостре їх переживання);
- високу сприйнятливність думок оточуючих (головним чином референтних осіб) про власну особистість;
- появу відносно стійких цілей і здатності доволіно приймати рішення;
- вимогливість (взаємну вимогливість) до однолітків (друзів) і дорослих (батьків, вчителів) у дотримуванні слова, обіцянок, у відданості та довірі;
- виникнення особливого особистісного новоутворення – рольового самовизначення, котре можна охарактеризувати як усвідомлення підлітком себе як представника суспільства, підліткової субкультури, референтної групи та конкретизація себе в них через прийняття певних рольових позицій;
- прагнення бути значущим (авторитетним) у колі однолітків;
- потребу в інтимно-особистісному спілкуванні зі значущими ровесниками;
- конформність щодо думок і позицій референтних однолітків;
- відносну незалежність поведінки від порад дорослих;
- прагнення до автономності та самостійності;

- прагнення до нової соціальної позиції – позиції бути і вважатися дорослим;
- здатність до саморозвитку;
- усвідомлення власної наступності (стійкості особистості у часі), зміна часової перспективи (поглядів на майбутнє);
- відмову від віри в особисте безсмертя і прийняття неминучості смерті, що спонукає підлітка замислюватися про сенс життя і створювати власну філософію буття [4; 34].

Приблизно у 15 років підліток робить ще один крок у напрямку розвитку власної самосвідомості. Після пошуків себе, у нього формується Я-концепція – система внутрішньоузгоджених уявлень про самого себе, власних образів «Я». При цьому концепція може і неспівпадати з реальним «Я». Я-концепція з моменту свого зародження стає важливим чинником у формуванні особистості, сприяє досягненню її внутрішньої узгодженості, визначає інтерпретацію життєвого досвіду й виступає джерелом уявлень про те, що повинно відбутися [7].

Образ Я – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і теоретичної діяльності, ідеалів, переконань, які мотивують його активність [5].

Як відомо, Я-концепція включає набір стійких характеристик, за допомогою яких людина описує саму себе і дає собі емоційну оцінку. Ці характеристики дуже різноманітні, але будь-яка з них відноситься до одного з трьох видів «Я»:

- «Я-реальне» - сприйняття людиною його реальних, об'єктивно існуючих властивостей, тобто того, якій він насправді;
- «Я-ідеальне» - уявлення про те, яким слід стати, щоб відповідати внутрішньому критерію успішності;
- «Я-очима інших» - те як, на нашу думку, нас бачать інші [7].

Механізм саморегуляції Я-концепції виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну» [5].

Також для самооцінки характерна наявність емоційного компонента, оскільки під час самооцінювання особистість постійно проявляє емоційне ставлення до власного «Я» [2; 22].

Узагальнюючи все вищесказане, слід зазначити, що саме самоставлення є одним із важливих елементів самосвідомості [13]. Підлітковий період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції [3].

1.4. Саморефлексія як механізм розвитку самосвідомості

Механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія [11]. Як відомо, інтенсивний розвиток особистісної рефлексії підлітків сприяє «підняттю» з внутрішнього світу зовнішній узагальнених уявлень про власне «Я» [4].

Рефлексія розглядається як процес переосмислення, як механізм «не тільки диференціації у кожному розвинутому і унікальному людському «Я» його різноманітних підструктур («Я» – фізичне тіло; «Я» – біологічний організм; «Я» – соціальна істота; «Я» – суб'єкт творчості та ін.), а й наступної інтеграції «Я» у неповторну цілісність...» [15; 24].

Вивчаючи свої особливості, розмірковуючи про самого себе у минулому, теперішньому і майбутньому, аналізуючи свої домагання у взаємостосунках і діяльності, підліток реалізує свою потребу в самоідентифікації [4].

І. Яворська-Ветрова зробила висновок про те, що рефлексія дозволяє особистості створювати цілісне уявлення про своє «Я», пізнавати й об'єктивно оцінювати свої якості та власні способи діяльності, критично ставитись до себе та своєї діяльності, адекватно змінювати уявлення про себе, свої дії, тобто виконує регулятивні функції [15; 16].

У більш широкому розумінні рефлексія включає в себе розуміння себе та іншого, самооцінку й оцінку іншого, інтерпретацію свого мислення та дій, а також інтерпретацію мислення та дій іншої особи. Рефлексія, відповідно до думки Г.Гегеля, є ефективним засобом пізнання себе всередині свого оточення [24].

Сучасні підходи до вивчення специфіки підліткового та юнацького віку, не дивлячись на різноспрямованість концептуальних поглядів теоретичних шкіл, дають змогу з упевненістю стверджувати, що одним із вікових новоутворень даних періодів є рефлексія. Однак, якщо в концепціях Е.Шпрангера, Л.С.Виготського рефлексія відноситься до особистісних рис, то Л.І.Божович вважає її потребою підлітків, а концепція юності І.С.Кона підкреслює виняткову роль рефлексії в механізмах роботи самосвідомості [9; 14; 16].

Важливим з огляду на зазначене є також міркування Л.С.Виготського, котрий стверджував, що «...у підлітка виникає рефлексія, у дитина вона не можлива». Оскільки сучасні вікові дослідження рефлексивних процесів, у т.ч. й пізнання розвитку рефлексії учбової діяльності молодших школярів, легко спростовують це твердження, то напрашується висновок, що у підлітковому і юнацькому періодика рефлексії зазнає якісних змін і виявляється як особлива організованість самосвідомості, яка характеризується інтегрально-системними перетвореннями. Рефлексія посідає вагомe місце у складній структурі психіки людини, а відтак розглядаємо її як комплексну синтетичну рису-якість, котра постає одночасно і як психічна здатність, і як процес, і як стан, і як властивість особистості [10; 15].

Розглядаючи рефлексію як одну з найсуттєвіших рис успішної міжособистісної взаємодії, вчений звертає нашу увагу на уяву як основу для формування рефлексії особистості. Для описання феномена рефлексії він виділяє три рівні здатностей уяви та її задіяності у процесі взаємодії:

1. На першому рівні рефлексії уява має пасивний характер.
2. На другому рівні спостерігається неупорядкована, епізодична діяльність уяви.
3. Третій рівень характеризується виявом здатності до відтворення у думці особливостей переживання іншої людини не тільки в окремих ситуаціях, а й упродовж усього процесу взаємодії.

Суттєвими ознаками цього рівня є, по-перше те, що спостереження за станом іншої людини здійснюється мимовільно й постійно; по-друге, для цього рівня характерні згортання процесу уяви й одночасне включення у стан іншої людини в кожному акті спілкування. [10; 14; 24].

У процесі рефлексії людина постійно стикається з переоцінкою своїх почуттів, емоцій, цінностей. Цей процес може бути як позитивно, так і негативно "забарвленим", залежно від чого в особистості може формуватися відповідно різне ставлення до себе, навколишніх, середовища.

Формування самоствавлення як афективного компонента самосвідомості здійснюється на двох рівнях самопізнання. На першому рівні емоційно-ціннісне самоствавлення виникає як результат співвіднесення себе з іншими людьми. На іншому, більш зрілому рівні самопізнання, формування самоствавлення здійснюється в рамках порівняння "Я-Я" за допомогою внутрішнього діалогу – рефлексії. Таким чином, самоствавлення – важливий компонент самосвідомості, формування якого залежить від багатьох факторів, в тому числі від рефлексії.

Науковцями була виділена структура рефлексії, яка складається з трьох компонентів: рефлексивнокогнітивного, рефлексивно-афективного та рефлексивно-оцінно-регулятивного. Була запропонована розгорнута класифікація наступних рефлексивних процесів та феноменів:

1. Комунікативний аспект. Рефлексія розглядається як суттєва складова розвиненого спілкування та міжособистісного сприйняття, як специфічна якість пізнання людини людиною. Тут доречно - "роздуми за іншу особу", здатність зрозуміти, що думають інші люди, й усвідомлення того, як людина сприймається партнером по спілкуванню.

2. Кооперативний аспект рефлексії. Він набуває найбільшої актуальності при аналізі суб'єкт-суб'єктних видів діяльності та відіграє певну роль у забезпеченні проектування колективної діяльності з урахуванням необхідності координації професійних позицій та групових ролей суб'єктів, а також кооперації їхніх спільних дій.

3. Особистісний аспект рефлексії. Цей аспект виражається, з однієї сторони, в будівництві нових образів себе в результаті спілкування з іншими людьми та активної діяльності, що знаходить реалізацію у вигляді відповідних учинків. З іншого боку, він проявляється у виробленні більш адекватних знань про світ.

4. Інтелектуальний аспект рефлексії. Мається на увазі розуміння рефлексії як уміння суб'єкта виділяти, аналізувати та співвідносити з предметною ситуацією власні вчинки. Таким чином, суб'єкт може рефлексувати:

- знання про рольову структуру та організацію колективної взаємодії;
- уявлення про внутрішній світ іншої людини та причинах її вчинків;
- власні вчинки та образи власного Я як індивідуальності;
- знання про об'єкт та засоби дії з ним у ситуації [9; 14; 16].

Таким чином, рефлексію можна розглядати як єдність, що передбачає узгодженість трьох аспектів: інтелектуального (знання особистості про самого себе), емоційноціннісного (оцінка особистістю власних якостей, дій, вчинків, та формування ставлення до себе), регулятивного (здатність людини контролювати свою діяльність та поведінку).

Спочатку на основі рефлексії відбувається узагальнення і осмислення особливостей поведінки, а надалі і якостей всієї особистості. Для того, щоб виділити у самого себе певні особистісні якості і визначити до них ставлення, підлітку необхідно позначити їх словом (поняттям) і ввести в систему морально-психологічних понять. Лише на такій основі можна осягати морально-психологічний склад власної особистості (Л.І.Божович).

Саме у підлітковому віці виникає новий мотив – спеціально вивчати і пізнавати себе. Підліток здатен диференціювати у самому собі позитивні і негативні якості, порівнюючи себе з іншими, виявляючи підвищену чутливість до тих оцінок, які дають йому оточуючі (П.Р.Чамата) [4; 34].

У соціальній психології особливо активно рефлексія досліджується в комунікативному аспекті. Ряд науковців вважають, що комунікативна рефлексія – це специфічна здатність пізнання людини людиною, процес дзеркального відображення партнерів по спілкуванню, найважливіша складова ефективного спілкування. Вчена описує цей тип рефлексії, як «рефлексія у спілкуванні» і виділяє три її компоненти: особистіснокомунікативна рефлексія (рефлексія «Я»); соціально-перцептивна (рефлексія іншого «Я»); рефлексія ситуації або рефлексія взаємодії.

Ознаками високого рівня розвитку рефлексії є: усвідомлення особливостей своєї особистості; незалежність від минулого; орієнтація на сьогодення і майбутнє; здатність самостійно змінювати несприятливий хід подій; вийти зі скрутної ситуації, активно втрутитися в те, що відбувається [15; 16].

Пізнання якостей іншого відкриває можливості до самопізнання. Це період, коли в психічному світі особистості закладаються моральні системи.

Дослідження моральної саморегуляції поведінки підлітків показало, що в умовах взаємодій, які задовольняли їх потреби у самоствердженні, цей феномен проявлявся на достатньо високому рівні. Проте, якщо умови взаємодій змінювалися (недооцінювалися можливості, обмежувалася самостійність, принижувалася гідність, підвищувалася регламентація дій), то моральна саморегуляція порушувалась. У такому разі в підлітків знижувався рівень впевненості у собі, зменшувалася ініціативність у поведінці, вони ставали виконавцями волі інших, однак частіше при цьому зривалися і виступали супроти вимог авторитетів [4;34].

Розвиток рефлексії у підлітків набуває особливої актуальності в наш час, оскільки реалії сьогодення не сприяють природньому розвитку цього феномену. Це пояснюється тим, що перенасиченість інформаційного простору, зміна освітньої парадигми з гуманітарно-особистісної на прагматичну, переповнення соціуму спонуками до негайних дій гальмує прагнення до роздумів, до самоаналізу, до усвідомлення свого життєвого досвіду. Звичка дитини отримувати бажаний результат простим натисканням кнопки комп'ютера призводить до деформації діяльнісних компонентів, її структури особистості взагалі й рефлексії зокрема [16].

На нашу думку, якщо підлітки володіють достатнім рівнем розвитку моральної саморефлексії, то вони здатні усвідомлено оперувати рефлексивними очікуваннями інших. Спрямованість підлітків на останні, вірніше, привнесення їх у простір власної «Я-концепції», приводить до активного конструювання поля нормативно-ціннісного «Я». У зв'язку з цим вивчення вербалізацій підлітків у вигляді аргументацій рефлексивних очікувань інших відносно самих себе, своїх друзів і ровесників, виступатиме якісним показником змістовного контексту нормативного «Я» підлітка [4; 34].

1.5. Роль міжособистісних стосунків у підлітковому віці при формуванні самооцінки

Дослідники виявили зв'язок між якістю взаємин підлітка з однолітками та рівнем його самооцінки. Відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе [19].

Однією з детермінант розвитку самооцінки в підлітка є власна його активність

в процесі міжособистісного спілкування. Також до важливих детермінант розвитку самооцінки належить позитивне ставлення значущих фігур (батьки, однолітки, вчителі). У ситуації коли підліток не знаходить підтримки в оточенні, у нього може з'явитися відчуття особистісного неприйняття [1].

Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань [17].

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, їх роль у формуванні особистості не однакова. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої діяльності і способи дій, то спілкування з ровесниками є своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної проблематики. У спілкуванні з дорослими підліток завжди перебуває в позиції молодшого, певною мірою підкореного, а за таких умов не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні та апробовані. І лише в стосунках з ровесниками він рівноправний,

виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чийсь таємницю і довіряє свою іншим [26].

До центрального психологічного новоутворення періоду дорослішання відносять самосвідомість особистості підлітка, становлення якої пов'язується ним з потребою у спілкуванні. Лише у спілкуванні засвоюються норми соціальної поведінки і норми моралі, устанавлюються взаємини рівності і поваги один до одного. У генезисі самосвідомості підлітка, ним виділено два етапи: формування почуття відмеженості свого «Я» від оточуючих та становлення ідентичності підлітка [4].

Дослідницька теорія «дзеркального Я» від Ч.Кулі, яка стверджує що позитивне ставлення значущих інших є одним з основних чинників, що визначають рівень самооцінки, також має застосування в контексті самооцінки підлітків [35].

Варто зазначити, що іноді критичні зауваження з боку соціуму, у якому перебуває підліток, напашаровуються на невпевненість у собі та свої можливості. Подібна ситуація спричиняє сильні афективні переживання, які можуть приховано зберігатися в підлітка дуже довго і надалі стати стійким утворенням у психіці дитини [1].

Підлітки відкриті для спілкування як з однолітками, так і дорослими. Їх замкнутість зумовлена відчуттям, що їх не розуміють, переживанням несправедливості чи неповаги до себе. У цьому віці особливо яскраво виражена залежність від того, чия думка для них важлива. Страх показати своє незнання або невіміння може бути причиною надмірної соромязливості та невпевненості у собі, набувати хворобливого характеру. Все це часто маскується напустною розвязністю, бравадою і грубістю, аби приховати внутрішню невпевненість [11].

Підліток відчуває підвищену потребу у схваленні і визнанні друзями. Тому він активно шукає таке оточення, в якому відчуватиме позитивне ставлення до себе, своїх учинків, має змогу перекоонатися, що він доросла, самостійна людина [26].

Те, що інтегральне самоствавлення (цілісне почуття «за» чи «проти» власного «Я») у «кризових» підлітків є зниженим підтверджено у багатьох дослідженнях. Наприклад, Н. В. Воротило пояснює дефіцит компонентів «очікування позитивного ставлення інших» установкою на очікування негативного ставлення з боку оточення, оцінкою себе як недостатньо цікавої людини, партнера по спілкуванню тощо [34].

Підлітки гостро потребують доброзичливої і тактовної підтримки з боку дорослих, яка б допомагала здійснювати їхні прагнення до самостійності [11].

Спілкуючись, підлітки засвоюють моральні цінності, правила і норми поведінки, програють необхідні моделі рольової поведінки. Відсутність такої можливості часто призводить до соціальної неадаптованості і проявів девіантної поведінки (Л.І. Божович) [31].

Згідно з дослідженням, підлітки, які мають низький статус у групі однолітків, часто стикаються з проблемами у спілкуванні, що впливає на формування їх самосвідомості та самооцінки.

Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні стосунки з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легкому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного самоствавлення [32].

Психологами було досліджено, що самооцінка особистості впливає на поведінку та досягнення. Позитивне сприйняття себе та адекватна самооцінка допомагає їй почувати себе щасливо та із легкістю адаптуватися до нових умов. У разі негативної самооцінки часто спостерігається високий рівень тривожності,

людям із подібними проявами характерно акцентувати увагу на нездоланих перешкодах [1]

Якщо людина недооцінює себе у порівнянні з тим, якою вона є в дійсності, незадоволена власними результатами, це знижує її рівень самооцінки. Як завищена, так і занижена самооцінка ускладнює життя самій людині та її оточуючим. У працях відомих психологів Р. Бернса, І. Кона визначено, що позитивне самоставлення сприяє внутрішній стабільності особистості. Людина, яка відчуває себе досконалою, намагається працювати над собою, покращувати власні результати діяльності, проектує позитивне ставлення на інших. Коли втрачає повагу до себе, провокує недовіру, негативні взаємовідносини. Це заважає особистісному зростанню. Важливо наблизитись до об'єктивної оцінки себе, своїх результатів. У наукових працях С.Д. Максименка визначено, що перспектива робить людину впевненою, цілеспрямованою.

Вплив самооцінки на емоційний стан підлітка зображено на рис. 1.2.

Багатоманіття суспільних законів та людських зв'язків обумовлюють різну ступінь усвідомлення людиною себе в суспільстві і зобов'язують особистість дотримуватись певної орієнтації по відношенню до них, тобто пред'являють до неї конкретні специфічні вимоги, виконання котрих стає обов'язком. Виконання чи невиконання цього обов'язку викликає в особистості внутрішні почуття задоволення чи незадоволення собою, страх, докори сумління, радості, тощо. Тобто, відбувається внутрішня самооцінка та критика власних дій особистістю.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів [5; 24; 30].



Рис. 1.2. Вплив самооцінки на емоційний стан підлітка [8]

Враховуючи все вищезначене можна зробити висновок:

1. Вік – це своєрідний біологічний годинник, що починає свій хід з моменту зародження людини. Цей годинник неухильно і незворотно рухається від народження до смерті. Напрямок цього руху визначений природою, кожна людина підпорядковується йому [26].

Підлітковий період – це найважчий та найскладніший вік з усіх віків, оскільки саме він є періодом становлення особистості людини [7].

2. Так як межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації припадає на різний вік [31] можна стверджувати, що поняття межі підліткового віку досить відносне і не має чітких рамок. Тому всіх студентів (віковою категорією 15-19 років), які беруть участь у дослідженні можна іменувати підлітками.

3. Суперечливість розвитку, властива цьому періоду, нині значно посилюється [33]. Особливо враховуючи історичні події, які створюють перешкоди на шляху формування юної особистості. При становленні особистості, формуванні

Я-концепції та самооцінки не можна не враховувати ту безпекову ситуацію, яка існує в країні сьогодні.

4. Вчені вважають, що весь підлітковий вік є кризовим періодом дорослішання, але не завжди ця криза буде гострою і негативно відобразитися на поведінці підлітка. Окремі сфери прояву та основний зміст кризового розвитку підлітків може впливати на самосприйняття та самооцінку підлітка.

5. Враховуючи різні теорії, можна стверджувати, що особливості проявів і перебігу підліткового періоду залежить від конкретних соціальних обставин життя і розвитку підлітка, його соціальної позиції у світі дорослих. Вирішальна роль у його психічному розвитку належить передусім системі соціальних відносин (відносин із навколишнім світом). Біологічний чинник впливає на підлітка опосередковано – через соціальні стосунки з оточенням [26].

Крім того, варто враховувати особливості комунікації, яку мають студенти в контексті навчання онлайн і його вплив на формування самосприйняття та самооцінку. Також, важливим моментом підліткового періоду є наявність підліткової кризи.

6. Головне психологічне набуття підлітковості – відкриття свого внутрішнього світу. Перебудова самосвідомості пов'язана не стільки з когнітивним розвитком підлітка, скільки з появою в нього нових питань про себе і нових точок зору, згідно з якими він себе розглядає.

Увага підлітка цілковито прикута до власної особистості [4]. Процес самопізнання є складним і досить суперечливим. У підлітків ще не виникає цілісний Я-образ [26]. В процесі пошуків свого «Я» (цінностей, ідеалів, поглядів), набуття ідентичності, самоствердження і саморозвитку у підлітків на рівні самоусвідомлення формується система внутрішньо узгоджених уявлень про себе, образів «Я» – «Я-концепція» (самосвідомість). Самосвідомість є похідним фактором у психології перехідного віку, і виникає вона не в процесі миттєвого

відкриття, а шляхом створення історії особистості на попередніх етапах життєдіяльності [4].

7. Багато дослідників [9; 10 та інш.] вважають, що під впливом рефлексії особистість може якісно змінюватися, її життя може змінитися вцілому.

Загалом, рефлексія – це поворот на себе, процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів [15]. Рефлексія - це внутрішня робота кожної окремої особистості, а саме: співвідношення себе, своїх можливостей з тим, чого вимагає обрана діяльність, а також особистісні уявлення про неї [24].

8. Спілкування у підлітковому віці є провідною діяльністю, без нього не можливий нормальний розвиток. Загалом, ідентифікацію себе з однолітками переживають всі підлітки, вона є етапом формування Я-образу [26]. Різноманітні аспекти взаємин з друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей, і отже, впливають на їх самооцінку [19].

9. Далеко не рідкісною є неадекватна самооцінка підлітків, яка проявляється в переоцінці або недооцінці своїх можливостей, що шкодить розвитку відповідальності та інших важливих якостей [26]. Будь-яка психічно здорова особистість проявляє схильність до адекватної самооцінки, самовизнання, самоповаги.

10. При неадекватній самооцінці за несприятливих умов та відсутності своєчасної психологічної допомоги у підлітків можуть закріпитися негативні особистісні утворення, а саме: прояви конфліктності (як внутрішньої, так і у відносинах з іншими), тривожності, невпевненості у собі, знижена мотивація до успіху тощо. Ефективною у роботі з підлітками є корекційна робота, спрямована на гармонізацію самосприйняття та самооцінки, їх ставлення до себе та своїх можливостей, зміну їх Я-концепції у позитивному напрямку та навчання методам саморегуляції та саморозвитку [27].

11. Теоретичне вивчення самооцінки дало нам змогу проаналізувати її особливості саме в підлітковому віці. Адекватна самооцінка допомагає підлітку відчувати себе вільним та щасливим, бути впевненим у собі та бути готовим до будь-яких труднощів [1].

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА ФАКТОРІВ ВПЛИВУ

2.1. Обґрунтування та вибір методик дослідження

Метою дослідження є створення психокорекційної програми підвищення самооцінки підлітків на основі вивчення психологічних особливостей формування самооцінки у підлітковому віці.

Мета магістерської роботи передбачає виконання таких завдань:

- науково обґрунтувати та розкрити суть поняття «самооцінка», окреслити процес формування самосприйняття підлітків, визначити фактори впливу на рівень самооцінки та їх значення у підлітковому віці, здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури;

- провести діагностику щодо визначення рівня саморефлексії та самооцінки підлітків;

- розробити програму психокорекції самооцінки підлітків, яка буде сприяти розвитку саморефлексії, пізнання підлітками себе, підвищенню рівня впевненості та рівня самооцінки, створивши онлайн-платформу (групу закритого типу) в соціальній мережі Телеграм для спілкування студентів із психологічним супроводом на постійній основі протягом трьох місяців.

У першому розділі роботи ми прийшли висновку, що самооцінка підлітка вибудовується у процесі становлення особистості, формуванні самосвідомості та змінами у Я-концепції. На адекватне формування самооцінки впливає розвиток самосвідомості в контексті саморефлексії та активність підлітка в контексті міжособистісного спілкування.

Тому підбір психологічних діагностик, які в подальшому були використані для проведення дослідження здійснювався за низкою критеріїв:

- відповідність можливостей методики цілям і завданням дослідження;
- поліінформативність (багатовимірність), тобто одержання більшого обсягу інформації при оптимальній кількості задіяних методик;
- урахування вікових особливостей досліджуваних.

Для досягнення мети та реалізації означених завдань роботи було використано наступні методи:

- теоретичні (аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології; класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення та співставлення здобутих фактів);
- математичної статистики;
- емпіричні (спостереження, бесіди, методики діагности та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження) [12; 36].

Для дослідження було використано три методи емпіричного дослідження:

1. Перша методика «Визначення загальної самооцінки».

Інструкція передбачає заповнення опитувальника, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за відповідною схемою. Бланк методики для проведення опитування наведено в Додатку А.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Підраховуючи загальну кількість балів за всіма судженнями слід враховувати що значення:

- 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».

2. Друга – методика діагностики міжособистісних відносин

Методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальне “Я”, а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики визначається переважний тип ставлення до людей в самооцінці та взаємооцінці.

При дослідженні міжособистісних відносин, соціальних атитюдів найбільш часто виділяються два чинники: домінування-підкорення та дружелюбність-агресивність. Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. В багаторічному дослідженні, що проводилося американськими психологами під керівництвом Б. Бейлза, поведінка члена групи оцінюється за двома змінними. Їх аналіз здійснюється в тривимірному просторі, що утворений трьома осями: домінуванням-покрою, дружелюбністю-агресивністю, емоційністю-аналітичністю.

Для представлення основних соціальних орієнтацій автор розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. В цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначено чотири орієнтації: домінування-покоря, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш тонкого описання круг ділять на секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані відносно двох головних осей.

Схема базується на припущенні, що чим ближче виявляються результати респондента до центру кола, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-покура) та горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, із яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування будь-якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці результатів підраховується кількість відносин кожного типу [12]. Бланк методики для проведення опитування наведено в Додатку Б.

Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані за окремими аспектами.

3. Третя методика «Визначення рівня рефлексивності»

Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності розроблена на основі його уявлень про зміст поняття рефлексії.

