

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»  
В.о. завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_ Чаркіна О. А.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота студента  
групи ПП-20  
ступінь вищої освіти бакалавр  
спеціальності 053 Психологія  
**Росохатого Івана Максимовича**

Керівник: канд.псих.наук, старш. викл.  
кафедри практичної психології  
**Горбачова О. Ю.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_ Кількість балів \_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

**Я, Росохатий Іван Максимович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ 1. Теоретична характеристика впливу самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці</b> .....	7
1.1.Поняття самооцінки в психології.....	7
1.2.Розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці.....	14
1.3.Особливості впливу самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці.....	18
Висновки до розділу 1.....	20
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці</b> .....	22
2.1.Організація та методики дослідження.....	22
2.2.Результати дослідження.....	26
2.3. Тренінгова програма підвищення самооцінки у юнаків.....	36
Висновки до розділу 2.....	50
<b>Висновки</b> .....	51
<b>Список використаних джерел</b> .....	53

## ВСТУП

Проблема самооцінки стала однією з найактуальніших у вивченні людини. У психології вона широко обговорюється, зібрано значний теоретичний та експериментальний матеріал, що висвітлює феномен самооцінки. Однак сучасна психологія ще не досягла повного розуміння цього концепту. Це зумовлено кількома причинами. По-перше, у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці немає чіткого і загальноприйнятого визначення та розуміння самооцінки. По-друге, існують різні погляди на місце самооцінки в структурі самосвідомості та "Я-концепції". Тому дослідження самооцінки наразі ускладнюється через різноманіття концепцій та нестачу узгодженості між теорією та методами її вимірювання.

У психологічній літературі як у вітчизняній, так і у зарубіжній самооцінці приділено велику увагу. У тому числі можна назвати наступних авторів: Л.И. Божович, Л.В. Бороздіна, Л.С. Виготський, А.В. Захарова, Б.В. Зейгарнік, О.М. Леонт'єв, А.І. Ліпкіна, М.І. Лісіна, В.С. Мерлін, В.С. Мухіна, Є.І. С.Л. Рубінштейн, П.Р. Чамати, І.І. Чеснокова, П.М. Якобсон; А. Адлер, Ф. Зімбардо, С. Куперсміт, К. Левін, К. Роджерс, М. Розенберг, З. Фрейд, К. Хорні. Загально визнано, що самооцінка відіграє важливу роль у поведінці людини. Незважаючи на розбіжності в розумінні цього явища, сучасна психологія здатна інтегрувати наявні поняття та уявлення про самооцінку в єдину систему для подальшого вивчення цього феномену. Це допоможе створити певну систему знань та сформулювати проблемне поле, яке об'єктивно склалося навколо вивчення самооцінки.

Сучасне суспільство, через свій активний розвиток, вимагає від особистості вмінь та навичок ефективної роботи з інноваціями в економічній та технологічній сферах. Це посилює проблему знеособлення людини у взаємодії з соціальним середовищем, вирішення якої залежить від здатності до активної соціокультурної адаптації. Соціальний інтелект є невід'ємним компонентом життєдіяльності індивіда, що забезпечує правильне розуміння

вчинків інших людей, їх вербальних і невербальних реакцій. Тому в умовах глобалізації суспільства та радикальної кризової ситуації в Україні значна увага приділяється вивченню особливостей соціального інтелекту сучасної молоді. Вміння та навички, набуті в юнацькому віці, сприяють роботі адаптаційних механізмів у подальшому житті, правильній оцінці поточної ситуації, адекватній та успішній взаємодії, що і підкреслює актуальність досліджуваної теми.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці.

Для досягнення мети було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати літературні та наукові джерела з теми дослідження.
2. Розглянути поняття самооцінки у психолого-педагогічній літературі.
3. Проаналізувати особливості соціального інтелекту в юнацькому віці.
4. Провести емпіричне дослідження впливу самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці.
5. Скласти програму тренінгу з формування адекватної самооцінки юнаків.

**Об'єкт дослідження** – соціальний інтелект в юнацькому віці.

**Предметом дослідження** є особливості самооцінки юнаків.

Під час виконання роботи був сформований комплекс **методів**, що спрямовані на вирішення завдань дослідження, а саме:

- теоретичні: вивчення, аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження; опис процесу дослідження та узагальнення результатів експерименту;
- емпіричні: опитування.

**Практичне значення.** Запропонована програма тренінгу, спрямована на формування адекватної самооцінки може використовуватись у практиці роботи загальноосвітніх закладів, а також у безпосередній діяльності практичних психологів в роботі з юнаками.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел. Текст роботи представлений на 56 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Поняття самооцінки в психології

Самооцінка розглядається в психології як найважливіша особистісна складова, яка бере участь у регуляції поведінки та діяльності людини. Це автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості та відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. У науковій літературі описані емпіричні дослідження самооцінки та її зв'язок із задоволеністю роботою, успіхами в навчанні, характеристиками інтелектуальної діяльності, особливостями емоційної та мотиваційної сфер, віковими особливостями, відчуттям щастя, та девіантною поведінкою [1, с.235].

У дослідженнях О. А. Агаркова самооцінка розглядається як узагальнене, стійке і водночас диференційоване ставлення людини до себе. І.С. Кон вважає самооцінку складним явищем, що включає ряд компонентів, таких як оцінка своїх здібностей, соціального статусу, успіху, привабливості тощо. І.М. Ушаков визначає самооцінку як оцінку особистістю своїх можливостей серед інших людей, підкреслюючи, що самооцінка є одним з найважливіших аспектів образу «Я» [7, с.190].

Аналізуючи структуру самосвідомості, сучасний психолог Г.І. Меднікова використовує термін «Я-концепція», який означає сукупність усіх уявлень індивіда про себе і є важливим чинником детермінації поведінки та діяльності людини, а також контактів з іншими людьми. На основі теоретичного аналізу науковець виділяє три складові поняття «Я-концепції»: описову складову; когнітивну, або «образ Я»; та емоційно-ціннісне ставлення людини до себе. Самоцінку в цій схемі найчастіше ототожнюють з емоційно-

ціннісним ставленням людини до себе загалом або до окремих аспектів своєї особистості [5, с.48].

Самооцінка не є постійною; вона змінюється залежно від обставин, і основним джерелом оціночних значень різних уявлень індивіда про себе, за думкою зарубіжних психологів, є самоспостереження та соціальне оточення.

Як зазначає В.А. Семиченко, психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка. Якщо особистість оцінює себе вище, ніж інші, це може призвести до переоцінки своїх можливостей, роблячи людину некритичною, зарозумілою та нетерплячою до критики [1, с.93].

Адекватно низька самооцінка змушує людину шукати нову групу, де її оцінюватимуть вище, або знижувати рівень своїх домагань та соціальну активність. Неадекватно низька самооцінка сприяє формуванню невпевненості в собі, стримуванню активності та недооцінці своїх можливостей.

Науковцями доведено, що адекватна самооцінка відіграє важливу роль у саморегуляції особистості, забезпечуючи відкритість життєвих перспектив та успішність студентів. Неадекватна самооцінка, навпаки, гальмує освоєння діяльності та створює бар'єри для розвитку особистості студентів.

У працях сучасного українського психолога О.Д. Главінської розглядається вплив навчальної успішності на самооцінку особистості. Автор зазначає, що постійний неуспіх у навчанні є психотравмуючою ситуацією, яка призводить до порушення особистісного розвитку [2, с.45].

Поняття «самооцінка» у психолого-педагогічній літературі визначається як оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та місця серед інших людей. Самооцінка є фундаментальним утворенням особистості, що значною мірою визначає її активність, ставлення до себе та інших людей [31, с. 437].

В.С. Сластенін підкреслює, що самооцінка є невід'ємною частиною розвитку особистості, впливаючи на формування стилю поведінки та



життєдіяльності людини. Іншими словами, вона визначає динаміку і спрямованість розвитку суб'єкта в цілому [36, с. 345].

Самооцінка може бути стійкою, тобто зберігатися в різних ситуаціях і тривалий час, або нестійкою. Залежно від характеру самооцінки формується правильне або неправильне ставлення до себе, що може або стимулювати, або гальмувати розвиток особистості. Саме в самооцінці та оцінках проявляються індивідуально-психологічні, особистісні та соціальні якості людини, які дозволяють співвідносити свої сили та здібності з вимогами навколишнього середовища, самостійно ставити перед собою цілі та завдання, визначати життєві перспективи [28, с. 93].

Аналіз науково-теоретичної літератури з вивчення самооцінки дозволяє зробити висновок, що це поняття зводиться до концепції «Я-концепція». Ця концепція була викладена відомим англійським психологом-педагогом Р. Бернсом. За його твердженням, «Я-концепція» – це сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою. Описову складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою чи прийняттям себе [5, с. 55].

На думку В. О. Грушевського, важливу роль у формуванні самооцінки відіграє порівняння образу реального «Я» (яким я себе уявляю) з образом ідеального «Я» (уявленням про те, якою б людина хотіла бути). В основі особистості, згідно з цим підходом, лежать дві основні потреби людини: потреба у схваленні себе іншими та потреба у самосхваленні, яке забезпечується самооцінкою. Якщо людина в реальності досягає характеристик, які для неї визначають ідеальний «образ Я», вона матиме високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває великий розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка буде низькою. Ці дві концепції «Я» - «Я-реальне» та «Я-ідеальне» настільки важливі, що психологічні проблеми можуть виникати через їх співвідношення.

Другий погляд на природу самооцінки, за Л. Сердюк, полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій та проявів крізь призму власної

ідентичності. Вона відчуває задоволення не від того, що робить добре, а від того, що обрала визначену справу і саме її виконує добре [4]. Якщо наш погляд на себе не є конгруентним (тобто не узгоджується з тим, як ми діємо, думаємо та відчуваємо), ми розвиваємо викривлене уявлення про себе. Отже, самооцінка формується під впливом успіху у тій сфері, яка для особистості займає значне місце в системі цінностей. Для різних вікових етапів та в різних ситуаціях ці цінності можуть бути різними.

Третій фактор, на думку Л. Сердюк, також важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на людину. Людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. Самооцінка буває актуальною (як особистість бачить і оцінює себе в даний момент), ретроспективною (як особистість бачить і оцінює себе стосовно попередніх етапів життя), ідеальною (яким би хотіла бачити себе людина, її еталонні уявлення про себе) та рефлексивною (як, з погляду людини, її оцінюють оточуючі) [25, с. 132].