У даному підході, рефлексія теоретично й емпірично обґрунтовується як процес, значимий для саморегуляції. Рефлексія розглядається як найважливіша регулятивна складова особистості, що дозволяє їй свідомо вибудовувати свою життєдіяльність. Рефлексії властива трансформаційна функція, що підвищує міру суб'єктності регуляції діяльності, поведінки, спілкування, яка може обернутися і генеративною функцією - функцією особистісного становлення. Вчений вважає, що рефлексія є однією з найважливіших метаздібностей, що входить у когнітивну підструктуру психіки, виконуючи регулятивну функцію для всієї системи, а психіка людини тим і унікальна, що в ній закладений такий механізм, який

дозволяє людині долати власну системну обмеженість, постійно виходити за свої власні межі, роблячи саму себе предметом власного ж функціонування. Тим самим рефлексія є найвищим, за ступенем інтегрованості, процесом та, водночас, способом і механізмом виходу системи психіки за власні межі, що детермінує пластичність і адаптивність особистості. Рефлексія – це одночасно і унікальна властивість, притаманна лише людині, і стан усвідомлення чого-небудь, і процес репрезентації психіці свого власного змісту [15; 16; 24].

Автор виокремлює два типи рефлексії, які умовно позначаються як «інтра і інтерпсихічна» рефлексія; ситуативна рефлексія, що забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації; ретроспективна, що проявляється в процесі аналізу завершених подій; перспективна, що співвідноситься з аналізом майбутньої діяльності.

У методиці передбачено шкали, що відповідають різновидам рефлексії:

- ретроспективна рефлексія діяльності (ситуативна);
- перспективна (розгляд майбутньої діяльності);
- рефлексія як самоаналіз, рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми [16].

Бланк методики для проведення опитування наведено в Додатку В.

2.2. Аналіз рівня самооцінки та факторів впливу досліджуваної групи підлітків

Дослідження проходило в три етапи.

На першому етапі був здійснений констатувальний експеримент, який полягав у виявленні неадекватної самооцінки та відбору студентів із заниженою самооцінкою для подальшої групової психокорекційної роботи.

На другому етапі ми застосовували психокорекційну програму для корекції самооцінки підлітків.

Задачею третього етапу було порівняння показників методик аналізу рівня самооцінки та саморефлексії до і після використання психокорекційної програми.

Для дослідження особливостей самооцінювання різних аспектів власного образу «Я» підлітків важливо було оцінити фактори впливу на самооцінку досліджуваних.

В онлайн-дослідженні взяли участь 26 студентів технічних спеціальностей 1-3 курсу віком від 15 до 19 років. Дослідження проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу «Запорізького фахового коледжу комп'ютерних технологій НУ «Запорізька політехніка».

Серед опитуваних 20 хлопців та 6 дівчат.

Провівши тестування щодо визначення рівня загальної самооцінки студентів виявилось що з 26 студентів 11,5% студентів мають високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, необтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії. Ці студенти цілеспрямовані, мають свою життєву мету і намагаються чітко слідувати своїм задачам для її досягнення.

19,2 % студентів мають середній рівень самооцінки, вони рідко страждають від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагаються підлаштуватися під думку інших. Зазвичай, при середній самооцінці людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення.

69,2 % опитаних студентів мають низький рівень самооцінки, болісно сприймають критичні зауваження на свою адресу, намагаються завжди зважати на думку інших і страждають від «комплексу неповноцінності». Часто мають пригнічений настрій, можуть бути неврівноваженими, підозрілими, складно переносять стресові ситуації, невпевнені у своїх здібностях, прагнуть відкласти реалізацію своїх намірів на невизначений термін та мають складнощі у плануванні власного майбутнього.

Крім того, всі студенти, які мають низький рівень самооцінки мають високі бали (3-4) за твердженням «Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу» згідно методики оцінки загальної самооцінки. Зауважимо, що студенти з високим та середнім рівнем самооцінки оцінили це твердження не більш ніж 2-ми балами.

В подальшому дослідженні продовжили свою участь 14 студентів. З них 13 (92,8%) чоловік із заниженою самооцінкою (8 хлопців і 5 дівчат) та один студент (7,2%) із середнім рівнем самооцінки.

Обробка результатів методики діагностики міжособистісних відносин включала в себе кілька етапів. На першому етапі підраховувалася кількість балів по кожному з виділених 8 типів міжособистісних відносин.

Якісну характеристику виділених секторів (октантів), які визначає методика міжособистісних відносин, можна представити таким чином:

1. Владний-лідуючий
2. Незалежний-домінуючий
3. Прямолінійний-агресивний
4. Недовірливий-скептичний
5. Покірний-сором'язливий
6. Залежний-слухняний
7. Співпрацює-конвенціональний
8. Відповідальний-великодушний.

Наступним етапом ми визначили ступінь вираженості типу. Максимальна оцінка рівня по кожному типу, яку передбачає методика, на міжособистісні відносини, може становити 16 балів, які, в свою чергу, поділяються на 4 ступені вираженості відносин:

- від 0 до 4 балів - низький ступінь вираженості (адаптивна поведінка);
- від 5 до 8 балів - помірна ступінь вираженості (також адаптивна поведінка);

- від 9 до 12 балів - високий ступінь вираженості (екстремальна поведінка);
- від 13 до 16 балів - екстремальна ступінь вираженості (екстремальна ближче до патології поведінка).

Третій етап обробки, дав можливість визначити показники за двома основними векторами: домінування — дружелюбність.

Так як дана методика досліджує уявлення особистості про себе, вона дозволяє використовувати її для оцінки уявлень не тільки про реальне «Я», а і про ідеальне, тому ми використали дану можливість при проведенні дослідження.

Сума балів по кожній з орієнтацій, які визначає методика діагностики міжособистісних відносин, перетворюється на індекс відповідно домінуючої осі, які представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за векторами: домінування-дружелюбність

Опитуваний / Вектор	Домінування-підпорядкування		Дружелюбність-ворожість	
	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне
Опитуваний № 1	-19,4	4,5	-0,6	10,3
Опитуваний № 2	-7,1	5,7	-6,5	-2,3
Опитуваний № 3	-7,6	3,4	-10,6	2
Опитуваний № 4	-3	11,8	1,2	-0,8
Опитуваний № 5	-3,2	15,3	16	-2,7
Опитуваний № 6	-12,7	11,9	-0,7	-7,5
Опитуваний № 7	-12,4	8,2	1	-2,4
Опитуваний № 8	-17,1	10,1	6,1	-5,1
Опитуваний № 9	-4,6	11,1	2,6	6,1
Опитуваний № 10	-8	12,9	15,8	-2,1
Опитуваний № 11	-6,4	10,7	4,6	-0,5
Опитуваний № 12	-3,3	12,2	-1,3	-5,8
Опитуваний № 13	7,9	-3,7	-4,9	-0,3
Опитуваний № 14	15,6	13	-1,8	-8,2
Середнє значення	-5,4	9,1	1,5	-1,4

З результатів аналізу опитування можна зробити висновок, що всі опитувані підлітки хочуть змінити своє реальне Я, стати більш впевненими та домінувати, над оточуючими. Це підтверджує не тільки середнє значення, а і аналіз результатів кожного опитуваного. Щодо показників по дружелюбності середнє значення говорить нам про те, що є загальна тенденція до зміни в сторону зниження показника дружелюбності, але якщо проаналізувати більш детально, то можна сказати, що 29% респондентів хочуть підвищити рівень дружелюбності, а 71% студентів навпаки хочуть ще більше його знизити.

Слід зауважити, що єдиний хто має незначну тенденцію до зниження вектору домінування – це опитуваний № 14, так як його самооцінка має середній рівень, але вектор дружелюбності ідеального Я теж хоче змінити в сторону зменшення.

Для схематичного представлення основних соціальних орієнтацій дана методика діагностики включає в себе умовну схему: коло, розділене на 8 секторів — октантів та має на увазі якісний аналіз, здійснюваний за рахунок порівняння діскограм, побудованих на основі отриманих даних по кожному респонденту. Приклад психограми зображений на рис. 2.1.

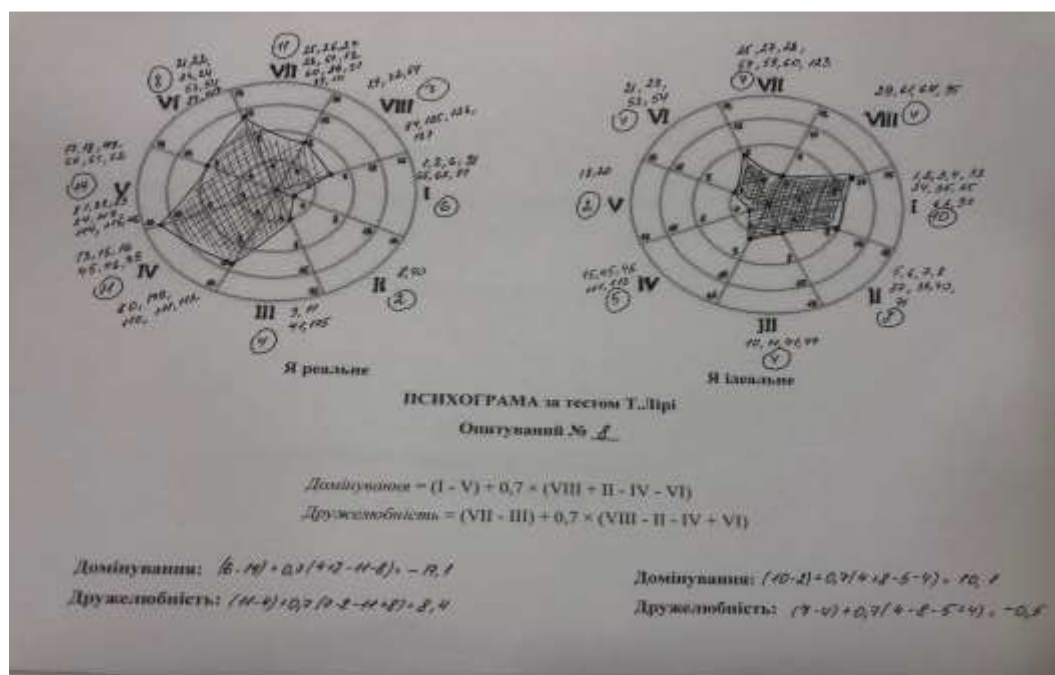


Рис. 2.3. Психограма (опитуваний № 8)

Відстань, що отримується між показниками і центром кола, визначає адаптованість міжособистісної поведінки. Автор припускає, що взаємозв'язок змінних тим сильніше, чим ближче розташовані результати респондента щодо центру кола.

Враховуючи те, що методика побудована таким чином, що характеристики, спрямовані на виявлення певного типу відносин та розташовані особливим чином: не підряд, а групами, по чотири судження в кожній, повторюючись через рівну кількість суджень, це дало можливість визначити рівень розбіжності між реальними і ідеальними уявленнями індивіда про себе.

Автор виділяє декілька рівнів дослідження інтерперсональної поведінки особистості. Особливо значущими, з його точки зору, є 1,2 і 5 октанти. Рівень 1 містить поведінку людей, яку безпосередньо можна спостерігати. Рівень 2 пов'язаний з оцінкою власної поведінки. Рівень 5 відображає моральні уявлення індивіда, його ідеальне «Я». Результати проведеної методики представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за окремими октантами

Опитуваний / Октанта	I октанта Владний- лідуючий		II октанта Незалежний- домінуючий		V октанта Покірний- сором'язливий	
	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне
Опитуваний № 1	0	6	2	6	11	5
Опитуваний № 2	4	6	6	5	9	1
Опитуваний № 3	2	3	2	1	4	1
Опитуваний № 4	3	13	4	7	6	4
Опитуваний № 5	4	13	4	11	5	4
Опитуваний № 6	1	8	0	7	6	1
Опитуваний № 7	1	6	2	7	12	2
Опитуваний № 8	6	10	2	8	14	2

Продовження таблиці 2.3

Опитуваний / Октанта	I октанта Владний- лідуючий		II октанта Незалежний- домінуючий		V октанта Покірний- сором'язливий	
	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне
Опитуваний № 9	2	5	3	6	8	3
Опитуваний № 10	2	12	4	10	10	4
Опитуваний № 11	3	7	0	9	8	4
Опитуваний № 12	7	11	2	7	11	3
Опитуваний № 13	5	3	11	4	2	6
Опитуваний № 14	12	6	12	10	2	0

Провівши аналіз даних по I октанті (авторитарний тип відносин) Я-реальне можна стверджувати що:

- 7 % опитаних мають характеристики доміантної, енергійної, компетентної особистості, авторитетного лідера, успішного у своїх справах, який любить давати поради та вимагає до себе поваги;

- 93 % респондентів за першою октантою мають значення від 0 до 8, що за інтерпретацією методики говорить нам про те, що це впевнені в собі особистості, завзяті та наполегливі, але не обов'язково мають бути лідерами.

А їх Я-ідеальне виглядає так:

- 14% опитаних хочуть мати більш диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших.

- 21 % опитаних прагнуть мати хараткер доміантного, енергійного, компетентного, авторитетного лідера, успішного у справах, який любить давати поради та вимагає до себе поваги.

- 64% опитуваних хочуть бути впевненими у собі особами, завзятими та наполегливими, але не обов'язково лідерами.