У наукових дослідженнях А.О. Агаркова самооцінка «виступає як одна з найважливіших, якщо не ключових складових ядерної частини внутрішнього світу людини – її «Я» [27, с. 85]. «Рівень самооцінки є настільки важливою особистісною якістю, що всі життєві труднощі, за винятком біологічних та фізіологічних проблем, у тій чи іншій мірі пов'язані з «поганою» самооцінкою» [27, с. 63].

А.А. Реан розглядає самооцінку як компонент самосвідомості, що включає поряд зі знаннями про себе оцінку людиною своїх здібностей, моральних якостей та вчинків. Самооцінку автор відносить до центральних утворень особистості, її ядра, значною мірою визначаючи соціальну адаптацію особистості, регулюючи поведінку та діяльність. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії [38, с. 282].

На думку А. Тетенко, самооцінка є «системним, багаторівневим, багатофакторним утворенням особистості, що включає в себе самооцінювання, самосприйняття, самовідношення, самоповагу. Самооцінка

виступає як внутрішня умова, детермінанта регуляції поведінки та діяльності особистості» [47, с. 86].

З. В. Діянова виділяє в дефініції самооцінки особливості та стверджує, що самооцінка - це «оцінка людиною своїх можливостей, здібностей, тих чи інших якостей. Вона залежить від оцінки інших людей, співвідношення «Я-реального» та «Я-ідеального», успіху у значній діяльності. Самооцінка, як і інші компоненти самосвідомості, має когнітивну, емоційну та регулятивну сторони і проявляється на усвідомлюваному та неусвідомлюваному рівнях» [9, с. 57].

Важливо відзначити, що «розбіжність між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», на думку Т. В. Архіреєвої, відображає ступінь критичного ставлення людини до себе і, одночасно, задає напрям для її самовдосконалення. Однак, ця розбіжність не повинна бути занадто великою, оскільки ідеали мають бути реальними та досяжними. Надмірна самокритичність може призвести до труднощів у соціальній адаптації, тоді як мале розходження між реальним і ідеальним Я свідчить про несформованість критичного ставлення до себе та незрілість Я-концепції».

Науковці розглядають самооцінку як структуру, що складається «з двох компонентів – когнітивного та емоційного, які функціонують у нерозривній єдності» [14, с. 39]. Когнітивний компонент «відбиває знання людини про себе різного ступеня оформленості та узагальненості – від елементарних уявлень до концептуально-понятійних». Емоційний компонент – це «відношення до себе, накопичений «афект на себе», пов'язаний із мірою задоволеності своїми діями та результатами реалізації намічених цілей» [14, с. 115].

Зарубіжні дослідники К. Левін, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Сірс розглядають самооцінку та її сутність як механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто, максимальну врівноваженість з навколишнім світом. Самооцінка виступає як функція особистості і пов'язується з афективно-потребовою сферою індивіда [32, с. 83].

У своїх наукових дослідженнях А.І. Ушакова описує такі форми самооцінки: особистісна самооцінка – конкретно-ситуативна; загальна самооцінка – внеситуативна, стійка, глобальна [37, с. 66]. Загальна самооцінка відображає стійке усвідомлення власної цінності, яку людина може досить довго утримувати, незалежно від зворотного зв'язку, від успіхів/неуспіхів у конкретних ситуаціях або від інших сприятливих обставин, які визначають флуктуацію приватних самооцінок [7, с. 66].

Аналізуючи результати науково-теоретичних досліджень щодо феномену самооцінки, слід зазначити, що єдиного усталеного визначення поняття «самооцінка» не існує. Однак, на наш погляд, найбільш всеосяжне це поняття відбиває Г. М. Коджаспірова. Самооцінку автор трактує як «оцінку людиною себе, своїх переваг та недоліків, можливостей, якостей, свого місця серед інших людей» [25, с. 132]. При цьому слід зазначити, що самооцінка сприяє соціальній адаптації особистості та виступає детермінантою регуляції поведінки індивіда, зокрема у процесі міжособистісної взаємодії.

Зміст самооцінки визначається самопізнанням, самооцінюванням, самосприйняттям, самовідношенням, самоповагою, самовираженням, співвідношенням «Я – реального» та «Я – ідеального». Сутність самооцінки проявляється в когнітивному, емоційному, регулятивному аспекті, а також рівні домагань особистості. За критерієм рівня самооцінка може бути завищеною, заниженою та адекватною. По формі розрізняють самооцінку – приватну та загальну.

Самооцінка – це оцінка людиною своїх якостей: переваг та недоліків; своїх можливостей; свого місця серед інших людей. Самооцінка сприяє соціальній адаптації особистості та виступає детермінантою регуляції поведінки у процесі діяльності у конкретних ситуаціях

Самооцінка проявляється у когнітивному, емоційному, регулятивному аспектах, а також у рівні амбіцій особистості. Вона може бути завищеною, заниженою або адекватною і існує у двох формах – приватній та загальній [39, с.82].

У навчальному процесі самооцінка використовується як засіб підвищення навчально-пізнавальної активності та контролю навчальної діяльності. Це передбачає критичне ставлення до власних здібностей і можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих результатів [34, с.154]. М. Фіцула вказує, що для формування самоконтролю і самооцінки педагог повинен аргументувати виставлену учневі оцінку, пропонувати йому оцінити свою відповідь, організовувати в класі взаємоконтроль та рецензування відповідей інших учнів [52, с.230].

Зазначені теоретичні аспекти проблеми самооцінки стали основою нашого дослідження. Ми розглядаємо самооцінку як ключовий структурний компонент самосвідомості, що виконує регуляторну і захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність та розвиток особистості, а також на її взаємодію з іншими людьми. Формування самооцінки – це складний і динамічний процес, на який впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори, що є рушійною силою у діяльності та поведінці особистості.

Самооцінка та соціальний інтелект взаємопов'язані, оскільки висока самооцінка сприяє кращій адаптації у соціальному середовищі та підвищує здатність ефективно взаємодіяти з іншими. Соціальний інтелект допомагає розуміти та інтерпретувати поведінку людей, що, в свою чергу, може позитивно впливати на самооцінку.

## **1.2. Розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці**

Першим серед різних видів інтелекту американський психолог Е.Торндайк у 1920 році виокремив соціальний інтелект, розглядаючи його як здатність досягати успіху у міжособистісних взаємодіях. Пізніше Г. Олпорт описав соціальний інтелект як особливу здатність, або "соціальний дар",

правильно сприймати людей, передбачати їхню поведінку і адекватно адаптуватися в міжособистісних ситуаціях. У 1960-х роках почали з'являтися дослідження, присвячені соціальним вмінням і комунікативній компетентності, приділяючи значну увагу соціальній перцепції та взаєморозумінню. Були зроблені спроби розробити методичний інструментарій для вивчення соціального інтелекту на основі сформованих концепцій про його природу і структуру. Дж. Гілфорд, створюючи перший надійний тест для вимірювання соціального інтелекту, розглядав його як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від загального фактора інтелекту, і пов'язаних переважно з розумінням поведінкової інформації.

М. Форд і М. Тісак, розглядаючи інтелект, засновували його вимірювання на успішному вирішенні проблемних ситуацій. Вони довели, що соціальний інтелект складається з чіткої і узгодженої групи ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою соціальної інформації, які суттєво відрізняються від тих, що лежать в основі більш формального мислення.

Л. Виготський досліджував розвиток соціального інтелекту в онтогенезі, підкреслюючи його орієнтацію на суттєві характеристики ситуацій спілкування, які не піддаються безпосередньому спостереженню (думки, почуття, наміри). Він вважав, що ці характеристики дозволяють обирати можливі способи опосередкованого досягнення власних цілей.

Д. Ушаков стверджував, що соціальний інтелект використовує одночасно вербальні (формально-логічний інтелект) і невербальні (інтуїція) репрезентації, що забезпечує ефективність спілкування [4].

Розглянемо структурні компоненти соціального інтелекту (за В. Куніциною), до яких відносять: комунікативно-особистісний потенціал (комплекс властивостей, які полегшують або ускладнюють спілкування, на їх основі формуються інтегральні комунікативні властивості – психологічна контактність і комунікативна сумісність); характеристику самосвідомості (відчуття самоповаги, свобода від комплексів, забобонів, пригнічених імпульсів, відкритість новим ідеям); соціальну складову (соціальні перцепція,

мислення, уява, здатність до розуміння і моделювання соціальних явищ, розуміння людей і мотивів, що спонукають до дії); енергетичні характеристики (психічна та фізична витривалість, активність, слабка виснаженість) [2].

Дж. Гілфорд запропонував більш складну модель соціального інтелекту, розрізняючи фактори інтелекту, які класифікуються відповідно до трьох незалежних змінних у процесі обробки інформації. Початково відбувається сприйняття змісту наданої інформації, яке може бути образами (візуальними, аудіальними, тактильними), символами (літерами, цифрами, кодовими знаками), семантикою (словесною інформацією) та поведінкою (інформацією про міжособистісне спілкування). Далі йдуть операції з обробки інформації, такі як пізнання (виявлення, впізнавання, усвідомлення розуміння інформації), пам'ять (запам'ятовування і збереження інформації), конвергентне мислення (отримання єдиного логічного висновку з наданої інформації, пошук одного правильного рішення проблеми), дивергентне мислення (створення безлічі різних альтернатив, логічно пов'язаних із інформацією, багатоваріантний пошук рішення проблеми), оцінювання (порівняння та оцінка інформації за певними критеріями).

Останнім кроком у процесі обробки інформації є розгляд різних аспектів, таких як окремі одиниці інформації (елементи), групування відомостей за загальними характеристиками (класи), встановлення зв'язків між ними (відношення), створення комплексних систем, що складаються з взаємопов'язаних частин (системи), зміна або модифікація інформації (трансформації) та виведення логічних висновків, які виходять за рамки початкової інформації (імплікації) [5].

Для становлення соціального інтелекту юнацький вік є важливим періодом, адже – це сенситивний період для розвитку основного соціального потенціалу людини. У процесі отримання вищої освіти відбувається розвиток усіх рівнів психіки студента, від формування складу мислення до вищого ступеня розвитку психіки – соціального інтелекту.

У процесі онтогенезу соціальний інтелект розвивається пізніше, ніж емоційна складова комунікативних здібностей, таких як емпатія. Формування соціального інтелекту починається з початком навчання у школі. Протягом цього періоду збільшується коло спілкування дитини, розвиваються її сенситивність, соціально-перцептивні здібності, здатність співпереживати за інших без прямого сприйняття їх почуттів, а також здатність до децентрації (уміння бачити ситуацію з точки зору іншої людини та розрізнити її погляд від власного), що складає основу соціального інтелекту.

Діяльність спілкування надзвичайно важлива для формування особистості у повному сенсі цього слова. У цій діяльності формується самосвідомість. Соціальна свідомість, перенесена всередину, – це новоутворення цього віку, яке за О.Л. Ляховцем є самосвідомістю. Свідомість означає спільне знання, тобто знання у системі взаємин, а самосвідомість – це суспільне знання, перенесене у внутрішній план мислення. Проектування своєї поведінки на основі моральних норм – це і є особистість.

Самовизначення юнака, новоутворення перехідного періоду, як зазначає Л.О. Ляховець, також пов'язане із соціальним інтелектом, оскільки характеризується розумінням себе, свого місця у спільноті. Достатня сформованість соціального інтелекту відіграє величезну позитивну роль у цьому віковому періоді для того, щоб повноцінно прожити його та отримати великі можливості для подальшого конструктивного розвитку. Наш особистісний погляд на світ і самих себе у ньому впливає на нашу поведінку, стратегію побудови наших відносин із навколишнім світом та навпаки. Цей взаємозв'язок дозволяє об'єднати зростаючу людину із суспільством.

Оскільки людина включена у світ, то її неможливо зрозуміти при абстрактному вивченні поза системою відносин із цим світом. Без освоєння всієї системи ми ніколи не зрозуміємо причин і можливих наслідків людської поведінки. Очевидно, що ми не можемо поводитися всередині соціуму як організованої структури абсолютно незалежно – так, як ми поводитися б, будучи цілком ізольованими від цієї структури та її впливу. Будь-яка



організація визначається підпорядкованістю її елементів певній системі відносин. Отже, на свободу елементів організації накладається обмеження. Розуміння обмежень і вимог, які пред'являються суспільством одній людині, є необхідною умовою розвитку цієї людини і, хоч як це парадоксально, її власної свободи [6, с. 150].

Якщо необхідні вміння не набуваються на порозі дорослого життя, людина виявляється незахищеною перед труднощами, стресовими ситуаціями, зазнає невдач у неформальних взаєминах, виявляється комунікативно некомпетентною та особистісно залежною.

Сформований соціальний інтелект дає людині змогу:

- 1) аналізувати ситуацію міжособистісної взаємодії, виявляючи причини та наслідки їх реакцій та реакцій партнера;
- 2) отримувати з кожної ситуації досвід, необхідний для успішного спілкування надалі;
- 3) забезпечує можливість постановки завдань самозміни у спілкуванні та вирішенні їх, використовуючи отриманий досвід [7, с. 74].

Сформований соціальний інтелект є одним із чинників особистісного зростання. Діагностика соціального інтелекту потрібна для вивчення динаміки становлення та розвитку соціального інтелекту в підлітковому віці, що дасть можливість профілактики та корекції порушень міжособистісних взаємин та допомоги у розумінні причин власних вчинків. Методика дослідження соціального інтелекту дозволяє вимірювати як загальний рівень соціального інтелекту, так і приватні здібності до розуміння поведінки (здатності передбачати наслідки поведінки, адекватно відображати вербальну і невербальну експресію поведінки, розуміти логіку розвитку складних ситуацій міжособистісної взаємодії.

### **1.3. Особливості впливу самооцінки на розвиток соціального інтелекту в юнацькому віці**

Юнацький період є перехідним етапом між статевою зрілістю та повноліттям на рівні фізичного та психічного розвитку особистості. З іншого боку, виникають труднощі щодо юнацького віку, оскільки його можна трактувати з погляду різних наукових напрямів: психології, біології, історії [3], соціології, освіти та антропології. У зв'язку з цим найефективніше вивчення особливостей розвитку юнаків на міждисциплінарному рівні. Психологи більшою мірою зосереджуються на змінах у самооцінці юнака, її вплив на соціальну поведінку та стосунки з батьками та однолітками. Становлення самооцінки - це одна з найбільш значущих характеристик особистості юнака, важливий аспект формування думок, почуттів щодо Я-концепції та ідентичності. Самооцінка є важливим структурним компонентом Я-концепції, яка включає також самопізнання і самовиховання. Отже, самооцінка формується не сама по собі, а в тісній зв'язці з розвитком когнітивної та соціальної сфер особистості.

Розглянемо послідовно, що відбувається з особистістю юнака та її самооцінкою під час розвитку когнітивної і соціальної сфер. У зв'язку з біологічними змінами у структурі мозку, які пов'язані зі збільшенням досвіду, знань та змінами соціальних вимог, відбувається зростання когнітивних досягнень, що охоплюють як збільшення знання, так і здатність до абстрактного мислення.

Відомий швейцарський психолог і філософ Жан Піаже описував юнацький період як етап життя, в якому думки людини починають приймати абстрактнішу форму при зниженні егоцентричної думки. Це дозволяє людині думати і розмірковувати у ширшій перспективі [4]. Пізнавальні навички дозволяють контролювати та координувати думки та поведінку, які, як правило, пов'язані з префронтальною корою мозку. Думки, ідеї та концепції, вироблені в цей період життя, істотно впливають на майбутнє життя, граючи важливу роль у характері формування особистості.

Основні особливості мислення юнаків можна порівняти з мисленням дорослих. Мислення юнаків вже менш пов'язане з конкретними подіями та образами, ніж у дітей. Найбільше проявляються дедуктивні міркування, які призводять до розвитку гіпотетичного мислення [7]. Це дає можливість заздалегідь планувати, бачити наслідки дій та забезпечувати альтернативні пояснення подій. Юнаки також виробляють глибше розуміння теорії ймовірностей. Прояв більш систематичного, абстрактного мислення є однією з помітних особливостей когнітивного розвитку в юнацькому віці. Юнаки краще розуміють мову сатири, сарказму, ніж діти. На початку юнацького віку когнітивний розвиток призводить до більшої самосвідомості, більшої поінформованості про свої думки та судження, здатності думати абстрактно [8].

Відмінною рисою юнацького мислення є поява метапізнання, яке визначається як здатність аналізувати власні розумові стратегії та керувати своєю пізнавальною діяльністю. Виникнення у юнаків власних шаблонів мислення призводить до поліпшення самоконтролю та більш ефективного управління своєю поведінкою. Крім того, мислення юнаків відрізняється певним релятивізмом, який проявляється в тому, що юнаки порівняно з дітьми менш імовірно сприймають факти як абсолютну істину.

Соціальний розвиток у юнацькому віці характеризується інтенсивним формуванням індивідуальності. Іноді пошук своєї неповторності та унікальності призводить до виникнення егоцентризму. Формування ідентичності - це процес перетворення всіх колишніх ідентифікацій у світлі очікуваного майбутнього. Це перетворення називається етапом особистісного досягнення, і важливо зазначити, що проблема ідентичності ніколи повністю не вирішується раз і назавжди в один момент часу [1].

Психологічний принцип флешмобу полягає в тому, що люди створюють незрозумілу, абсурдну ситуацію, але поведуться в ній так, начебто для них все природно і нормально. Така епатажна поведінка є дуже привабливою для багатьох юнаків, схильних до ризику, демонстративності та потреби

самоствердження. Тут спрацьовує ефект зараження та знеособлення: ідентифікуючи себе з групою, юнаку легше проявити себе, ніж самотужки. Він відчувається причетним до спільної справи, незалежної від загальних правил і норм. Така самоідентифікація із групою може вплинути на самооцінку юнака, підвищуючи її. Адже в очах своїх однодумців він герой, здатний протистояти загальноприйнятим нормам та правилам. Однак стійкою така самооцінка, швидше за все, не буде, оскільки, потрапляючи у звичні умови, особистість наближається до свого «Я».

## **Висновки до розділу 1**

Самооцінка – це оцінка людиною своїх якостей: переваг та недоліків; своїх можливостей; свого місця серед інших людей. Самооцінка сприяє соціальній адаптації особистості та виступає детермінантою регуляції поведінки у процесі діяльності та міжособистісної взаємодії індивіда. Зміст самооцінки визначається самопізнанням, самооцінюванням, самосприйняттям, самовідношенням, самоповагою, самовираженням, співвідношенням «Я – реального» та «Я – ідеального».

Сутність самооцінки проявляється у когнітивному, емоційному, регулятивному аспекті, а також рівні домагань особистості. Розрізняють завищений, занижений та адекватний рівень розвитку самооцінки, яка може існувати у двох формах – приватній та загальній.

Отже, можна дійти невтішного висновку у тому, що специфіка формування самооцінки у юнацькому віці визначається перехідним характером самого періоду - від дитинства до дорослого життя. У цей складний період психологічні особливості юнака, яка проявляється в когнітивній та соціальній сферах, починають перетворюватися на психологію дорослого, що викликає деякі протиріччя у формуванні Я-концепції юнака, його ідентифікації та самоідентифікації. Своєчасне виявлення таких протиріч

є надзвичайно актуальним як для діагностики особистості юнаків, так і для їх корекції.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Організація та методики дослідження

**Базою дослідження** стали діти юнацького віку Загальноосвітньої школи №3. м. Загальна кількість випробовуваних склала 20 осіб юнацького віку.

У процесі нашого вивчення здійснювалося виявлення рівнів самооцінки та показників соціального інтелекту осіб юнацького віку.

Психологічні прояву самооцінки були визначені за допомогою методики Дембо-Рубінштейна і методики С. А. Будассі [3, с.45].

Тест «Визначення емоційного інтелекту» (Н. Холла) спрямований на дослідження профілів емоційного інтелекту;

Методика діагностики емоційного інтелекту М.А. Манойлової.

#### **Етапи та організаційні форми дослідження.**

Перший етап дослідження: організаційно-підготовчий. Досліджувалась проблема, визначалися актуальність, напрями емпіричного дослідження, формувалися його теоретико-методологічні засади та організаційні форми.

Другий етап: формування основних груп досліджуваних, укладення психодіагностичної програми, проведення емпіричного дослідження.

Третій етап: аналіз емпіричних даних.

Методика Дембо-Рубінштейна допомагає оцінити ряд особистих якостей школярів, таких як здібності, здоров'я, характер і т. д.

Випробуваним дається завдання: на вертикальних лініях відзначити різними знаками ( \_ і X ) ступінь розвитку у них даних якостей і рівень розвитку цих же якостей, який зміг би задовольняв їх. Кожному підлітку видається бланк для відповідей, що містить інструкцію і завдання.

Проведення дослідження:

Інструкція: кожен школяр оцінює свої здібності, можливості, характер і т. п. Ступінь розвитку кожного школяра, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, де нижня частина буде позначати нижчий розвиток, верхня – вищий розвиток. Всього представлено сім ліній. Вони позначають [15, с.70]:

- 1) здоров'я;
- 2) розумові здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) вмілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість в собі.