Аналіз даних за II октантою (егоїстичний тип відносин) Я-реальне:

- 86 % респондентів мають досить низькі показники (0-4), тому можна передбачити, що вони не мають яскраво виражених егоїстичних рис, не завжди орієнтуються на себе та не схильні до суперництва.

- 14% опитаних мають егоїстичні риси, орієнтуються на себе, схильні до суперництва.

При цьому Я-ідеальне:

- 100 % респондентів хочуть змінити фокус на себе, мати більше схильності до суперництва та бути більш егоїстичними.

Аналіз даних за V октантою (підпорядковуваний тип відносин) Я-реальне:

- 7 % респондентів схильні поступатися оточуючим, відрізняються покірністю, пасивністю і слабкою силою волі. Також можуть мати місце самоприниження і самозасудження, можуть приписувати собі провину, ставити себе на останнє місце. Шукати опори в комусь більш сильному, ніж сам.

- 29 % респондентів відрізняються лагідністю і сором'язливістю, легко бентежаться. Можуть підкорятися більш сильній особистості, не враховуючи умов конкретної ситуації.

- 64 % відсотки мають характерні ознаки поступливої, скромної і боязкої особистості. Яка не відрізняється власною думкою, легко підкорюється, слухняно виконує свої обов'язки. Емоції воліє стримувати.

А Я-ідеальне:

- 100 % респондентів мають бажання максимально мінімізувати ознаки поступливої, скромної і боязкої особистості, мати власну думку, не підкорюватися або супротивитися, не бути занадто слухняною, щоб виконувати свої обов'язки.

Для визначення загальної розвинутості самосвідомості підлітків було використано методику визначення рівня рефлексивності.

Для аналізу отриманих показників у дослідженні використовувалося середнє арифметичне (\bar{x}) та відсоткове співвідношення. В таблиці 2.4 представлені результати проведеного опитування щодо визначення рівня рефлексивності студентів.

Таблиця 2.4

Результати дослідження рівня рефлексивності

Опитуваний/Показники	Бали	Стени
Опитуваний № 1	131	6
Опитуваний № 2	113	3
Опитуваний № 3	134	6
Опитуваний № 4	133	6
Опитуваний № 5	111	3
Опитуваний № 6	135	6
Опитуваний № 7	104	2
Опитуваний № 8	133	6
Опитуваний № 9	120	4
Опитуваний № 10	93	1
Опитуваний № 11	105	2
Опитуваний № 12	108	3
Опитуваний № 13	91	1
Опитуваний № 14	134	6
Середнє значення	120	

Кількісний аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що серед підлітків, – 57,1% низько рефлексивних студентів, 42,9% – середнього рівня рефлексивності і 0% студентів з високим рівнем рефлексивності.

Додатково можна виділити в окремі групи різні види рефлексії, для цього ми всі пункти згрупували в чотири групи:

- ретроспективна рефлексія діяльності (РРД) – номери тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27;
- ситуативна рефлексія (СРД) – твердження: 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26;
- рефлексія майбутньої діяльності (РМД): 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20;

- рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) – номери запитань: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26.

Безпосередні результати по окремим видам рефлексії представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати дослідження по окремим видам рефлексії

Опитуваний/Показники	РРД	СРД	РМД	РС
Опитуваний № 1	44	41	36	42
Опитуваний № 2	46	35	47	33
Опитуваний № 3	21	26	27	36
Опитуваний № 4	53	33	42	36
Опитуваний № 5	54	29	43	38
Опитуваний № 6	51	23	35	34
Опитуваний № 7	43	44	41	38
Опитуваний № 8	35	28	35	32
Опитуваний № 9	43	41	36	42
Опитуваний № 10	43	34	47	32
Опитуваний № 11	23	27	27	37
Опитуваний № 12	49	32	42	36
Опитуваний № 13	49	28	43	36
Опитуваний № 14	43	44	41	38
Середнє значення	42,6	33,2	38,7	36,4

Найбільш яскраво виражена ретрорефлексія, яка проявляється у схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності, здатності аналізувати минуле загалом і себе в ньому – 42,6. На другому місці за кількісними показниками знаходиться рефлексія майбутньої діяльності, яка співвідноситься з функцією аналізу, прогнозування та планування деталей майбутньої діяльності, поведінки, орієнтацією на майбутнє - 38,7, на третьому ранговому місці перебуває рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми – 36,4, а найменше кількісно виражена рефлексія теперішньої діяльності, як схильність до самоаналізу в конкретних

життєвих ситуаціях, здатність до співвідношення своїх дій з конкретною теперішньою ситуацією - 33,2.

Також ми порівняли та проаналізували результати всіх методик, які використали в дослідженні факторів впливу на самооцінку. Зведені результати наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження по окремим видам рефлексії

Опитуваний/ Показники	Загальна самооцінка	Стени	Домінування- підпорядкування	Дружелюбність- ворожість
			Я реальне	Я реальне
Опитуваний № 1	105	6	-19,4	-0,6
Опитуваний № 2	53	3	-7,1	-6,5
Опитуваний № 3	66	6	-7,6	-10,6
Опитуваний № 4	60	6	-3,0	1,2
Опитуваний № 5	74	3	-3,2	16
Опитуваний № 6	101	6	-12,7	-0,7
Опитуваний № 7	88	2	-12,4	1
Опитуваний № 8	95	6	-17,1	6,1
Опитуваний № 9	86	4	-4,6	2,6
Опитуваний № 10	94	1	-8	15,8
Опитуваний № 11	90	2	-6,4	4,6
Опитуваний № 12	85	3	-3,3	-1,3
Опитуваний № 13	69	1	7,9	-4,9
Опитуваний № 14	40	6	15,6	-1,8

З огляду на результати по загальній самооцінці та рівню рефлексивності можна стверджувати, що у 100 % опитаних студентів, більшість з яких мають занижену самооцінку (93%), рефлексія розвинена не вище середнього рівня, при цьому 50,0% підлітків мають низький рівень рефлексії, а 50,0% – середній рівень, високого рівня рефлексивності в опитуваних підлітків не виявлено.

З результатів аналізу показників реального Я та загальної самооцінки можна зробити висновок, що 85,7% опитуваних підлітків, які мають занижену самооцінку, мають тенденцію до підпорядкування і тільки 14,3% мають схильність домінувати

над оточуючими, але тут варто враховувати, що один із опитуваних має середній рівень самооцінки.

Проведене емпіричне дослідження виявило, що більшість досліджуваних студентів мають занижену самооцінку і неадекватне самосприйняття. У них переважає неконструктивне ставлення до всіх проблем, які виникають в їх особистісному просторі, їм складно з ними справитись. Бо часто не вистачає ресурсів, щоб знайти в собі сили справитися з проблемами. Їм складно враховувати рефлексивні очікування оточуючих, осмислювати те, що референтні дорослі зорієнтовані на сприйняття особистісних властивостей, часто вони не враховують свій індивідуальний потенціал розвитку та знань, здібностей, вмінь і особливо моральних якостей і почуттів. До того ж невпевненість цих підлітків є своєрідним захисним механізмом, так як рівень тривоги та особисті страхи не дають можливості якісно аналізувати та узгоджувати свою поведінку, контролювати свої вчинки, у разі несхвальних дій, з боку оточуючих вони часто перевищують свою причетність до них, і відчувають вину за скоєне, навіть якщо насправді невинні.

Отримані результати щодо оцінки реального та ідеального Я стверджують, що всі 100% студентів мають бажання змінити своє реальне Я, удосконалити його в сфері спілкування та взаємодії з оточуючими.

Визначення складових впливу на самооцінку та їх взаємозв'язок окреслює подальші кроки щодо особистого розвитку підлітків в контексті вивчення студентами власних почуттів, відчуттів, емоцій та вчинків, і в цілому загальних навиків особистої рефлексії. А також створює передумови розробки програми корекції самооцінки досліджуваних підлітків, яка буде орієнтована на розвиток рефлексії, самоприйняття, а також включатиме психологічний супровід підлітків, та відповідно, дозволить підвищити рівень їх самооцінки.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування моделі та особливості впровадження групової програми психокорекції самооцінки підлітків

З огляду на те, що об'єктом дослідження були психологічні особливості формування самооцінки підлітків, а предметом дослідження особливості психокорекційної роботи із самооцінкою у підлітковому віці, вважаємо, що було б доцільним описати важливі моменти, які враховувалися при створенні програми:

1. Науково обґрунтувавши та розкривши суть поняття «самооцінка», окресливши процес формування самосприйняття підлітків у першому розділі, ми визначили основні фактори впливу на рівень самооцінки, які і досліджували. Це саморефлексія та спілкування в колі однолітків, які на нашу думку являються одним із факторів, що впливають на формування самосприйняття підлітків.

2. Провівши діагностику щодо визначення рівня саморефлексії та самооцінки підлітків, ми дійшли висновку, що рівень рефлексивності особистості впливає на розуміння себе, самосприйняття та самосвідомість підлітка. Так як самооцінка, як феномен є структурним компонентом самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості. Механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія [11], яка сприяє "підняттю" з внутрішнього світу в зовнішній узагальнених уявленнях про власне "Я" [4]. Крім того, самооцінка підлітка формується у спілкуванні з однолітками за рахунок їх оціночного ставлення, але в умовах військового стану та онлайн-навчання студенти коледжу обмежені в живому спілкуванні.

3. Розробка програми психокорекції самооцінки підлітків враховує можливість віддаленої участі (онлайн-формат) та різність часових поясів (так як в групі учасників є студенти, які перебувають за межами країни в інших державах зі значною різницею у часі), тим самим враховуючи перешкоди, які створює війна та загальна безпекова ситуація в Україні.

4. Програма включає безпосередній психологічний супровід підлітків та сприяє розвитку саморефлексії, пізнання підлітками себе, підвищенню рівня впевненості та рівня самооцінки.

5. Основний напрямок роботи психокорекційної програми націлений на створення предумов для розвитку і формування самосвідомості та досягнення спільної мети: обмірковування власних думок, суджень, переконань, вчинків, формування адекватного самосприйняття і, безпосередньо, підвищення рівня впевненості у собі та самооцінки підлітків у групі.

З огляду на вищезазначену інформацію, модель групової роботи має вигляд:

1. Створена онлайн-платформа в соціальній мережі Телеграм для спілкування студентів із психологічним супроводом на постійній основі протягом трьох місяців (групу закритого типу) без онлайн-зустрічей.

2. Група складається з 14 студентів: з них 13 чоловік із заниженою самооцінкою, а саме 8 хлопців і 5 дівчат, та один студент із середнім рівнем самооцінки, підлітки віковою категорією 15-19 років.

3. Скомпоновані техніки для реалізації корекційної програми, які направлені на:

- стабілізацію емоційного стану підлітків, безпосередню роботу з емоціями та почуттями;

- пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів для роботи над собою;

- прийняттям студентами самих себе з їх позитивними якостями і вадами;

- кращого пізнання студентами свого «Я», розвитку самосвідомості;

- розширення кругозору щодо самопізнання, збільшення перспектив щодо досягнення цілісного гармонійного і несуперечливого «Я»;
- розкриття свого внутрішнього світу; довіри сигналам свого тіла, душі, сумління, переживання;
- пошуку сенсу життя, його реалістичного сприйняття, емпатійного ставлення до оточення;
- формування свідомого розуміння студентами, що розвиток їх, як особистості, залежить тільки від їх особистої наполегливості та внутрішньої вневненості у правильності вибору стратегії розвитку свого життя.

Загальним критерієм особистісного становлення підлітка є вільний відповідальний вчинок, але більшість вчинків підлітків формується на оцінці та думці отчужених, саме тому до групи доєднаний студент, який має середній рівень самооцінки і має власний досвід підтримки стабільного емоційного стану, розвитку стресостійкості та резильєнтності. Метою долучення студента із середньою самооцінкою є, в першу чергу, обмін досвідом між однолітками, сприяння побудові довірливої атмосфери між учасниками та підтримка динаміки роботи групи.

Перевагою групової роботи є можливість обміну досвідом між підлітками, для них дуже важливе розуміння того, що ти не один із такою проблемою. Також має велике значення зворотній зв'язок від учасників групи, погляд на ситуацію з різних ракурсів, що дає можливість розширення перспективи бачення тієї чи іншої проблеми та створює передумови набуття та практикування нових навичок у безпечному середовищі, створює довірливе коло спілкування та підтримка.

Програма психокорекції самооцінки включає декілька блоків:

1. Перший блок спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе, інших та міжособистісно взаємодіяти. Завдання першого блоку:

- формування позитивного ставлення до інших людей;

- розвиток уміння встановлювати адекватну систему стосунків і спілкування з оточенням;

- створення передумов для вироблення навичок попереджати конфлікти;
- активізація самопізнання.

2. Другий блок направлений на розвиток емоційного інтелекту та пошуку особистих ресурсів. Завдання блоку:

- ознайомлення з видами емоцій (почуттями), причинами виникнення та способами їх контролю і управління;

- самоаналітична робота щодо розуміння прояву власних емоцій та почуттів, причинно-наслідкових зв'язків та контролю над ними;

- ознайомлення та аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів людини;
- формування розуміння ресурсної наповненості та її важливості;
- створення особистого списку способів поповнення енергетичного ресурсу.