На кожній лінії написано, що вона позначає. На кожній лінії знаком ( \_ \_ ) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони особистості в даний момент. Після цього хрестиком (X) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, Сторін ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Обробка результатів: обробка ведеться по 6 шкалах. Кожна відповідь виражається в балах. Розміри шкали становить 100мм., відповідно до цього відповіді підлітків отримують кількісну характеристику. По кожній зі шкал визначається:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки («0») до знака «х»;
- б) висота самооцінки - відстань в мм від нижньої точки («0») до знака «

Провівши дослідження за методикою Визначається середня величина показників самооцінки і рівня домагань за всіма шкалами [15, с,93].

Середні величини показників порівнюються з таблицею 2.1.

## Рівень домагань

	<i>Низький</i>	<i>Середній</i>	<i>Високий</i>	<i>Дуже високий</i>
Рівень домагань	До 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	До 45	45-59	60-74	75-100

Охарактеризуємо обрані психодіагностичні методики більш детально.

Тест «Визначення емоційного інтелекту» (Н. Холла) – одне з найпоширеніших методик для діагностики емоційного інтелекту (Emotional Quotient, EQ), зокрема самодіагностики.

Методика Н. Холла запропонована виявлення здатності розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях і керувати емоційною сферою з урахуванням прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна поінформованість,
- 2) управління емоціями (скоріше це емоційна відхідливість, емоційна неригідність),
- 3) самомотивація (скоріше це якраз довільне управління своїми емоціями),
- 4) розпізнавання емоцій інших людей (скоріше – вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Рівні емоційного інтелекту за кожною шкалою (суми балів за кожною шкалою з урахуванням знака):

- 14 і більше – високий рівень
- 8-13 – середній рівень
- 7 і менше – низький рівень

Загальний рівень емоційного інтелекту (загальна сума балів з урахуванням знаку за підрахунком результатів)



- 70 і більше – високий рівень емоційного інтелекту
- 40-69 – середній рівень емоційного інтелекту
- 39 і менше – низький рівень емоційного інтелекту

Методика діагностики емоційного інтелекту М.А. Манойлової.

Мета: визначити рівень емоційного інтелекту випробовуваних.

Розроблена методика являє собою опитувальник, що складається з 40 питань - тверджень (Додаток 3). Випробовуваним пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою [7, с.45].

Інструкція: Прочитайте уважно наступні 40 тверджень і оцініть їх за п'ятибальною шкалою. Кожному твердженню присвоюйте бал, який найбільше підходить особисто Вам, за наступною шкалою: 5 - Завжди; 4 - найчастіше; 3 - іноді; 2 - рідко; 1 - ніколи. Опитувальник містить 4 субшкали:

Усвідомлення своїх почуттів і емоцій;

Управління своїми почуттями та емоціями;

Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей;

Управління почуттями та емоціями інших людей.

Опитувальник Емін Д.В. Люсіна.

Мета: визначити рівень емоційного інтелекту.

По відношенню до 46 тверджень випробовувані повинні висловити ступінь своєї згоди, використовуючи шкалу (зовсім не згоден, скоріше не згоден, швидше згоден, повністю згоден). Обробка проводиться за шкалами: MEI (міжособистісний EI (МП, МУ) - здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними) і VEI (внутрішньоособистісний EI (ВП, Ву, контроль експресії) - здатність до розуміння власних емоцій і управління ними) [7, с.115].

## 2.2.Результати дослідження

У результаті дослідження юнаків за методикою Дембо-Рубінштейна нами були отримані наступні дані:

Таблиця 2.2.

**Результати досліджень за методикою Дембо-Рубінштейна  
(показник рівня самооцінки)**

Ім'я досліджуваного	I	II	III	IV	V	VI	VII	Загальний показник	Середній показник	Рівень самооцінки
Оксана С.	90	65	75	55	42	55	60	352	58,6	Середній
Сергій Л.	80	90	85	50	45	60	45	425	70,8	Високий
Дмитро А.	100	65	50	30	65	40	55	305	50,8	Середній
Марія К.	75	50	50	40	65	55	45	305	50,8	Середній
Настя Ж.	90	90	90	65	58	43	74	420	70	Високий
Микита Л.	70	25	35	45	55	20	35	215	35,8	Низький
Марина О.	80	63	60	23	56	50	50	301	50,1	Середній
Олеся Т.	76	77	79	80	73	79	70	446	74,3	Високий
Жанна Б.	70	35	74	24	34	51	60	278	46,3	Середній
Ірина В.	60	30	27	15	30	19	25	146	24,3	Низький
Анна В.	65	45	45	40	55	65	45	304	34,7	Низький
Володимир Г.	90	89	90	64	57	40	80	425	73,5	Високий

Марія З.	89	70	90	65	53	50	90	445	59,0	Високий
Степан А.	75	53	53	37	65	55	43	305	50,8	Середній
Богдан П.	75	54	50	49	53	55	43	307	50,7	Середній
Рустам Н.	63	25	35	45	53	20	35	215	35,9	Низький
Олена Т.	73	55	55	53	55	45	43	305	34,5	Середній
Дмитро М.	70	35	74	24	34	51	60	278	46,3	Середній
Аріна Н.	80	93	85	50	45	63	43	425	70,8	Високий
Карина П.	60	30	27	15	33	23	25	145	24,3	Низький

Спираючись на дану таблицю, ми зробили висновок, що у 5 осіб низький рівень самооцінки, що становить 20 %, у 8 осіб середній рівень самооцінки (30 %), у 7 осіб високий рівень самооцінки також хочеться відзначити - більшість випробовуваних мають середню самооцінку, що є адекватною. 30 % випробовуваних мають завищену самооцінку, яка також є нормою. А у 20% випробовуваних обчислений знижений рівень самооцінки, і це показує на знижену самооцінку і доводить сильне неблагополуччя в розвитку особистості. Дані Підлітки складають «групу ризику».

Таблиця 2.3.

**Результати досліджень за методикою Дембо - Рубінштейна  
(показник рівня домагань)**

Ім'я досліджуваного	I	II	III	IV	V	VI	VI	Загальні показники	Середні показники	Рівень домагань
Оксана С.	95	80	80	60	50	90	80	440	73,3	Середній
Сергій Л.	100	95	95	65	100	58	74	487	81,1	Високий
Дмитро А.	100	70	69	35	75	90	100	439	73,1	Середній
Марія К.	90	60	75	61	70	85	70	421	70,1	Середній
Настя Ж.	100	90	95	65	93	72	80	453	45,2	Високий
Микита Л.	85	50	60	30	70	80	32	325	54,1	Низький
Марина О.	100	70	65	30	56	60	55	336	56	Низький
Олеся Т.	100	68	92	80	85	90	45	495	82,5	Високий
Жанна Б.	80	35	82	35	60	70	60	342	57	Низький
Ірина В	70	45	34	50	60	35	30	249	41,5	Низький
Анна В.	80	37	80	85	90	45	45	497	79,3	Високий
Володимир Г.	95	80	75	75	49	90	74	445	73,5	Середній
Марія З.	100	70	63	61	93	728 0	34	430	69,3	Середній
Степан А.	95	46	75	74	76	90	100	456	70,4	Середній
Богдан П.	100	70	80	74	55	70	80	445	79,0	Середній
Рустам Н.	80	35	45	60	70	35	40	336	55,3	Низький

Олена Т.	79	80	70	45	60	35	35	334	54,0	Низький
Дмитро М.	45	45	43	34	50	43	35	247	40,3	Низький
Аріна Н.	100	70	57	74	55	70	69	430	67,7	Середній
Карина П.	70	100	95	80	85	90	94	490	79,4	Високий

Спираючись на дану таблицю, ми зробили висновок, що у 5 осіб з групи підвищений рівень домагань, що становить 25%, у 8 осіб середній рівень домагань, що становить 40%, і у 7 осіб з групи випробовуваних знижений рівень домагань, що становить 35%. Аналізуючи всі отримані показники можна відзначити, що 25% випробовуваних мають підвищений рівень домагань, який поєднатися у них з упевненістю в власні сили, з наявністю адекватних життєвих планів. 40 % мають середній рівень домагань. Вони впевнені в собі, легко знаходять контакт з однолітками. 35 % мають занижений рівень домагань. Дані юнаки проявляють безпорадність, погано планують дії в найближчому майбутньому.

Аналіз результатів дослідження за методикою С. А. Будасі ми оформили у вигляді діаграми (рис. 2.1.).



### **Рис.2.1. Рівень самооцінки**

У 35% випробовуваних виявлена підвищена адекватна самооцінка(від + 0,84 до + 0,53 ), що є нормою, для віку. Серед досліджуваних юнаків, 30% мають знижену адекватну самооцінку (від -0,09 до -0,32 ). 15% мають також середню самооцінку і по 5% підвищена неадекватна і 5% занижена неадекватна. З цього випливає, що більшість юнаків мають адекватну самооцінку.

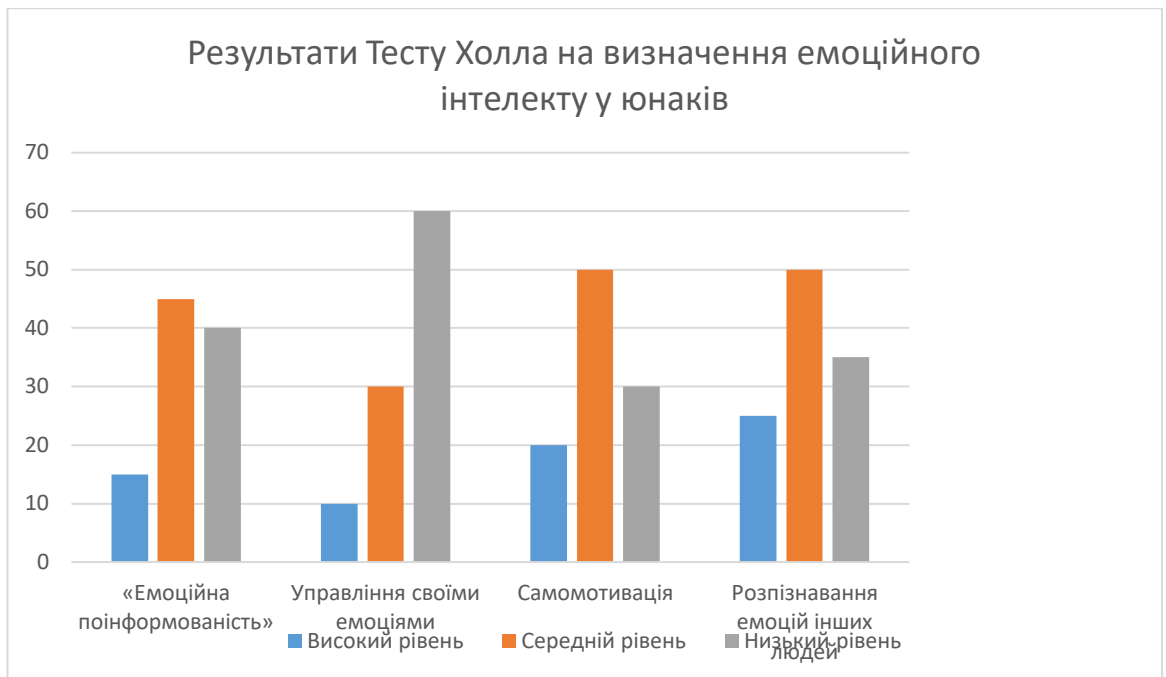
Далі ми визначили *емоційний інтелект* (за тестом Н. Холла). Методика допоможе виявити здатність розуміти відносини особистості, репрезентовані в емоціях і керувати емоційної сферою з урахуванням прийняття рішень. Отримані результати представлені в таблиці (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

#### **Результати визначення емоційного інтелекту у юнаків (за тестом Н. Холла)**

Шкала	Кількість досліджуваних, у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
«Емоційна поінформованість»	15	45	40
«Управління своїми емоціями»	10	30	60
Шкала «Самомотивація»	20	50	30
Шкала «Емпатія»	65	30	5
Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»	25	50	35

Для більшої наочності результати представлені на діаграмі (рис. 2.2).