3. Третій блок орієнтований на набуття навичок щодо планування робочого часу та розвитку навичок самоконтролю; прагнення інтегрувати мрії в цілі, досягати результатів власної діяльності. Завдання третього блоку:

- набуття практичних навичок раціонального використання власного часу;
- розвиток умінь адекватного формулювання задач та цілей;
- оцінювання доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;
- створення умов для формування мотивації досягнення успіху.

4. Четвертий блок орієнтований на розвиток рефлексивних навичок:

Завдання четвертого блоку це вміння:

- аналізувати та адекватно сприймати самого себе;
- визначати і аналізувати причини своєї поведінки, результати власних дій;
- визначати наявність помилок у своїй поведінці;
- описувати прожиті ситуацію;
- усвідомлювати власні якості;

- прогнозувати перспективи саморозвитку;
- розуміти причини дій іншого суб'єкта у процесі взаємодії;
- аналізувати пережиті ситуації; враховувати дії інших людей у своїх поведінкових стратегіях;
- оцінювати власну позицію, прогнозувати розвиток подій, оцінювати правильність вибраного плану дій;
- брати відповідальність за те, що відбувається;
- організовувати власну діяльність та співвідносити результати з цілями [6; 23; 25; 34].

Науковці стверджують, що зміна самосприйняття є складним і тривалим процесом, який потребує чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних та енергетичних витрат.

Важливе значення для підлітка має пільна діяльність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень. Зміст такої праці може бути різним [26]. Тому важливо наголосити, що для роботи над самооцінкою підліткам важлива залученість дорослого, а саме психолога, для психологічного супроводу.

Його завдання – допомогти дитині пізнати себе, оцінити свої здібності і можливості, знайти своє місце в світі дорослих.

Дорослий, який за будь-яких обставин готовий бути поряд і з підлітком, сприяє йому таким, який він є, вчасно приходять йому на допомогу, турбуються про гармонійний розвиток його особистості, виховання моральних якостей, спільно з ним аналізують навички і стосунки людей, критично ставитися до себе і своїх дій, виконує неоціненну роль у процесі адаптації підлітка до нової соціальної ролі, в його самопізнанні і пізнанні світу, в соціальному і особистісному самоутворенні і самовираженні [26].

Це й створює передумови роботи над самооцінкою в контексті психокорекційної роботи.

Прогнозований результат психокорекційної програми передбачає:

- формування здатності приймати свою особистість та реальне Я;
- здатність адекватно визначати власні здібності та можливості;
- визначати особистісні якості (як позитивні, так і негативні), визначати сильні та слабкі сторони свого Я;
- прийняття власної особистості такою, яка вона є;
- вміння дослухатися та довіряти власному Я;
- навички аналізу, пошуку та поповнення внутрішніх ресурсів;
- позитивне та довірливе ставлення до інших людей;
- адекватне сприйняття інших людей і ефективна взаємодія з ними;
- розвиток вміння нести відповідальність за свої вчинки та дії;
- формування навичок планування свого часу та мети;
- формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе);
- аналіз значущості минулого, майбутнього і сьогодення власного життя;
- вихід за межі особистої зони комфорту;
- усвідомлення послідовності виконання дій, які дозволять йти до своєї мети впевнено й зосереджено;
- створення передумов усвідомлення вектора життєдіяльності та пошуку життєвих сенсів;
- стимулювання прагнення до всебічного й безперервного розвитку своєї особистості.

Крім того, що програма дозволяє підвищити рівень впевненості у собі та рівень самооцінки підлітка, цінність її полягає в тому, що її блоки можна використовувати як в цілому, так і окремо стимулюючи особистий розвиток особистості. Так, наприклад, пізнаючи себе, будуючи причинно-наслідкові зв'язки, особистість буде змінювати своє сприйняття і свою поведінку, тим самим

впливаючи на навколишню дійсність. Особиста рефлексія створює передумови для кращого розуміння себе та оптимальних шляхів реалізації особистого потенціалу. Але з урахуванням особливостей розвитку та індивідуального підходу до потенційних учасників наповнення програми конкретними психотехніками і вправами може змінюватися в залежності від потреби.

3.2. Програма психокорекції самооцінки

Програма психокорекції враховує фактор навчання онлайн та перешкоди, які існують на шляху здобуття студентами навичок саморефлексії, так як у більшості студентів не має особистого простору де б вони почувались комфортно і могли відверто говорити про свої переживання, бо перебувають в одній кімнаті з братами та сестрами, або батьками. Програма розроблена таким чином, що підліток може виконати вправу, прокоментувати іншого учасника, проаналізувати, зробити висновки, порефлексувати в будь-який зручний для нього час. Вправи чи то психоедукаційна інформація, запропоновані, програмою викладалися у групу один раз на три дні, щоб всі учасники могли встигнути долучитися до обговорення, порефлексувати, обмінятися досвідом, надати поради та підтримати один одного.

Попри обмежені можливості підлітків для самопізнання, вони виявляють високу сприйнятливність до корекції негативних прагнень, поведінки та соціально несхвалюваних якостей. Це актуалізує необхідність тактової допомоги їм в оволодінні способами самопізнання, створення умов, які б сприяли об'єктивізації особистісних переживань, у яких вони змогли б подивитися на себе очима інших [26].

Враховуючи роботу групи в форматі онлайн, на першому етапі були застосовані такі вправи:

1. Визначення і загальне обговорення правил групи.
2. Знайомство: хто я і яка моя мета роботи в цій групі.
3. Психоедукація: Що таке адекватна самооцінка і чому вона важлива для людини?
4. Вправа «Вплив низької самооцінки на людину та її життя».

Важливою передумою формування безпечного простору для спілкування та розкриття особистості є спільне прийняття правил спілкування у групі, які були б комфортні кожному учаснику (наприклад, не порушувати кордони, не нав'язувати свою точку зору, не засуджувати думки інших, підтримувати у досягненні мети і цілей, надавати взаємодопомогу, не спамити і т.п.), тим самим створюються передумови для конструктивного, екологічного та безконфліктного спілкування.

Цей момент дуже важливий для підлітків, так як для поліпшення самооцінки варто уникати спілкування з людьми, які схильні до деструктивної критики, спілкуватися з тими, хто виявляє шанобливе ставлення до себе та оточуючих, розвиваючи в собі такі якості. Ідентифікувати себе як особистість, яка заслуговує на повагу, забезпечити собі відповідне коло оточення та виховувати риси характеру, які цьому сприятимуть.

Другим, не менш важливим, моментом побудови довірливих стосунків є знайомство. Вправа включає невеличку розповідь про себе, де необхідно порефлексувати над своїм баченням себе та окреслити свої мрії, очікування, закінчивши речення: 1. Мене звати ... 2. Я (який (-а) ... 3. Хочу бути ... 4. Я люблю ... 5. Я ненавиджу ... 6. Я вмію ... 7. Я вчусь ... 8. Я мрію про...

Крім того, важливо проговорити мету, якої намагається досягти кожен учасник перебуваючи в цій групі і працюючи над собою.

Другий етап роботи групи передбачав виконання вправи на пошук особистих ресурсів. Так як дуже часто занижену самооцінку супроводжує пригнічений засмучений стан, недостатність життєвої енергії для роботи над собою. Вправи для формування ресурсних станів з обговоренням у групі:

1. Вправа «Мої афірмації».
2. Вправа «Особиста абетка стресостійкості».
3. Вправа «Мої ресурси»: ресурсні місця, ресурсні люди, ресурсні заняття.
4. Вправа «Мої довірені люди».
5. Вправа «30 речей, які я люблю робити».
6. Вправа «3 речі для себе кожного дня».

Третій етап роботи групи полягав у навиках розвитку емоційного інтелекту, який включав такі вправи як:

1. Вправа на ідентифікацію емоцій «Які я відчуваю емоції останнім часом?»
2. Психоедукація щодо спектру емоцій та почуттів, які існують та які ознаки мають.
3. Психоедукація щодо причин та наслідків емоційних станів.
4. Психоедукація щодо контролю емоційного стану.
5. Вправа «Взаємозв'язок: ситуація, думка, емоція (відчуття), поведінка».
6. Психоедукація та обговорення неадаптивної та адаптивної поведінки.
7. Розбір особистих прикладів студентів.

Четвертий етап – це робота над розвитком самосвідомості, адекватним самосприйняттям завдяки самоаналізу та саморефлексії.

1. Вправа «Мої сильні і слабкі сторони»
2. Вправа «5 пальців»
3. Вправа «Самоспівчуття» (Необхідно завершити речення: 1. Я не можу жити без...2. ...неможуть жити без мене. 3. Інші люблять мене (я подобаюсь

іншим), тому що... 4. Я пишаюсь собою, тому що... 5. Я вдячний за те, що... 6. Що я роблю (або можу робити) для себе кожного дня.

4. Вправа «Три маски» (перша – Я хочу, друга – Я можу, третя – Я буду)

П'ятий етап роботи передбачав самовизначення: визначення власних цілей та формування задач щодо зміни самоствавлення та самосприйняття. Вправи, які використовувалися:

1. Вправа «Мої цінності»
2. Вправа «Мої SMART-цілі»
3. Вправа «Список задач»
4. Вправа «Міні звички»
5. Вправа «Аналіз 2023 року та план на 2024 року» [6; 23; 25; 34].

3.3. Аналіз змін рівня самооцінки підлітків після участі у програмі

На нашу думку, специфічними показниками компоненту самосвідомості виступають рівні розвитку нормативно-ціннісного самоствавлення особистості. У зв'язку з цим нами бралися до уваги, з одного боку, можливості самооцінювання підлітка себе у теперішній момент, можливості аналізу певних сторін і якостей, з іншого боку важлива була самооцінка тих самих сторін і якостей, але з позиції того, що від особистості очікують оточуючі.

Позитивні моменти в процесі реалізації корекційної програми на які слід звернути увагу:

- підлітки проявляли активність і відвертістю говорили про себе, свої почуття та переживання, але не всі. Частина намагалась бути більшою мірою спостерігачами і не приймати активної участі. Але ті, хто мав навіть досить низькі показники по самооцінці досить активно спілкувалися і без засудження сприймали думки інших, ділилися своїми порадами;

- протягом роботи групи деякі учасники приймали для себе досить важливі рішення, що стосувалися їх майбутнього.

Враховуючи те, що групова робота проводилась онлайн, без безпосередніх онлайн-зустрічей, то складнощі, які виникали при роботі можна згрупувати за такими критеріями:

- особиста активність підлітків. Враховуючи історичні фактори, які впливають на сьогодення роцвітку підлітків, а саме значне зменшення кількості живого спілкування з однолітками, яке триває вже четвертий рік поспіль, це потребувало здійснення додаткового контролю за динамікою роботи групи та вживання відповідних заходів щодо мотивації та спонукання до спілкування;

- підтримка емоційного стану підлітків. Відсутність звичної соціальної активності; навчання онлайн; більшість часу перебування вдома; відсутність особистого простору; спілкування, яке наповнене великою кількістю комунікації з батьками, це все створювало емоційну напругу, міжособистісні конфлікти та дестабілізувало емоційний стан підлітків, тому потребувало додаткової уваги та постійного контролю і пошуку способів його підтримки;

- пошук особистих ресурсних станів підлітків. Занижена самооцінка супроводжується незадоволеністю реальним Я та пригніченим станом, для якісної роботи було важливо підібрати для кожного студента ті методи, які б насичували його енергією, додавали б життєвих сил, тим самим допомагали ставити пред собою цілі та досягати їх;

- відсутність живого енергетичного обміну між учасниками групи. Вважаємо, що більш ефективнішою дана програма була б, якби вона впроваджувалася завдяки онлайн-зустрічам, але відсутність особистого простору у учасників (поряд могли знаходитись батьки чи родичі) не давав можливості підліткам відверто рефлексувати, так як вони не відчували себе комфортно і вільно.

Важливим фактором, що створював перешкоди на шляху якісної реалізації прогарми – це складність контролю над виконанням завдань підлітками.

Для аналізу реузультативності програми психокорекції, на початку дослідження, ми провели вхідне тестування за трьома методиками і виявили 13 студентів із заниженою самооцінкою та одного студента з середньою самооцінкою.

Провівши повторне тестування по загальній самооцінці підлітків, результати якого представлені в таблиці 3.7 можна зробити ряд висновків.

Таблиця 3.7

Індивідуальні результати дослідження загального рівня самооцінки до та після проходження програми психокорекції (N= 14)

Опитуваний /Показники	Бал самооцінки		Відсоток зміни показників, %
	На початку дослідження	Після участі у програмі	
Опитуваний № 1	105	89	15,23
Опитуваний № 2	53	44	16,98
Опитуваний № 3	66	56	15,15
Опитуваний № 4	60	45	25,0
Опитуваний № 5	74	67	9,46
Опитуваний № 6	101	80	20,79
Опитуваний № 7	88	71	19,32
Опитуваний № 8	95	74	22,11
Опитуваний № 9	86	80	6,98
Опитуваний № 10	94	47	50,0
Опитуваний № 11	90	75	16,67
Опитуваний № 12	85	41	51,76
Опитуваний № 13	69	56	18,84
Опитуваний № 14	40	36	10,0
Середнє значення	79	61,5	21,3

Провівши аналіз даних таблиці, можна зробити висновок, що середній показник підвищення рівня самооцінки складає 21,3%. Більш узагальнено дані представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати дослідження загального рівня самооцінки (N= 14)

Рівень самооцінки	Кількість студентів на початку дослідження, чол.	Кількість студентів у %	Кількість студентів по завершенню дослідження, чол.	Кількість студентів у %
Середня	1	7,2	4	28,6
Низька	13	92,8	10	71,4

З огляду на дані таблиці можна стверджувати, що у всіх учасників програми психокорекції самооцінки відбулись позитивні зміни у самосприйнятті. В деяких зміни більш суттєві, в когось незначні. Але враховуюч всі перешкоди, які існували на шляху реалізації програми психокорекції, ці результати можна вважати позитивними.