**Рис. 2.2. Результати визначення емоційного інтелекту у юнаків (за тестом Н. Холла)**

По результатам з табл. 2.4. та рис. 2.2., ми бачимо, що серед юнаків переважає шкала емпатія, тобто такі юнаки схильні до переживання та співчуття до інших людей, вони схильні допомагати та підтримувати інших людей. Шкала розпізнавання емоцій інших людей має середні результати – 50% досліджуваних. Такі юнаки схильні до розуміння емоційних станів інших людей, схильні до емпатії та співпереживання. Шкала самомотивація має середні показники – 50% респондентів. Для таких юнаків характерним є прояв внутрішньої сили, що змушує рухатися вперед, це здатність виявляти ініціативу та діяти для досягнення цілей та виконання завдань, внутрішнє спонукання діяти, творити та домагатися. Найменше серед опитуваних проявляються шкали: емоційна поінформованість, управління своїми емоціями. Таким досліджуваним юнакам важко управляти своїми емоційними станами, вони не мають достатньо поінформованості про власні емоційні стани.

Далі ми дослідили загальний рівень емоційного інтелекту у юнаків. Отримані результати представлені в таблиці (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

## Результати розвитку емоційного інтелекту у юнаків

Рівень розвитку емоційного інтелекту	Кількість досліджуваних, у %
високий рівень емоційного інтелекту	25
середній рівень емоційного інтелекту	35
низький рівень емоційного інтелекту	45

Для більшої наочності результати представлені на діаграмі (рис. 2.3).



**Рис. 2.3. Результати розвитку емоційного інтелекту у юнаків**

Таким чином, ми бачимо що найбільше у юнаків переважає низький рівень емоційного інтелекту – 45% досліджуваних. Середній рівень емоційного інтелекту виявлений к 35% респондентів. Та високий рівень зафіксований у 25% опитуваних юнаків.

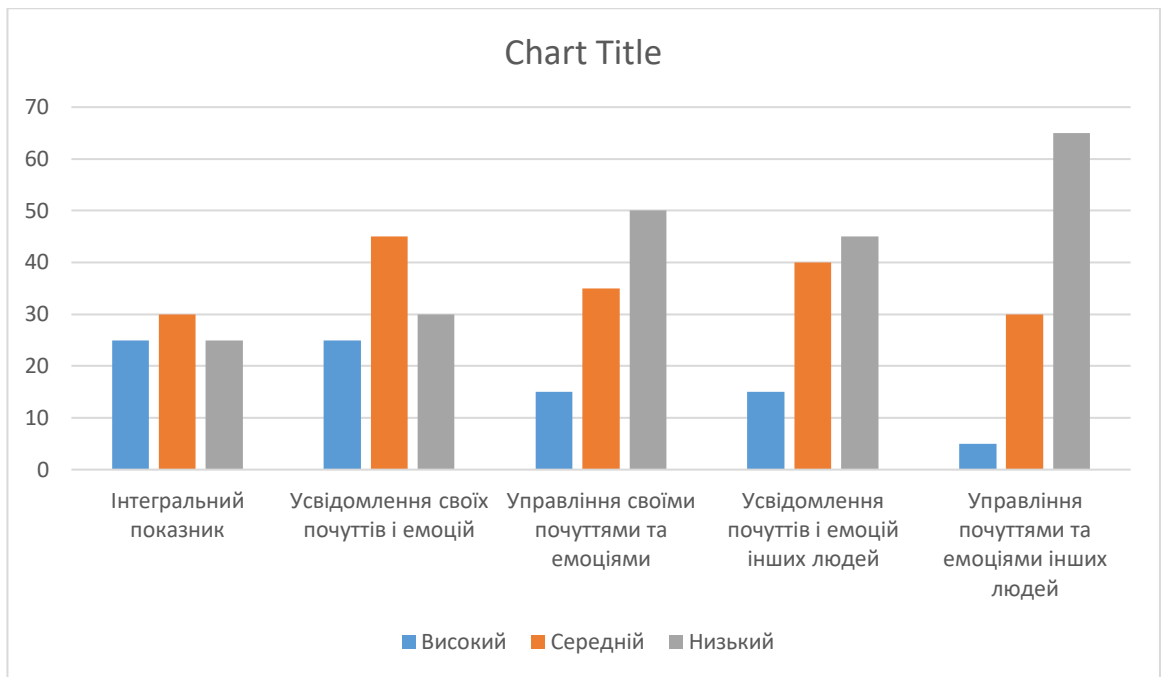
Наступною ми дослідили методикау діагностики емоційного інтелекту М.А. Манойлової, яка дозволить визначити рівень емоційного інтелекту випробуваних. Результати дослідження представлені в табл. 2.6. та на Рис.2.4

Таблиця 2.6.



**Результати дослідження діагностичної методики  
М. А. Манойлової на визначення рівня емоційного інтелекту  
юнаків**

Рівень емоційного інтелекту	Досліджувані	
	Кількість досліджуваних	%
Інтегральний показник:		
Високий	5	25
Середній	10	50
Низький	5	25
Внутрішньо особистісний аспект		
Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій:		
Високий	5	25
Середній	9	45
Низький	6	30
Шкала 2. Управління своїми почуттями та емоціями		
Високий		
Середній	3	15
Низький	7	35
	10	50
Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей		
Високий	3	15
Середній	8	40
Низький	9	45
Шкала 4. Управління почуттями та емоціями інших людей		
Високий	1	5
Середній	5	30
Низький	14	65



**Рис.2.4. Результати діагностичної методики М.А. Манойлової**

Емоційний інтелект вважається високо розвиненим за умови, що всі форми представлені якісними характеристиками і реалізуються у взаємодії, поведінці і діяльності. Такий рівень виявлено у 25% юнаків.

Середній рівень переважає у 45% юнаків та характеризується яскравою виразністю розвитку окремих аспектів емоційного інтелекту і низьким рівнем розвитку інших його компонентів. Середній рівень передбачає наявність здатності до розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Низький рівень розвитку емоційного інтелекту у 35% досліджуваних. Представлений низькими кількісними результатами діагностики і характеризується відсутністю мотивації досягнення успіху в навчальній діяльності, у взаємодії і спілкуванні.

Шкала 1. Усвідомлення своїх почуттів і емоцій. Високі показники: 25% і 20% у юнаків контрольної та експериментальної груп відповідно.

Їм характерно розвинене емоційне самосвідомість, здатність жити «в унісон» зі своїми внутрішніми емоціями добре розуміння ролі почуттів в роботі і в спілкуванні. Адекватна обізнаність про емоційні якості, психологічні

характеристики станів особистості та їх ролі в професійній діяльності, що є важливим критерієм продуктивності діяльності.

30% досліджуваних мають низькі показники. Для цих юнаків властива низька здатність до розуміння ролі власних почуттів в роботі і в спілкуванні. Недостатня обізнаність про емоційні якості, психологічні характеристики станів особистості та їх ролі в професійній діяльності.

Невиражена потреба в пізнанні самого себе. Занижена самооцінка своїх здібностей, часто неадекватне уявлення про сприйняття себе іншими людьми. Низький рівень рефлексії і розуміння думок, почуттів іншої людини; конфлікти і розбіжності часто пов'язані з нерозумінням причин поведінки іншого, невмінням зрозуміти його точку зору.

За шкалою 2 - Управління своїми почуттями та емоціями високі показники у 15% досліджуваних. У них розвинена здатність управляти своїми емоціями і почуттями, вміння приймати і контролювати почуття і емоції. Можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети. Високий рівень розвитку самоконтролю, глибоке усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння того, що відбувається в навколишньому світі.

Низькі показники відзначені у 50% досліджуваних. Для них характерна низька здатність управляти своїми емоціями і почуттями, імпульсивність; емоції часто заважають досягненню мети; низький самоконтроль, недостатнє усвідомлення своїх емоційних станів і почуттів інших людей; нетерпимість до інших позицій, поглядів, цінностей, способів життя; низька спостережливність в спілкуванні; відсутність установки на позитивне, оптимістичне сприйняття себе та інших людей, життя в цілому.

Шкала 3. Усвідомлення почуттів і емоцій інших людей [7, с.55] Високі показники мають 15% юнаків. Юнаки розпізнають емоції інших людей, розуміють почуття партнерів по спілкуванню. Здатні зрозуміти становище іншого, уявити світ очима іншої людини.

Високий рівень міжособистісної симпатії, як схвального емоційного ставлення до партнерів по взаємодії, проявляється в привітності, захопленні, відкритості у взаємодії, наданні допомоги на основі спільних поглядів та інтересів, виступає фактором інтеграції людей і збереженню психологічного комфорту в колективі. Високими показниками володіють 35% досліджуваних, низькими - 65% досліджуваних. Для низького показника властива протилежна характеристика.

### **2.3. Тренінгова програма підвищення самооцінки у юнаків**

Нами була укладена програма тренінгу, спрямованого на підвищення самооцінки юнаків.

**Цільова аудиторія:** учні віком 14-15 років.

**Мета тренінгу:** підвищення адекватності самооцінки.

**Завдання тренінгу:**

- розкрити особливості формування самооцінки;
- ознайомити з основними видами самооцінки;
- сформулювати рекомендації щодо позитивної оптимізації самооцінки.

#### **Хід ігрового тренінгу**

##### **Заняття 1.**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону.

**Ведучий:** «Доброго дня! А ось і я! А ось посмішка моя!» Постарайтеся посміхнутися самооцінці щирою та милою посмішкою.

##### **2. Основна частина.**

**Мета:** визначення та оформлення теми тренінгу.

Ведучий говорить: послухайте притчу «Золоте кільце» і ювелір, спробуйте сформулювати тему нашої зустрічі.

Одного разу до Майстру прийшла молода людина і сказав:

- Я прийшов до тебе, тому що відчуваю себе таким низьким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Всі навколо твердять, що я невдаха, розтяпа. Прошу тебе Майстер, допоможи мені.

Майстер, мигцем з глянувши на юнака, квапливо відповів:

— Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені треба терміново залагодити дуже поважну справу, - і, подумавши, додав:  
- Але якщо ти погодишся допомогти мені у моїй справі, то я з задоволенням допоможу тобі.

- Із задоволенням, Майстер, - жадібно пробурмотів той, з гіркотою відзначивши, що його у черговий раз відсувають на другий план.

- Добре, - сказав Майстер і зняв із свого лівого мізинця золоте кільце з красивим каменем. – Візьми коня і скачи на ринкову площу! Мені потрібно терміново продати це кільце, щоб віддати борг. Постарайся взяти за нього побільше і в жодному разі випадково на погоджуйся на ціну нижче золотої монети. Скачи ж і повертайся якнайшвидше!

Юнак ухопив золоте кільце і побіг на ринок. Прибувши на переповнену торговельну площу, він почав пропонувати своє кільце торговцям, які спочатку з цікавістю розглядали його товар. Але коли вони почули ціну золотої монети, їхній інтерес миттєво зникав. Деякі відверто посміхалися йому у відповідь, інші просто відверталися, а один літній торговець пояснив йому, що золота монета - це занадто висока ціна за кільце і що за нього можна було б віддати лише срібну монету. Після тих слів старого чоловіка, молодий хлопець дуже розчарувався, адже він пам'ятав наказ Майстра ніколи не знижувати ціну монети. Обійшовши весь ринок, юнак сів на коня і повернувся до майстра. Він був сильно пригнічений своєю невдачею, коли увійшов до майстра.

— Майстер, я не зміг виконати твого доручення, — з сумом сказав він.  
— В кращому випадку я міг би виручити за золоте кільце пару срібних монет, але ніхто не хотів погоджуватися на золоту!

— Ти тільки вимовив дуже важливі слова, синку! - сказав Майстер. - Перш, ніж намагатися продати кільце, непогано було б встановити справжню цінність! Ну а хто перший може зробити це краще, ніж ювелір? Скажи-но до ювеліра спитай у нього, скільки він запропонує нам за кільце.

Юнак знову сів вдруге на коня і вирушив до ювеліра.

Ювелір довго розглядав золоте кільце через лупу, потім зважив його на маленьких низьких терезах і, нарешті, звернувся до юнака.

— Передай Майстру, що зараз я не можу зараз дати більше п'ятдесяти золотих монет. Але якщо він дасть мені час з'ясувати, я куплю кільце за сімдесят.

Сімдесят монет? - Юнак радісно засміявся, подякував ювеліра за оцінку помчав назад.

— Сідай сюди, — сказав з Майстер, вислухавши жваву розповідь юнака.

І знай, синку, що ти і є це саме кільце. Дорогоцінне та неповторне! І оцінити тебе може справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш по базару, очікуючи, що це зробить перший зустрічний?

### **1.Вправа "Позитивні думки".**

**Мета:** розвинути усвідомлення сильних сторін себе.

Хід завдання: дитині пропонують продовжити фразу «Я пишаюся собою за те...». Необхідно створити атмосферу, яка допомагає хлопцям відкритися та довіритися вам у розмові.

Після кожного виступу кожної дитини, учитель ініціює групову дискусію, під час якої можна обговорити різні питання. Серед них можуть бути такі: чи важливо знати свої сильні та слабкі сторони? Чи можливо вміти впоратися з будь-якими завданнями? Чи впливає думка інших на тебе?

Такі розмови дають учням можливість навчитися оцінювати свої можливості та таланти. Вони починають розуміти, що навіть у найуспішніших учнів є свої слабкості, а у тих, хто може бути менш помітним, також є свої переваги. Це сприяє розвитку позитивного самовідчуття.

### **2. «Шкільні відносини».**

**Мета:** розвинути сприятливе ставлення до шкільного життя.

Хід завдання: вчитель пропонує по черзі висловитися та розповісти про точних фактів зі шкільного життя. Можна поставити запитання: «Я хотіла б, щоб ти розповів про ті свої шкільні справи, якими ти задоволений чи незадоволений. Будь ласка, почни свою відповідь так: «Я задоволений тим, що...» або «Я не задоволений тим, що ...»».

Невпевнені у своїх силах діти, почувши відповіді, починають усвідомлювати, що вони надто суворі до себе, не бачать власні успіхи.

### **3. «Уява успіху».**

**Мета:** розвиток уміння використовувати уяву для покращення самосприйняття.

Хід завдання: учасникам пропонують уявити собі те, як вони знову виявили себе в тій ситуації, яка в минулому виявилася для них невдалою. На цьому етапі акцентується увага на понятті «позитивне мислення». Тільки здійснюючи контроль над тими, що виникають у нас думками, ми можемо переконати себе в тому, що ми здатні, якщо захочемо, стати кращим, ніж ми зараз.

### **4. «Поділися успіхом».**

**Мета:** формування вміння ділитися з навколишніми подіями свого життя.

Хід завдання: у цій вправі потрібно запропонувати дітям поділитися своїми успіхами за минулий день. Не всім це може бути легко.

## **Заняття 2.**

**Мета:** розвиток здатності злагоджено працювати в групі, зімкнення групи.

### **1. «Ласкаве ім'я».**

**Мета:** формування вміння взаємодіяти та вступати в контакт один з одним.

Хід завдання: ведучий пропонує кожній дитині назвати лагідно сусіда, що сидить праворуч, який неодмінно повинен подякувати говорить, сказавши «Дякую».

## **2. «Імена-якості».**

**Мета:** формування доброзичливості до себе.

Хід завдання: учасники стають у коло, називають свої імена, додаючи якість, що відбиває його особистісні риси. Головна умова - якість має починатися з тієї ж літери, як і його ім'я. Наприклад, Олена – природна, Віктор – уважний.

## **3. «Чарівні окуляри».**

**Мета:** формування доброзичливості щодо оточуючих.

Хід завдання: вчитель урочисто каже, що має чудові окуляри, в які можна розглянути лише позитивні якості, які є в людині і навіть заховані від усіх.

«Ось я зараз одягну ці окуляри... Ой, які тут ви гарні, розумні, гарні!» Йдучи по колу і, підходячи до кожної дитини, дорослий промовляє якусь його гідність (хтось добре співає, у когось допомагає бабусі, хтось добре мие дошку). «А тепер нехай кожен із вас одягне чарівні окуляри, подивиться на інших і спробує розглянути хороші якості у кожному. Може бути, навіть те, чого раніше не бачив».

По черзі, одягнувши окуляри, хлопці приступають називати переваги своїх однокласників. Якщо у когось виникають труднощі, то можна допомогти йому, підказавши якусь позитивну якість його товариша.

Повторень тут боятися не варто, хоча бажано розширити коло добрих якостей.

## **4. «Конкурс хвалько».**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок, а також дружелюбного відношення по відношенню до однолітків.



Хід завдання: вчитель пропонує дітям конкурс хвалько.

Інструкція: «Погляньте уважно на того, хто сидить праворуч від вас.

Уявіть, який він, що в ньому такого особливого, чим може вразити. Пам'ятайте, це всього лише конкурс! Перемагає той, хто краще похвалиться, але потрібно хвалити не себе, а сусіда праворуч, знаходячи у ньому більше позитивних якостей. Адже як чудово мати такого доброго сусіда! Діти починають перераховувати переваги сусіда праворуч та говорять про його сильні сторони. Важливо зауважити, що об'єктивність оцінки не має значення - чи справді існують ці переваги чи вони вигадані. Головне, щоб діти помітили ці особливості свого однолітка та змогли не лише позитивно оцінити їх, а й похвалитися ними перед іншими. Переможця обирають самі діти, але в разі потреби дорослий може висловити свою думку, допомагаючи їм.

Для мотивації до перемоги дозволяється нагородити переможця призом (медаль «Кращого хвалька» або значок). Невеликий, але приємний приз допоможе викликати у дитини інтерес до товариша та бажання розшукати у нього більше переваг.

## **5. «Зайчики та слоники».**

**Мета:** допомогти дітям відчувати себе сильними та сміливими, сприятиме підвищенню самооцінки.

Хід завдання: вчитель пропонує побути дітям зайчиками.

Це цікава гра, яка допомагає дітям краще зрозуміти поведінку тварин в різних ситуаціях. Коли кролик відчуває небезпеку, він може почати тремтіти, підтискати вуха, стискатися і старатися стати непомітним. Діти можуть демонструвати цю поведінку, щоб зобразити, як кролики реагують на загрозу. Коли кроки людини чуються, діти можуть намагатися розбігтися групою і сховатися, як це роблять зайці. Але коли зайці бачать лисицю, вони можуть реагувати інакше, бо це більша загроза. Зате коли слони бачать людину, вони не відчувають страху, але продовжують свій шлях спокійно, іноді навіть товаришують з людиною. Гра дозволяє дітям уявити себе в ролі різних тварин і розуміти, як вони поведуться у різних ситуаціях.

Діти протягом кількох хвилин зображують безстрашного слона.

Після того, як закінчили виконувати цю вправу, дітям пропонується пообговорювати та відповісти на питання педагога.

### **6. «Чарівний стілець».**

**Мета:** сприяти формуванню адекватної самооцінки дитини, покращення взаємовідносин між дітьми.

Хід завдання: у цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу. Попередньо дорослий має дізнатися «історію» Ім'я кожної дитини - її походження, що воно означає. Крім цього треба виготовити корону і «Чарівний стілець» – він має бути обов'язково високим.

Дорослий проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім каже, що розповідатиме про імена всіх дітей групи (група має бути більше 5-6 людина), причому імена тривожних дітей краще називати у середині гри. Той, про чие ім'я розповідають, стає королем.

Протягом усієї розповіді про його ім'я він сидить на троні в короні. Наприкінці гри можна запропонувати дітям вигадати різні варіанти його імені (ніжні, ласкаві). Можна також по черзі розповісти щось добре про короля.