Обробка результатів методики діагностики міжособистісних стосунків дає нам можливість порівняти зміни у самооцінці підлітків, які відбулись у реальному та ідеальному Я після проходження даної психокорекційної програми.

З результатів аналізу опитування, яке проводилось до участі у програмі, ми зробили висновок, що опитувані підлітки мали бажання змінити своє реальне Я, стати більш впевненими та домінувати над оточуючими. І це підтверджувалося аналізом результатів кожного опитуваного. Крім того, показники дружелюбності мали загальну тенденцію до зміни в сторону зниження цього показника.

Треба зазначити, що провівши порівняльний аналіз за векторами домінування-дружелюбність можна зробити зальний висновок, що у всіх підлітків є зміни в обох векторах в сторону ідеального Я. Більш детально дані представлені у таблиці 3.9 та таблиці 3.10

Таблиця 3.9

**Порівняльний аналіз результатів дослідження за вектором домінування-
підпорядкування**

Опитуваний / Вектор	Вектор «Домінування- підпорядкування» до участі у програмі		Вектор «Домінування- підпорядкування» по завершенню участі у програмі	
	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне
Опитуваний № 1	-19,4	4,5	-17,3	3,8
Опитуваний № 2	-7,1	5,7	2,5	7,2
Опитуваний № 3	-7,6	3,4	-1,7	3,4
Опитуваний № 4	-3,0	11,8	3,3	12,2
Опитуваний № 5	-3,2	15,3	-1,2	15,3
Опитуваний № 6	-12,7	11,9	-8,3	12,5
Опитуваний № 7	-12,4	8,2	-11,3	7,8
Опитуваний № 8	-17,1	10,1	-15,2	12,2
Опитуваний № 9	-4,6	11,1	-1,8	13,3
Опитуваний № 10	-8	12,9	2,2	14,6
Опитуваний № 11	-6,4	10,7	-3,8	12,4
Опитуваний № 12	-3,3	12,2	1,1	15,6
Опитуваний № 13	7,9	-3,7	10,3	4,2
Опитуваний № 14	15,6	13,0	14,2	13,2
Середнє значення	-5,4	9,1	-1,9	10,6

Аналізуючи результати середнього значення вектору домінування-підпорядкування, спостерігаються зміни в сторону загального зменшення рівня підпорядкування в показниках реального Я після проходження програми та бажання й надалі підвищувати рівень домінування в показниках ідеального Я.

Таблиця 3.10

**Порівняльний аналіз результатів дослідження за вектором дружелюбність-
ворожість**

Опитуваний / Вектор	Вектор «Дружелюбність- ворожість» до участі у програмі		Вектор «Дружелюбність- ворожість» по завершенню участі у програмі	
	Я реальне	Я ідеальне	Я реальне	Я ідеальне
Опитуваний № 1	-0,6	10,3	2,2	13,2
Опитуваний № 2	-6,5	-2,3	1,8	6,9
Опитуваний № 3	-10,6	2,0	-2,3	6,4
Опитуваний № 4	1,2	-0,8	4,5	5,8
Опитуваний № 5	16,0	-2,7	12,0	1,2
Опитуваний № 6	-0,7	-7,5	2,9	-3,5
Опитуваний № 7	1,0	-2,4	8,2	-1,2
Опитуваний № 8	6,1	-5,1	9,8	2,4
Опитуваний № 9	2,6	6,1	5,4	7,8
Опитуваний № 10	15,8	-2,1	16,2	1,2
Опитуваний № 11	4,6	-0,5	6,4	2,5
Опитуваний № 12	-1,3	-5,8	8,4	-2,2
Опитуваний № 13	-4,9	-0,3	-1,6	4,2
Опитуваний № 14	-1,8	-8,2	1,5	-4,3
Середнє значення	2,0	-1,4	5,4	2,6

Розглядаючи результати вектору дружелюбність-ворожість, спостерігаються зміни в сторону загального збільшення рівня ворожості в показниках реального Я та бажання ідеального Я ще більше підвищити цей показник. Кількісний аналіз результатів рівня рефлексивності на початку дослідження говорив нам про те, 50,0% підлітків мали низький рівень, 50,0% середній рівень. Зміни, що відбулись після проходження студентами програми психокорекції представлені у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Аналіз результатів рівня рефлексивності до і після проходження програми

Опитуваний/Показники	До участі у програмі		По завершенню участі у програмі		Відсоток зміни показників, %
	Бали	Стени	Бали	Стени	
Опитуваний № 1	131	6	140	7	6,9
Опитуваний № 2	113	3	130	5	15,0
Опитуваний № 3	134	6	146	7	9,0
Опитуваний № 4	133	6	151	8	13,5
Опитуваний № 5	111	3	122	4	9,9
Опитуваний № 6	135	6	144	7	6,7
Опитуваний № 7	104	2	119	4	14,4
Опитуваний № 8	133	6	145	7	9,0
Опитуваний № 9	120	4	130	5	8,3
Опитуваний № 10	93	1	111	3	19,6
Опитуваний № 11	105	2	113	3	7,6
Опитуваний № 12	108	3	126	5	16,7
Опитуваний № 13	91	1	109	3	19,8
Опитуваний № 14	134	6	152	8	13,4
Середнє значення	120		131,3		12,1

За результатами повторного проведення методики спостерігається загальне підвищення рівня рефлексивності підлітків, середнє значення по групі 12,1%.

Зміни, що відбулись після проходження студентами програми психокорекції представлені у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Аналіз змін у рівні рефлексивності учасників (N= 14)

Рівень рефлексивності	Кількість студентів на початку дослідження, чол.	Кількість студентів у %	Кількість студентів по завершенню дослідження, чол.	Кількість студентів у %
Високий	-	-	5	35,7
Середній	7	50,0	6	42,9
Низький	7	50,0	3	21,4

Зміни, які відбулись у ретроспективній рефлексії діяльності (РРД), ситуативній рефлексії (СРД), рефлексії майбутньої діяльності (РМД), рефлексії спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) представлені в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Аналіз результатів дослідження по окремим видам рефлексії до і після проходження програми психокорекції

Опитуваний/Показники	РРД			СРД		РМД		РС	
	До	Після		До	Після	До	Після	До	Після
Опитуваний № 1	44	55		41	38	36	42	42	40
Опитуваний № 2	46	41		35	38	47	38	33	37
Опитуваний № 3	21	48		26	51	27	43	36	40
Опитуваний № 4	53	54		33	42	42	47	36	41
Опитуваний № 5	54	42		29	42	43	32	38	35
Опитуваний № 6	51	49		23	48	35	37	34	43
Опитуваний № 7	43	38		44	38	41	39	38	32
Опитуваний № 8	35	53		28	43	35	45	32	39
Опитуваний № 9	43	48		41	31	36	38	42	39
Опитуваний № 10	43	30		34	35	47	32	32	40
Опитуваний № 11	23	39		27	33	27	33	37	34
Опитуваний № 12	49	48		32	32	42	41	36	36
Опитуваний № 13	49	29		28	35	43	31	36	40
Опитуваний № 14	43	49		44	52	41	45	38	44
Середнє значення	42,6	44,5		33,2	39,9	38,7	38,8	36,4	38,6

Як і на початку дослідження, так і після проходження програми, з огляду на середні значення, найбільш вираженою у досліджуваних залишається ретрорефлексія. Друге місце перейшло до ситуативної рефлексії, третє місце посіла рефлексія майбутньої діяльності і четверте - рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми. Результати всіх методик, які ми використали в дослідженні наведені в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Аналіз результатів дослідження по всім методикам до і після проведення програми психокорекції

Опитуваний/ Показники	Загальна самооцінка		Стени		Домінування- підпорядкування (Я реальне)		Дружелюбність- ворожість (Я реальне)	
	до	після	до	після	до	Після	До	після
Опитуваний № 1	105	89	6	7	-19,4	-17,3	-0,6	2,2
Опитуваний № 2	53	44	3	5	-7,1	2,5	-6,5	1,8
Опитуваний № 3	66	56	6	7	-7,6	-1,7	-10,6	-2,3
Опитуваний № 4	60	45	6	8	-3,0	3,3	1,2	4,5
Опитуваний № 5	74	67	3	4	-3,2	-1,2	16	12
Опитуваний № 6	101	80	6	7	-12,7	-8,3	-0,7	2,9
Опитуваний № 7	88	71	2	4	-12,4	-11,3	1	8,2
Опитуваний № 8	95	74	6	7	-17,1	-15,2	6,1	9,8
Опитуваний № 9	86	80	4	5	-4,6	-1,8	2,6	5,4
Опитуваний № 10	94	47	1	3	-8	2,2	15,8	16,2
Опитуваний № 11	90	75	2	3	-6,4	-3,8	4,6	6,4
Опитуваний № 12	85	41	3	5	-3,3	1,1	-1,3	8,4
Опитуваний № 13	69	56	1	3	7,9	10,3	-4,9	-1,6
Опитуваний № 14	40	36	6	8	15,6	14,2	-1,8	1,5
Середнє значення	79	61,5	3,93	5,2	-5,81	-1,93	1,49	5,39

Аналізуючи середні значення по методикам, слід звернути увагу, що прослідковуються зміни у рівні загальної самооцінки, а саме підвищення на 21,3%, при цьому загальний рівень рефлексивності з 3,93 стенив, став 5,2 стенив. Також спостерігаються зміни в реальному Я та наближенні його до ідеального.

По результатам участі у програмі можемо зробити висновок, що на початку дослідження студентів із заниженою самооцінкою було 92,8%, із середньою самооцінкою 7,2%, наразі ці показники змінилися у сторону покращення, а саме 28,6% студентів мають середню самооцінку, 71,4% залишаються з низькою самооцінкою. Але враховуючи всі перешкоди, які існували на шляху реалізації програми психокорекції, навіть ці результати можна вважати позитивними.

Провівши повторне дослідження після впровадження програми, можемо зробити висновки.

Підлітковий вік є періодом динамічного розвитку таких індивідуальних особливостей мислення як творчість, самостійність, гнучкість [26].

З огляду на це, в основі програми є ряд тематичних блоків направлених на:

1. Формування здатності приймати себе, інших та міжособистісно взаємодіяти.

2. Розвиток емоційного інтелекту та пошуку особистих ресурсів.

3. Набуття навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання в контексті збільшення впевненості у собі та підвищення рівня самооцінки; прагнення інтегрувати мрії в цілі, досягати результатів власної діяльності.

4. Розвиток рефлексивних навичок.

Прогнозований результат психокорекційної програми передбачав ряд змін у самосприйнятті особистості.

Л.С. Вигодський звернув увагу на ту обставину, що у випадку з підлітками найчастіше буває не слабкість волі, а слабкість цілей, коли підліткам просто не має задля чого долати різні перепони, а також лінощі. Поява ж значущої мети вирішує і проблеми волі [11]. Згадаймо тезу З.Фройда про те, що центральним вузлом всіх життєвих ситуацій особистості є відносна сила або слабкість Я [4].

Тому саморозвиток, краще розуміння своїх почуттів, відчуттів, розвиток самоконтролю і став основною рушійною силою участі у програмі. Програма психокорекції самооцінки підлітків враховувала можливість віддаленої участі, тим самим враховуючи перешкоди, які створює війна та загальна безпекова ситуація в Україні. Модель групової роботи має вигляд створеної онлайн-платформи в соціальній мережі Телеграм для спілкування студентів із психологічним супроводом на постійній основі протягом трьох місяців (група закритого типу) без онлайн-зустрічей.

Група учасників складалася з 14 студентів: з них 13 чоловік із заниженою самооцінкою, а саме 8 хлопців і 5 дівчат, та один студент із середнім рівнем самооцінки, віковою категорією 15-19 років.

Вправи, які використовувалися для реалізації корекційної програми, направлені на:

- стабілізацію емоційного стану підлітків, безпосередню роботу з емоціями та почуттями;
- пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів для роботи над собою;
- прийняття студентами самих себе з їх позитивними якостями і вадами;
- кращого пізнання студентами свого «Я», розвитку самосвідомості, розширення кругозору щодо самопізнання, збільшення перспектив щодо досягнення цілісного гармонійного і несуперечливого «Я»;
- розкриття свого внутрішнього світу; довіри сигналам свого тіла, душі, сумління, переживання;
- пошуку сенсу життя, його реалістичного сприйняття, емпатійного ставлення до оточення;
- формування свідомого розуміння студентами, що розвиток їх, як особистості, залежить тільки від їх особистої наполегливості та внутрішньої вневненості у правильності вибору стратегії розвитку свого життя.