### **7. «Я – лев».**

**Мета:** підвищити у дітей самооцінку та впевненість у собі.

Інструкція ведучого: «Зараз ми з вами пограємось у цікаву гру, яка називається «Я – лев».

Хід завдання: діти заплющують очі і уявляють, що кожен із них перетворився на лева. Лева завжди називали царем звірів, тому що він сильний, могутній, красивий і впевнений у собі. Розплющивши очі, дітям по черзі пропонується представитися від імені лева, наприклад: «Я – лев Валерій». Наприкінці гри кожен проходить по колу впевненою ходою.

### **8. «Долонька».**

**Мета:** Завдання спрямоване на розвиток позитивних міжособистісних відносин серед дітей та формування позитивної самооцінки. Кожній дитині пропонується намалювати контур своєї долоні на аркуші паперу. У центрі

долоні дитина пише своє ім'я, а в кожному пальці записує щось, що вона цінує у собі. Потім аркуш передається далі по колу, і кожен наступний учасник протягом 20 секунд пише на аркуші (на зовнішній стороні долоні) те, що він цінує у власному товаришеві. Після цього аркуш передається далі, і так продовжується обмін думками та позитивними висловами. Ця вправа сприяє позитивному зворотному зв'язку та можливості вираження позитивних емоцій.

Приблизно половина учнів проявили адекватну самооцінку. З тими дітьми, які демонструють підвищену самооцінку, важливо зберігати спокій та доброзичливість, давати адекватну оцінку та не доторкатися до їхньої особистості. Також важливо розробити систему вимог, підтримувати та допомагати в тих аспектах, де вони зіткнулися з труднощами.

Отримавши дані результати, рекомендуються вправи з формування адекватної самооцінки молодших школярів.

1. «Долоня повна сонця».

Мета: формування в дітей віком вміння любити оточуючих.

2. «Темні та світлі якості».

Мета: закріплення знань про позитивні та негативні якості.

3. «Мої плюси та мінуси».

Мета: розвинути рефлексію та самоаналіз, виховати вміння більше об'єктивно оцінювати свої здобутки, успіхи, недоліки.

4. Етюди на відображення позитивних та негативних якостей людини.

Мета: формування у дітей моральних уявлень, корекція поведінки та небажаних рис характеру.

Етюд «Егоїст».

Мама купила на сніданок 4 тістечка. Христина взяла собі одне тістечко і показала пальцем на 3 інших: «Я залишився з'їм увечері» Мама подумала ... ».

Як ти гадаєш, що подумала мама? Як би ти вчинив на місці Христини? А на місця мами? Чи був у тебе схожий випадок? Розкажи.

4. «Королівство».

Учням пропонується пограти у королівство. Король вибирається жеребом. На короля одягають корону, щоб він відрізнявся від свого народу та усаджують на «трон».

Тепер він відповідальний за свою державу та свій народ. Щоранку до короля з'являються "жителі" королівства з проханнями щодо їхніх суперечок. Ці суперечки стосуються різних аспектів життя народу (ситуації записані на картках). Головний герой намагається знайти вихід із кожної конфліктної ситуації та допомогти своїм жителям. Їм потрібно обґрунтувати свої рішення. Як королю обґрунтувати свої рішення - він повинен зрозуміти це самостійно, інакше його можуть знеструмити. Королеві дозволяється звернутися за допомогою до народу. В кінці учні дійдуть висновку, що в королівстві необхідні закони. Це є основною метою гри.

«Поясніть, чому дійшли такої думки, що потрібні закони? Для чого вони потрібні? А якщо не буде законів і правил, що станеться?»

Головне завдання вчителя не підказувати вирішення проблеми, а лише спрямовувати.

5. «Портрети того що, всередині та зовні».

«Як ви вважаєте, що бачать люди, коли дивляться на себе збоку? Як ти почувашся всередині? Це відрізняється від того, що інші бачать?»

Наприклад, люди мають на увазі, що ти сильний, але всередині ти можеш бути чимось наляканий, або люди можуть подумати, що ти слабкий, але ти знаєш, що всередині ти сильний. Інші люди можуть бачити тебе спокійним і щасливим, але всередині ти можеш почуватися інакше».

Дітям пропонується намалювати два своїх портрети: на одному, зобразити себе зовні, іншому – зсередини».

### **Заняття 5.**

**Мета:** розвиток уявлень про цінності іншої людини й здібності виражати свій емоційний стан.

Час - 40 хвилин.

Гра «Значимі люди».

**Хід гри:** Ведучий запитує учасників гри, щоб вони розповіли про найважливіших для них людей. Це можуть бути не обов'язково ті, з ким вони постійно спілкуються наразі, але обов'язково ті, кого вони цінують найбільше. Ведучий також ділиться історіями про людей, які є важливими для нього. Потім він просить учасників групи побудувати оповідання за певною схемою: хто ці люди для них; чому вони є такими важливими, і чому цінними; чи є вони так само близькими зараз, якщо йдеться про минуле; чи бажають вони щось сказати або подякувати цим людям. Якщо комусь із учасників групи справді хочеться поговорити зі значимою для нього людиною, можна використати техніку "порожнього стільця".

### **Гра «Вітання».**

**Хід гри:** «Обмін вітаннями - це обмін людським теплом. Коли ми зустрічаємо когось, наш перший зв'язок з цією людиною зазвичай відбувається через погляд і виражається у відчутті радості від її присутності серед нас. Це відбувається натурально, якщо наші почуття є щирими. Давайте спробуємо варіації привітань. Для цього кожен учасник вітає всіх присутніх. Ведучий звертається до кожного учасника, і вони обмінюються різними формами привітань: рукостисканням, обіймами, плесканням по плечу, вираженням захоплення, тихими усмішками і т. д. "Подумайте, як найкраще привітати нового партнера, що підходить саме для цієї особи". Потім обговорюється те, як кожен учасник себе почував, наскільки легко було привітати, і які почуття він вклав у своє привітання.

### **Гра «Список почуттів».**

**Матеріали:** папір, ручки.

**Хід гри:** Ведучий: «У житті всі ми висловлюємо різні почуття - позитивні, негативні. Згадаєте їхні назви. Запишіть їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні». На виконання завдання дається 5 хвилин. Після цього ведучий просить підкреслити назву самого приємного почуття серед перших і самого неприємного - серед других; запитує, скільки згадалося позитивних, і скільки - негативних.

## **Заняття 6.**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок, усвідомлення різних рис характеру й почуттів.

Час: 40 хвилин

### **Гра «Спина до спini».**

**Хід гри:** Ведучий розмовляє про можливість отримати досвід спілкування в групі, який не доступний у повсякденному житті. Два учасники групи сідають спиною один до одного і намагаються у такому положенні протягом 3-5 хвилин підтримувати розмову. По закінченню вони діляться своїми враженнями. Ведучий ставить питання: чи було це схоже на звичайні життєві ситуації (наприклад, телефонну розмову), у чому полягали відмінності; наскільки легко було вести розмову; якою вона була - відвертою чи ні.

### **Гра «Монстр».**

**Хід гри:** Ведучий: «Всі ми визнаємо за собою різні недоліки. Уявімо, що в центрі нашого кола розташоване "опудало". Воно відображає всі ті риси, які ми зазвичай сприймаємо як наші недоліки. Якщо хтось визнає в собі якусь слабкість, він говорить: "Опудало якеось" і називає цей недолік. Потім кожен з нас розглядає позитивні аспекти цих рис, які були названі іншими учасниками. Ведучий записує, що було сказано учасниками, а також сам називає одну або декілька рис опудала. Після того, як всі учасники висловились, ведучий демонструє записані риси, а діти розповідають про переваги та інші якості, які можуть бути пов'язані з цими рисами.

## **Заняття 7.**

**Мета:** Формування позитивних стратегій взаємодії.

Час - 40 хвилин.

### **Гра «За що ми любимо».**

**Хід гри:** Взаємодіючи з іншими, ми нерідко виявляємо своє ставлення до них, що ми асоціюємо з їхніми внутрішніми якостями. Давайте спробуємо

оцінити, які якості в людях ми цінуємо та приймаємо. Завдання буде виконано письмово. Виберіть у групі людину, яка дуже вам подобається.

Назвіть п'ять якостей, які вам особливо в цій людині подобаються. І так, не згадуючи саму людину, укажіть п'ять якостей, які вам особливо в ній подобаються. Починаємо! Ваш час вийшов. Тепер, будь ласка, по черзі прочитайте вашу характеристику, і ми спробуємо визначити, яка людина має такі характеристики. Хто починає?

### **Гра «Сліпий і поводитир».**

**Хід гри:** На жаль, нам часто бракує довіри до людей, і ми втрачаємо через це. Давайте випробуємо віру в наших партнерів. Будь ласка, всі встаньте, закрийте очі й рухайтесь по кімнаті протягом декількох хвилин. Так, гарно. Тепер знайдіть собі партнера.

Один з вас закриє очі, а інші ведуть його по кімнаті, допомагаючи уникнути зіткнень та пояснюючи, куди йти. Потім інший бере роль з закритими очима. Один залишається з відкритими очима, ставлячи себе на місце гіда. Давайте почнемо. Добре, а тепер поміняйтеся ролями. Кожен пройде "школу довіри". Будь ласка, розпочніть. Гаразд, тепер сідайте в коло, подумайте й поділіться враженнями. Хто почувався впевнено, у кого було бажання повністю довіритися партнерові? Нехай кожний оцінить свого партнера, піднімаючи руку з відповідною кількістю пальців - оцінюємо за п'ятибальною системою. Будь ласка, подумайте про вашу оцінку, а ведучий визначить найкращих провідників.

### **Заняття 8.**

**Мета:** Підвищення уявлень про власну значимість і про цінності іншої людини, усвідомлення проблем у відносинах з людьми.

Час: 40 хвилин.

### **Гра «Я не такий, як всі, і всі ми різні».**

**Хід гри:** Дітям пропонується за п'ять хвилин намалювати радість за допомогою кольорових олівців. Важливо відзначити, що малюнок може бути будь-яким: конкретним або абстрактним. Після завершення завдання

учасники, по черзі, демонструють свої малюнки групі, пояснюючи, що саме вони зобразили. Потім діти обговорюють свої враження від виконання завдання. Ведучий просить уважно придивитися до того, як кожен з них розуміє поняття "радість". Вони роблять висновок про те, що кожна людина унікальна і неповторна. Тому важливо, щоб кожна людина відчувала свою власну цінність.

#### **Гра «Мій портрет у променях сонця».**

**Хід гри:** ведучий пропонує відповісти на запитання «Чому я заслуговую на повагу?» шляхом намальовання сонця. Для цього потрібно намалювати сонячне коло, а у центрі написати своє ім'я. Потім по всій довжині променів сонця учасники записують свої переваги, все добре, що вони про себе знають. Спробуйте зробити якомога більше променів. Після завершення завдання учасники, по черзі, показують свої малюнки та розповідають про свої переваги.

#### **Гра «Хоровод».**

**Хід гри:** Учасники встають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі й посміхаються.

### **Заняття 9.**

**Мета:** Усвідомлення проблем у відносинах з людьми, активізація самосвідомості.

Час: 40 хвилин.

#### **Гра «Продовжити».**

**Хід гри:** «Дітям пропонується список речень, які треба закінчити з висловлюючи власну думку про те, що про них думають оточуючи: Мені добре, коли... Мені сумно, коли... Я серджуся, коли... Я боюся, коли... Я почуваю себе сміливим, коли...Потім по колу діти зачитують свої речення, і обговорюють відповіді, у яких ситуаціях діти частіше почувають себе добре, коли їм сумно й т. д.

#### **Гра «Подяка без слів».**



**Хід гри:** Учасники розбиваються на пари за бажанням. Пари виходять у центр кола, де спочатку одна дитина, а потім інші намагаються без допомоги слів виразити почуття подяки. Потім пари діляться враженнями про свої почуття під час виконання вправи та про щирість зображень подяки партнером. Також обговорюється, чи зрозуміло було, яке почуття показував партнер.

### **Гра «Хоровод».**

**Хід гри:** Учасники встають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі й посміхаються.

### **Заняття 10.**

**Мета:** усвідомлення мотивів міжособистісних відносин, завершення групи.

Час: 40 хвилин.

Кожний учасник ділиться тим, що він отримав від участі в групі, які нові відкриття зробив про себе та про інших. Ведучий наголошує, що ці заняття показали нам про багатство наших можливостей. Тому ми потрібні один одному, і кожна людина може досягти успіху в житті та зробити так, щоб близькі люди були щасливими і задоволеними. До зустрічі!

### **Висновки до 2 розділу**

Дані, які ми спостерігаємо, свідчать про те, що у більшій кількості досліджуваних переважає адекватна самооцінка, але, проте, так само значна кількість респондентів схильні до підвищеної самооцінки, що є притаманним для даного віку.

За результатами дослідження було запропоновано програму тренінгу самооцінки.



## ВИСНОВКИ

У ході виконання даної роботи була досягнута поставлена мета і виконані поставлені завдання, а саме: були вивчені особливості самооцінки. Самооцінка формується в єдності двох складових її факторів: раціонального, що відображає знання людини про себе і емоційного, що відображає те, як він як він сприймає і оцінює ці знання. Самооцінка має ряд вимірів: вона може бути правильною або помилковою, відносно високою або низькою, стійкою або нестійкою. Самооцінка проявляється і формується в процесі життєдіяльності, під безпосереднім впливом соціальних факторів. Вирішальний вплив на формування самооцінки надають два фактори: ставлення оточуючих і усвідомлення самою людиною особливостей своєї діяльності, її ходу і результатів

Існує ряд методик, використовуваних для визначення рівня самооцінки. Існують методики «чистого» визначення самооцінки, що мають на увазі пряме перерахування випробуванням своїх якостей або вибір із запропонованого списку тих рис, які відповідають йому найбільше з їх одночасним ранжируванням за значимістю і характерності для себе. Крім того, в психології застосовується цілий ряд пов'язаних між собою методик, прямо або побічно спрямованих на аналіз самооцінки особистості. Це методики, що базуються на самоописі себе випробуванням.

У результаті проведеного нами випробування були зроблені наступні висновки: 30 % випробовуваних мають завищену самооцінку, яка також є нормою. А у 20% випробовуваних обчислений знижений рівень самооцінки, і це показує на знижену самооцінку і доводить сильне неблагополуччя в розвитку особистості. Дані досліджувані складають «групу ризику».

35% випробовуваних виявлена підвищена адекватна самооцінка(від + 0,84 до + 0,53 ). Серед досліджуваних, 30% мають знижену адекватну самооцінку (від -0,09 до -0,32 ). 15% мають також середню самооцінку і по 5%

підвищена неадекватна і 5% занижена неадекватна. З цього випливає, що більшість підлітків мають адекватну самооцінку.

Нами було проведено дослідження, щодо визначення особливостей емоційного інтелекту. Результати за тестом Н. Холла на визначення емоційного інтелекту показав, що найбільше серед досліджуваних переважає низький рівень емоційного інтелекту – 45%. Середній рівень емоційного інтелекту становить 35%. Та високий мають 25% досліджуваних.

За результатами методики М. А. Манойлової на контрольному етапі експерименту виявлено, що 50% підлітків мають високий рівень емоційного інтелекту, 40% - середній, а 10% - низький.

Отже, отримані результати підкреслюють необхідність впливу на розвиток емоційного інтелекту досліджуваних. Відповідно до цього, розроблений тренінг розвитку самооцінки та емоційного інтелекту, перевірка ефективності якого складає напрямок подальших досліджень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Тенденції розвитку і класифікація батьківсько-дитячих стосунків в умовах сучасної сім'ї. Збірник наукових праць Української Академії державного управління при Президентові України / За заг. ред. В.М. Князева, М.І. Пірен. Київ, 2017. 192 с.
2. Балютіна К. Засоби формування у школярів самооцінних суджень / Балютіна К. // Початкова школа. – 2004. – № 7. – С. 25-26.
3. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості / Мирослав Боришевський // Психологія і суспільство. – 2015. – № 4 – С. 128–135.
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості / М.Й. Боришевський. – Суми: Еллада, 2012. – 608 с
5. Белобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки / Белобрикіна О.А. // «Питання психології». –2003.- № 4. 35 с.
6. Варгата О.В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Запоріжжя : КПУ, 2019. Вип. 64, т. 1. С. 70–74.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія / О. І. Власова. – К. : Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2005. – 308 с.
8. Гончаренко С. Український педагогічний словник. / С. Гончаренко – К.: Либідь, 2007. – 376 с.
9. Гонтаровська Н. Б. Інтенсифікація навчання молодших школярів у контексті інноваційного освітнього середовища / Н. Б. Гонтаровська // Відкритий урок. – 2013. – №1. – С. 52–55.
10. Гословська І. Г. Формування позитивної мотивації навчання в молодших школярів на уроках математики / І. Г. Гословська, С. О. Скворцова // Наука і освіта. – 2016. – №6. – С. 18–24.
11. Гуманізація процесу навчання в початковій школі : навчальний посібник / за ред. С. П. Бондар. – К. : Стило, 2012. – 256 с.

12. Докучина Т. О. Мотивація навчання як запорука стимулювання учнів до досягнення успіху / Т.О. Докучина // Педагогічна освіта : теорія і практика: зб. наук. праць. – Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г., 2015. – Вип. 8. – С. 32 – 37.
13. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Т.В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
14. Захарова А. М. Розвивальне навчання в початковій школі / А. М. Захарова // Психологія і педагогіка. – 2019. – №1. – С. 21–27.
15. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості / Уляна Кіреєва // Психологія і суспільство. – 2010. – № 1 – С. 120–129.
16. Калюжна Є. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці / Є. М. Калюжна, М. В. Шевергіна // Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал. – Запоріжжя, 2015. – № 2, Ч. 2. – С. 17-22.
17. Ляховець Л. О. Вікові особливості соціального інтелекту / Л. О. Ляховець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2015. – № 126 (Т. 1). – С. 102-106.
18. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура / Л. О. Ляховець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2013. – № 114 (Т. 1.) – С. 128-134
19. Максименко С. Д. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості в навчально-виховному процесі / С. Д. Максименко. – Київ, 2008. – 357 с.
20. Максименко С.Д. Онтогенез особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 10. – 358 с.
21. Малихіна О. Особливості мотивації учіння дітей молодшого шкільного віку / О. Малихіна // Початкова школа. – 2002. – №7. – С.51–54.

22. Меднікова Г.І. Будова самооцінки як психологічної проблеми. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». Харків; ХДПУ, 2015. 245 с.
23. Набой С. Шляхи інтенсифікації навчання у початковій школі / С. Набой // Початкова школа. –2012. – №11. – С. 1–5
24. Пеньковська Н.Ю. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. Початкова школа. 2012. № 10. С. 16–22.
25. Савчин М.В. Соціальна педагогічна психологія: навчальний посібник. Дрогобич: Видавнича фірма «Відродження». 2018 . 271 с.
26. Семиченко В.А. Психологія особистості. Київ: Видавець Ешке. 2001. 427 с.
27. Сердюк Л. Форми особистісного самовираження сучасних старшокласників / Сердюк Л. // Педагогіка і психологія. – 2018.– № 1. – С. 67-72
28. Смирнова Е.О. Структура та динаміка відносин у школі. Київ: Видавець Ешке. 2009. № 6. С. 3–14.
29. Татенко В.А. Шляхи формування особистості учня. / Татенко В.А – К., 2017. -350 с.
30. Ельконін, Д.Б. Дитяча психологія / Д.Б. Ельконін // М.: видавничій центр «Академія». – 2007. – 384 с.
31. Ельконін Д.Б. Вибрані психологічні праці – М.: Міжнародна педагогічна академія, 1995. – 219 с.
32. Циганенко Г. Безоціночне навчання як важлива умова розвитку мотивації досягнення успіхів / Г. Циганенко // Початкова школа. – 2017. – №9. – С. 22–24.
33. Чагарна С. Мотивація навчальної діяльності молодших школярів із порушеннями слуху: проблеми й аспекти дослідження. // Український науковий журнал "Освіта регіону"- 423 с.
34. Чамата П.Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Київ: Знання, 2005. 48 с.

35. Фіцула М. М. Педагогіка. Навч. посібник. / М. М. Фіцула – К. : Академвидав, 2016 – 559 с.
36. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ. 2016, 174 с.
37. Rean, A.A. Psychology of personality adaptation / A.A. Rean. – М.: St. Petersburg: Prime-Eurosign. – 2008. – 479 p.
38. Rean, A. A. Human psychology from birth to death / A. A. Rean. - SPb.: PrimeEVROZNAK, 2002. - 92 p.
39. Rosenberg, M. Language of Life: Nonviolent Communication / Transl. from English – М.: LLC Book Publishing House “Sofia”. – 2018. – 288 p.
- Rubinstein S. L. Fundamentals of general psychology / S. L. Rubinstein. St. Petersburg: Peter, 2002. – 720 p