Реалізація програми супроводжувалася як позитивними моментами, так і складнощами. До позитивних моментів слід віднести: активне відверте спілкування підлітків без засудження один одного, емпатійне сприйняття думок інших, взаємопідтримка і допомога. Декілька учасників, протягом роботи у групі, приймали для себе важливі життєві рішення, що стосувалися їх майбутнього.

Складнощі, що виникали в процесі реалізації: додатковий контроль за динамікою роботи групи; підтримка емоційного стану; пошук особистих ресурсних станів підлітків; відсутність живого енергетичного обміну між учасниками групи;

складність контролю над виконанням завдань.

Щодо результатів, які ми отримали після завершення програми слід зацентрувати увагу на ряді моментів:

1. На початку дослідження, ми провели вхідне тестування за трьома методиками і виявили 13 студентів із заниженою самооцінкою та одного студента з середньою самооцінкою.

2. Повторне тестування по загальній самооцінці після завершення участі у програмі показало, що середній показник підвищення рівня самооцінки складає 21,3%. Якщо на початку дослідження із заниженою самооцінкою було 92,8% підлітків, то по завершенню 71,4%. Крім того, дані показують, що у всіх учасників програми психокорекції самооцінки відбулись позитивні зміни у самоприйнятті. В деяких зміни більш суттєві, в когось не значні.

3. Методика діагностики міжособистісних відносин показала позитивні зміни у напрямку наближення до ідеального Я.

4. Результати рівня рефлексивності на початку дослідження говорили нам про те, що 50,0% підлітків мали низький рівень рефлексивності та 50,0% середній рівень. Зміни, що відбулись показують, що загальне підвищення рівня рефлексивності підлітків складає 13,7%. По завершенню участі у програмі відбулись зміни і 14,2% учасників залишаються з низьким рівнем, 42,9 мають середній рівень рефлексивності та 42,9 мають високий рівень рефлексивності.

5. По завершенню участі студентів у програмі психокорекції самооцінки, можна зробити висновок, що середній показник рівня самооцінки підвищився на 21,3%. Якщо розглядати зміни більше детально, то з 7,2% студентів, які мали середню самооцінку показник підвищився до 28,6%, а з 92,8% студентів, які мали занижену самооцінку, показники знизилися до 71,4%.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. Вік цей нестабільний, критичний, важкий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей оточуючої дійсності.

У перехідний від дитинства до дорослості період індивід проходить великий шлях у своєму особистісному розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і внутрішні сходження до «придбання» почуття особистості.

Отже, не народжуючись особистістю, людина досягає певного рівня «особистісного розвитку», коли можливими стають процеси саморегуляції, самореалізації і саморозвитку, коли розпочинається свідомо організація власного життя, коли приймаються відповідальні рішення і здійснюється особистісний вибір [4].

Від того, як людина сама цінить себе й поважає - залежить, у великій мірі те, як цінитимуть і поважатимуть її інші. З поняття самоставлення випливає і поняття взаємовідношення [13].

У віці 16-18 років відбувається формування стійких уявлень про себе. Важливими новоутвореннями цього віку є здатність формувати поняття про себе на основі пізнання інших людей, свідомо орієнтація на дорослого як джерело знань, умінь, нормативних критеріїв успішної діяльності, які необхідно опанувати. Розвиток інтересу до власного «Я» призводить до змін у характері становлення й структурі Я- концепції [31].

Завдяки здатності до самооцінки людина знаходить можливість значною мірою самостійно спрямовувати та контролювати власні дії та навіть виховувати себе.

Занижена самооцінка призводить до невпевненості у собі, боязливості, сором'язливості, неможливості реалізувати власні здібності. Такі люди зазвичай ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, яких могли б досягти, перебільшують значення невдач, гостро потребують підтримки оточуючих, дуже критичні до себе.

Іншими словами, підлітки, які вважають себе нездатними контролювати події, що з ними відбуваються, перекладають відповідальність на інших і не спроможні до рефлексії, врешті-решт мають більше шансів стати жертвою у самому широкому соціальному діапазоні, ніж підлітки, які вважають, що саме вони несуть відповідальність за те, що з ними відбудеться.

Поведінка особистості залежить від багатьох особистих чинників, і рівень самооцінки, безперечно, є одним із найважливіших із них [7].

Сьогодні, розвиток підлітка, як особистості, та формування його адекватної самооцінки ускладнене навчанням онлайн, що не дає можливості повноцінного розвитку та створює перешкоди на шляху до формування у підлітків необхідних вікових навичок комунікації та взаємодії з оточуючими, породжуючи додаткові страхи та невпевненість, тим самим впливаючи на рівень самооцінки підлітків.

Формування адекватної самооцінки дозволяє людині правильно співвідносити свої сили із завданнями різної складності і з вимогами тих, що оточують. Неадекватна самооцінка деформує внутрішній світ людини, спотворює її мотиваційну та емоційно-вольову сфери і тим самим перешкоджає гармонійному розвитку особистості.

Разом з цим сучасні дослідження свідчать, що підлітки часто не знають своїх сильних сторін. Вони часто бувають невпевнені у власних здібностях і у собі та мають суперечливу самооцінку. Тому корекція самооцінки є актуальним і важливим компонентом формування сильного українського суспільства.

Провівши аналіз літературних джерел ми визначили, що самооцінка містить в собі багато компонентів, але в даній роботі ми досліджували два основні аспекти:

- саморефлексію, як механізм розвитку самосвідомості;
- спілкування з однолітками, як фактор оціночного ставлення.

Але в тих історичних умовах, в яких наразі доводиться зростати підліткам України обидва аспекти не мають можливості повноцінно існувати і формуватися.

Метою магістерської роботи було створення такої психокорекційної програми, яка б дозволила суттєво підвищити рівень самооцінки підлітків.

Створена програма психокорекції націлена на розвиток у підлітків комплексу новоутворень, пов'язаних із:

- новим рівнем самосвідомості та її специфічних рис – активного формування Я-концепції, системи власних цінностей, рефлексивності, збільшення уваги до особистісних переживань та в цілому інтересу до власного психічного життя;

- усвідомленням себе суб'єктом життєдіяльності, здатним самостійно діяти і приймати рішення на основі свідомо поставленої мети і попередніх рішень;

- все більш глибоким усвідомленням себе як особистості з відповідною системою ставлень до світу, людей та до себе;

- розвитком мотиваційної сфери: мрії і ідеали, ціннісні орієнтації, стійкий світогляд;

- вибором свого майбутнього соціального становища та шляхів його досягнення;

- соціальною орієнтацією особистості – усвідомленням своєї належності до соціальної спільноти (національної, професійної, вікової) [4; 7; 10; 19; 29].

Багато дослідників [9, 10 та інш.] вважають, що під впливом рефлексії особистість може якісно змінюватися, її життя може змінитися в цілому.

Різноманітні аспекти взаємин з друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей, і отже, впливають на їх самооцінку [19].

Ефективною у роботі з підлітками є корекційна робота, спрямована на гармонізацію самосприйняття та самооцінки, їх ставлення до себе та своїх можливостей, зміну їх Я-концепції у позитивному напрямку та навчання методам саморегуляції та саморозвитку [27].

Проведене емпіричне дослідження виявило, що більшість досліджуваних студентів мають занижену самооцінку і неадекватне самосприйняття. У них переважає неконструктивне ставлення до всіх проблем, які виникають в їх особистісному просторі, їм складно з ними справитись.

Отримані результати щодо оцінки реального та ідеального Я стверджують, що всі 100% студентів мають бажання змінити своє реальне Я, удосконалити його в сфері спілкування та взаємодії з оточуючими. Це і створило передумови розробки програми корекції самооцінки досліджуваних підлітків, яка буде орієнтована на розвиток рефлексії, самоприйняття, а також включатиме психологічний супровід підлітків, та відповідно, дозволить підвищити рівень їх самооцінки.

Підлітковий вік є періодом динамічного розвитку таких індивідуальних особливостей мислення як творчість, самостійність, гнучкість [26].

З огляду на це, в основі програми є ряд тематичних блоків направлених на:

1. Формування здатності приймати себе, інших та міжособистісно взаємодіяти.
2. Розвиток емоційного інтелекту та пошуку особистих ресурсів.
3. Набуття навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання в контексті збільшення впевненості у собі та підвищення рівня самооцінки; прагнення інтегрувати мрії в цілі, досягати результатів власної діяльності.
4. Розвиток рефлексивних навичок.

Прогнозований результат психокорекційної програми передбачав ряд змін у самосприйнятті особистості.

Програма психокорекції самооцінки підлітків враховувала можливість віддаленої участі, тим самим враховуючи перешкоди, які створює війна та загальна безпекова ситуація в Україні. Модель групової роботи має вигляд створеної онлайн-платформи в соціальній мережі Телеграм для спілкування студентів із психологічним супроводом на постійній основі протягом трьох місяців (група закритого типу) без онлайн-зустрічей.

Група учасників складалася з 14 студентів: з них 13 чоловік із заниженою самооцінкою, а саме 8 хлопців і 5 дівчат, та один студент із середнім рівнем самооцінки, віковою категорією 15-19 років.

Вправи, які використовувалися для реалізації корекційної програми, направлені на:

- стабілізацію емоційного стану підлітків, безпосередню роботу з емоціями та почуттями;
- пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів для роботи над собою;
- прийняття студентами самих себе з їх позитивними якостями і вадами;
- кращого пізнання студентами свого «Я», розвитку самосвідомості, розширення кругозору щодо самопізнання, збільшення перспектив щодо досягнення цілісного гармонійного і несуперечливого «Я»;
- розкриття свого внутрішнього світу; довіри сигналам свого тіла, душі, сумління, переживання;
- пошуку сенсу життя, його реалістичного сприйняття, емпатійного ставлення до оточення;
- формування свідомого розуміння студентами, що розвиток їх, як особистості, залежить тільки від їх особистої наполегливості та внутрішньої вневненості у правильності вибору стратегії розвитку свого життя.

Реалізація програми супроводжувалася як позитивними моментами, так і складнощами. До позитивних моментів слід віднести: активне відверте спілкування підлітків без засудження один одного, емпатійне сприйняття думок інших, взаємопідтримка і допомога. Декілька учасників, протягом роботи у групі, приймали для себе важливі життєві рішення, що стосувалися їх майбутнього.

Складнощі, що виникали в процесі реалізації: додатковий контроль за динамікою роботи групи; підтримка емоційного стану; пошук особистих ресурсних станів підлітків; відсутність живого енергетичного обміну між учасниками групи; складність контролю над виконанням завдань.

Отримані результати дослідження після проведення психокорекційної програми можна окреслити таким чином:

У досліджуваних відбулись позитивні зміни у напрямку наближення від реального до ідеального Я.

Загальне підвищення рівня рефлексивності підлітків складає 13,7%. По завершенню участі у програмі відбулись зміни і 14,2 % учасників залишаються з низьким рівнем, 42,9 мають середній рівень рефлексивності та 42,9 мають високий рівень рефлексивності.

По завершенню участі студентів у програмі психокорекції самооцінки, можна зробити висновок, що середній показник рівня саомоцінки підвищився на 22,2%. Якщо розглядати зміни більше детально, то з 7,2% студентів, які мали середню самооцінку показник підвищився до 28,6%, а з 92,8% студентів, які мали занижену саомоцінку, показники знизилися до 71,4%. Крім того, дані показують, що у всіх учасників програми психокорекції самооцінки відбулись позитивні зміни у самоприйнятті. В деяких зміни більш суттєві, в когось не значні.

Адекватна самооцінка допомагає підліткам відчувати себе вільним та щасливим, бути впевненим у собі та бути готовими до будь-яких труднощів [1].

Ті навички, які студенти набули протягом участі у програмі, на нашу думку, дозволять студентам, усвідомити важливість становлення їх як особистості та сприятимуть безперервному розвитку та удосконаленню протягом життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. *Науковий простір студента : пошуки і знахідки* (ч. 1) : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції : збірник тез. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 317 с. URL: https://pf.udu.edu.ua/images/2021_277 (дата звернення: 10.06.2023)
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. № 34 С. 214-216 URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/18016?locale=uk> (дата звернення: 10.06.2023)
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Варій М.Й. Психологія: навч.пос. вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
7. Гарькавець С.О. Психологія підліткової віктимності : монографія, Луганськ : вид-во «Нулідж», 2013. 175с.
8. Гущина Н. І. Основи здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. Харків : ТОВ «СИЦІЯ», 2017. 192 с.

9. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем. *Актуальні проблеми психології і: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. № 35. С. 330.

10. Заброцький М. М. Розвиток рефлексивної сфери практикуючого психолога на етапі професійної підготовки : навчальний посібник. Миколаїв : Іліон, 2012. 184 с.

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

12. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

13. Комар Т.О. Основні характеристики самоставлення молоді з інвалідністю. [URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/15.pdf](http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/15.pdf) (дата звернення: 10.06.2023)

14. Кондратенко Л.О. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахової компетентності педагога та саморозвитку: метод. рек. Суми : НВВ КЗ СОІППО 2022. 40 с.

15. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Рефлексія як метаздатність до вибудовування цілісності життя та успішності спілкування майбутніх фахівців. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. [URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/11.pdf](http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/11.pdf) (дата звернення: 23.08.2023)

16. Максимов М.В. Вікові аспекти визначення рівня розвитку рефлексії Age-related aspects of determining the level of reflection development. *Габітус*. 2020. № 13. Т.2 [URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/18.pdf](http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/18.pdf) (дата звернення: 12.07.2023)

17. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.

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

19. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139

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

21. Психологія людини : Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.

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

23. Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінги : *Всеукраїнська науково-практична конференція* : тези доп. Київ : Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2017. 488 с.

24. Рожкова Н. Рефлексія як прояв моральної культури майбутньої культури майбутнього вчителя. *Педагогічні науки*. Кіровоград. № 97. URL: <https://core.ac.uk/download/53036437.pdf> (дата звернення: 23.08.2023)

25. Романчук О. КПТ Низької самооцінки: методичні матеріали, 2012. 22 с.

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

27. Сингаївська І.В., Хохліна І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти. 2020. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/rt/prINTERfriendly/159/0> (дата звернення: 23.08.2023)

28. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

29. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О.О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. *Науковий журнал «Психологія»*, 2018. URL: <http://medpsychology.pp.ua/samostavlennya-u-pidlitkiv> (дата звернення: 12.07.2023)

30. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-19.

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

32. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135.

33. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148-153.

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

35. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків : «Контраст» 2019. 116 с.
36. Юринець В. Є. Методологія наукових досліджень : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 178 с.
37. Яновська Т.А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155-167

ДОДАТКИ

Додаток А

Визначення рівня самооцінки у підлітковому віці [12]

Тест – опитувальник включає 32 судження. За ними можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за наступною схемою:

- Дуже часто – 4 бали;
- Часто – 3 бали;
- Іноді – 2 бали;
- Рідко – 1 бал;
- Ніколи – 0 балів.

Тест використовується як індивідуально, так і у групі.

Інструкція:

Вашій увазі пропонується ряд суджень. За ними можливі п'ять варіантів відповідей. Будь ласка, виберіть з них одну відповідь за кожним судженням і позначте її.

Судження:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу.
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Я турбуюся про свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішність інших краща за мою.

9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Шкода, що я не вмю правильно розмовляти з людьми.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими частіше.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. У багатьох неправильне уявлення про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене занадто багато.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я дещо ніяковію.
21. Я відчуваю, що багато хто мене не розуміє.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююся і марно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже знаходяться люди.
25. Я почуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як до мене ставляться люди.
30. Шкода, що я не так комунікабельний як інші.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого очікує від мене громадськість.

Додаток Б**Методика діагностики міжособистісних відносин [12]**

Інструкція: “Уважно прочитайте визначення. Номери тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, обведіть у кружечок. Якщо повної впевненості немає – не обводьте”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата _____

Текст опитувальника

I.

1. Вміє подобатися.
2. Справляє враження на оточуючих.
3. Вміє розпоряджатися, наказувати.
4. Уміє наполягти на своєму.

II.

5. Володіє почуттям гідності.
6. Незалежний.
7. Здатний сам подбати про себе.
8. Може проявити байдужість.

III.

9. Здатний бути суворим.
10. Строгий, але справедливий.
11. Може бути щирим.
12. Критичний до інших.

IV.

13. Любить поплакатися.

14. Часто печальний.
15. Здатний виявляти недовіру.
16. Часто розчаровується.

V.

17. Здатний бути критичним до себе.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Охоче підпорядковується.
20. Лагідний.

VI.

21. Вдячний.
22. Такий, що захоплюється і схильний до наслідування.
23. Шанобливий.
24. Той, хто шукає схвалення.

VII.

25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги.
26. Прагне ужитися з іншими.
27. Доброзичливий.
28. Уважний і ласкавий.

VIII.

29. Делікатний.
30. Той, хто схвалює.
31. Чуйний до закликів про допомогу.
32. Безкорисливий.

I.

33. Здатний викликати захоплення.
34. Користується в інших повагою.
35. Володіє талантом керівника.

36. Любить відповідальність. 166

II.

37. Впевнений в собі.

38. Самовпевнений і напористий.

39. Діловий, практичний.

40. Суперничає.

III.

41. Стійкий і “крутий”, де треба.

42. Невблаганний, але неупереджений.

43. Дратівливий.

44. Відкритий і прямолінійний.

IV.

45. Не терпить, щоб їм командували.

46. Скептичний.

47. На нього важко справити враження.

48. Образливий, скрупульозний.

V.

49. Легко ніяковіє.

50. Не впевнений у собі.

51. Поступливий.

52. Скромний.

VI.

53. Часто вдається до допомоги інших.

54. Дуже шанує авторитети.

55. Охоче приймає поради.

56. Довірливий і прагне радувати інших.

VII.

- 57. Завжди люб'язний у спілкуванні.
- 58. Дорожить думкою навколишніх.
- 59. Товариський і уживчивий.
- 60. Добросердий.

VIII.

- 61. Добрий, вселяє впевненість.
- 62. Ніжний і м'якосердий.
- 63. Любить піклуватися про інших.
- 64. Щедрий.

I.

- 65. Любить давати поради.
- 66. Справляє враження значущості.
- 67. Начальницько наказовий.
- 68. Владний.

II.

- 69. Хвалькуватий.
- 70. Гордовитий і самовдоволений.
- 71. Думає тільки про себе.
- 72. Хитрий і розважливий.

III.

- 73. Нетерпимий до помилок інших.
- 74. Своєкорисливий.
- 75. Відвертий.
- 76. Часто недружелюбний.

IV.

- 77. Озлоблений.
- 78. Скаржник.

79. Ревнивий.

80. Довго пам'ятає образи.

V.

81. Самобичуючий.

82. Соромливий.

83. Безініціативний.

84. Лагідний.

VI.

85. Залежний, несамотійний.

86. Любить підкорятися.

87. Надає можливість іншим приймати рішення

88. Легко потрапляє в халепу.

VII.

89. Легко піддається впливу інших.

90. Готовий довіритися будь-кому.

91. Прихильний до всіх без вибору.

92. Всім симпатизує.

VIII.

93. Пробачає все.

94. Переповнений надмірним співчуттям.

95. Великодушний і терпимий до недоліків.

96. Прагне допомогти кожному.

I.

97. Прагне до успіху.

98. Чекає захоплення від кожного.

99. Розпоряджається іншими.

100. Деспотичний.

II.

101. Сноб (судить про людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).

102. Марнославний.

103. Егоїстичний.

104. Холодний, черствий.

III.

105. Уїдлиий, насмішкуватий.

106. Злий, жорстокий.

107. Часто гнівливий.

108. Бездушний, байдужий.

IV.

109. Злопам'ятний.

110. Проникнутий духом протиріччя.

111. Упертий.

112. Недовірливий і підозрілий.

V.

113. Боязкий.

114. Сором'язливий.

115. Занадто підкоряється.

116. М'якотілий. 168

VI.

117. Майже нікому не заперечує.

118. Нав'язливий.

119. Любить, щоб його опікали.

120. Надмірно довірливий.

VII.

121. Прагне здобути прихильність кожного.

122. З усіма погоджується.

123. Завжди з усіма дружелюбний.

124. Всіх любить.

VIII.

125. Надто поблажливий до оточуючих.

126. Намагається втішити кожного.

127. Дбає про інших на шкоду собі.

128. Псує людей надмірною добротою.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом чи у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленням про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

Мета обробки результатів - отримання індексів восьми характерологічних тенденцій і на їх основі вирахувати показники двох основних тенденцій - домінування й дружелюбність. Результати дослідження з методик самооцінки і взаємооцінки обробляються за тим самим принципом: спочатку підраховують у балах індекси по кожній тенденції за допомогою ключа й результати заносять у таблицю, а потім за спеціальною формулою визначають показники домінування й дружелюбності.

Бланк відповідей представлений таким чином, що визначення за кожним фактором виявляються згрупованими в мікро-матрицю, що полегшує підрахунок суми балів без використання трафаретів. Кожному обведеному в кружечок номеру визначення присвоюється 1 бал.

Приклад:

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона розділена на чотири ступеня вираженості відносин:

0-4 бала – низький

5-8 балів – помірний (адаптивна поведінка)

9-12 балів – високий

13-16 балів – екстремальний (екстремальна поведінка до патології)

Отримані бали переносяться на дискограму, при цьому відстань від центру кола відповідає числу балів за даною октантою (від 0 до 16).

Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.

За спеціальними формулами визначаються показники за основними чинниками: *домінування та дружлюбність*.

$$\text{Домінування} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI).$$

$$\text{Дружлюбність} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI).$$

Якісний аналіз отриманих даних проводиться шляхом порівняння дискограм, які демонструють відмінність між уявленнями різних людей. С.В. Максимовим наведені індекси точності рефлексії, диференційованості сприйняття, ступеня благополучності положення особистості в групі, ступеня усвідомлення особистістю думки групи, значущості групи для особистості.

Інтерпретація результатів

Типи ставлення до оточуючих.

I. Авторитарний

13-16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності.

Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Оточуючі відмічають цю владність, але визнають її.

9-12 – доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 – впевнена в собі людина, завзята та наполеглива, але не обов'язково лідер.

II. Егоїстичний

13-16 – прагне бути “над усіма”, але одночасно осторонь від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам ставиться до них трохи відчужено, хвалькуватий, самовдоволенний, зарозумілий.

0-12 – егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 – жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 – вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, насмішуватий, іронічний, драгівливий.

0-8 – упертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 – відчужений по відношенню до ворожого й злобного світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно на всіх скаржиться, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

9-12 – критичний, нетовариський, зазнає труднощів у інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілість і острах поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, скритний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 – критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючих людей.

V. Покірливий

13-16 – покірний, схильний до самоприниження, слабовольний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце й засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в будь-кому більш сильному.

9-12 – сором'язливий, лагідний, легко бентежиться, схильний підкорятися більш сильному без урахування ситуації.

0-8 – скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно й чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний

13-16 – невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки.

9-12 – слухняний, боязкий, безпомічний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0-8 – конформний, м'який, очікує допомоги та порад, довірливий, схильний захоплюватись оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-16 – доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття та соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, “бути хорошим” для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогруп, має розвинуті механізми витіснення й придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

0-8 – схильний до співпраці, кооперації, гнучкий і компромісний під час вирішення проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути в згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, дотримується умовностей, правил і принципів “гарного тону” у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання й любов, товариський, проявляє теплоту та дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 – гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти та співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі та занадто активний по відношенню до оточуючих, бере на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня “маска”, яка приховує особистість протилежного типу).

0-8 – відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє в співчутті, симпатії, турботі, ласкавий, вміє підбадьорити та заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

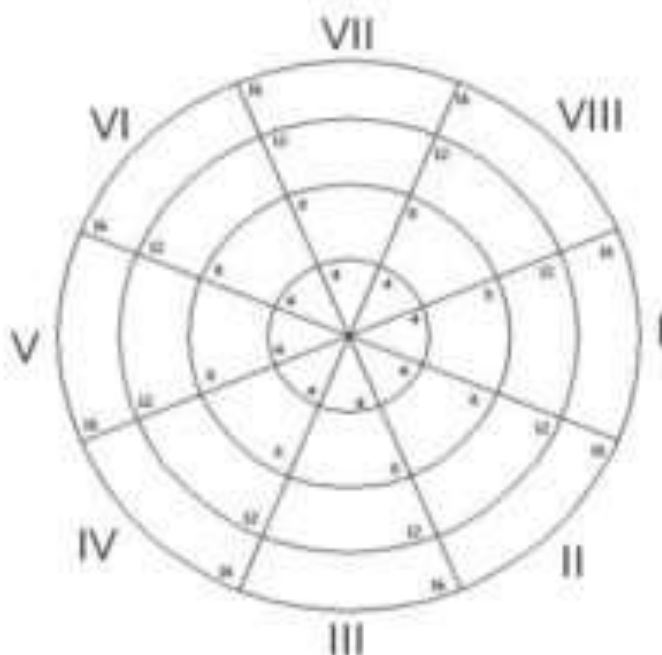


Рис. 4 Психограма

Додаток В

Методика визначення рівня рефлексивності

Інструкція. Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно. Не хвилюйтесь підлягає над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може.

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можуть відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів передбачає: з 27 тверджень 15 є прямими (номера питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 - зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового бала підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідей випробовуваних, а в зворотних - значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Всі пункти групуються в чотири групи:

- ретроспективна рефлексія діяльності (РРД) – номери тверджень: 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27;

- ситуативна рефлексія (СРД) – твердження: 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26;

- рефлексія майбутньої діяльності (РМД): 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20;

- рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми (РС) – номери запитань: 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26.

Підраховавши бали для визначення відповідного рівня рефлексивності використовують таблицю Стенів.

Стіни	0	1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
бали від	80	81	101	108	114	123		131	140	148	157	172
і до	і нижче	100	107	113	122	130		139	147	156	171	Вище

При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації індивідів на три основні категорії. Результати методики, рівні або великі, ніж сім Стен, свідчать про високорозвинену рефлексивності.

Результати в діапазоні від чотирьох до семи Стен - індикатори середнього рівня рефлексивності.

Нарешті, показники, менші чотирьох Стен, - свідоцтво низького рівня розвитку рефлексивності. [14]