

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

В.о. завідувача кафедри

«_____» _____ 2024р.

_____ Макаренко Н.М.

«_____» _____ 2024 р.

САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В
УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кваліфікаційна робота з психології
студента психолого-педагогічного
факультету
зі спеціальності 053 Психологія освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
групи ЗППм -23
Кучер Анастасії Олексіївни
Керівник: кандидат психологічних наук
Дрібас С.А.

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, Кучер Анастасія Олексіївна, 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 надавала і не одержувала 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 ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЙОГО РОЛІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1.Аналіз концепцій самооцінки та самоствавлення у науково-психологічній літературі.....	9
1.2.Особливості самооцінки як компоненту самоствавлення особистості у підлітковому віці.....	15
1.3.Вплив умов дистанційного навчання на самооцінку у підлітковому віці.....	21
Висновки до розділу 1	27
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	29
2.1.Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	29
2.2.Якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
Висновки до розділу 2	40
Розділ 3. РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	41
3.1.Мета та структура програми.....	41
3.2.Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування позитивного самоствавлення та підвищення самооцінки підлітків в умовах онлайн навчання.....	49
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55

ВСТУП

Самоставлення (як ставлення особистості до самої себе, самоповага, самосприймання, система установок, які визначають його модальність та проявляються у позитивному-негативному ставленні до себе) впливає на різні аспекти поведінки людини, відіграє важливу роль у формуванні та збереженні міжособистісних відношень, досягненні поставлених цілей.

У наукових дослідженнях означеного феномену самоставлення представляє собою емоційний компонент самосвідомості, який базується на самопізнанні, одночасно створюючи умови розвитку саморегуляції, самореалізації, саморозвитку людини. Поняття «самоставлення» взаємопов'язане з усіма новоутвореннями особистості, тобто є детермінантою всіх її форм спілкування та розвитку.

Підлітковий вік є одним з найскладніших та відповідальних періодів у житті дитини, його батьків, тому цей період вважається кризовим. У цьому віці відбуваються якісні зміни, що торкаються всіх сфер розвитку та життя. У першу чергу криза підліткового віку проявляється у соціальному середовищі, провідній діяльності (інтимно-особистісному спілкуванні). Саме з причин різкої зміни інтересів у підлітків спостерігається зниження (або зникнення) навчальної мотивації, погіршується якість навчання, пошук сумнівних компаній для спілкування. Ці закономірності тісно пов'язані з психологічними особливостями підліткового віку, а саме: формуванням Я-концепції, рефлексією.

Першим дослідником самоставлення, формування Я-концепції, ролі самооцінки у ній вважається В. Джеймс, який довів: самоставлення впливає на самооцінку. Роль самоставлення у розвитку Я-концепції знаходимо в наукових працях Р. Бернса, який у цілісній Я-концепції бачив сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою. К Роджерс, Дж. Мід, А. Адлер, Дж. Боулбі, Е. Фромм, К. Хорні. М. Rosenberg, С. Mruk, R. F. Baumeister, J. Crocker та інші вважали, що необхідність формування

позитивного самоствавлення особистості визначається тим, що воно забезпечує позитивне емоційне відношення до себе, адекватне самосприймання у системі міжособистісних відношень. У позитивне самоствавлення входять такі характеристики: прийняття себе з наявними недоліками, наявність впевненості у собі, розуміння цінності та значущості свого Я, адекватна самооцінка.

Значна увага висвітленню проблеми ставлення до себе приділялася вітчизняними науковцями (Г. Костюк, І. Булах, С. Дрібас, Л. Божович, І. Кон, Б. Анан'єв, О. Леонт'єв, П. Герасимов, В. Столін, С. Пантілеєв, І. Чеснокова, О. Ходанич, Ю. Козерук, Я. Євсейчик, А. Шамне), які склали теоретичний фундамент подальших практичних досліджень.

Ш. Чхартишвілі, Н. Сарджвеладзе упровадили термін «самоствавлення» як спосіб відношення до себе; визначив його основні компоненти (когнітивний, емоційний, конативний).

П. Герасимов досліджував філософське коріння походження феномену відношення людини до себе; Чеснокова вважала самоствавлення одним з внутрішніх процесів самосвідомості, який відображає єдність моменту самопізнання та системи переживань; В. Столін виокремлював самоствавлення як емоційний компонент одиниці самосвідомості - змісту Я.

С. Дрібас, Ю. Козерук, Я. Євсейчик, І. Булах, А. Качинська, І. Бояківська, А. Шамне висвітлювали віковий аспект самоствавлення, чинники впливу на нього. Теоретичний аналіз проблеми перебігу підліткового віку, наданий у їх наукових розвідках, сформував ґрунтовне уявлення про процес самоствавлення як особливості психологічного розвитку підлітків.

Такі автори як С. Бессмертна, В. Баранник, А. Колодяжна підкреслювали, що адекватне самоствавлення та самооцінка є внутрішніми рефлексивними якостями особистості, вони впливають на процес особистісно-професійного розвитку.

Умови довготривалої ізоляції в результаті карантину та військового стану, надмірного занурення у віртуальний світ, впливають на становлення особистості, особливо у підлітковому віці. У них формуються нові

переконання, цінності, пріоритети, які можуть вплинути на неповноцінний розвиток особистості, неадекватність самооцінки, підвищену емоційність, прагнення до надмірної неконтрольованої самостійності. Тому важливий своєчасний психолого-педагогічний вплив на розвиток підлітка для запобігання таких порушень.

Отже, самоствавлення як цілісна система окремих самооцінок, що змінюються відповідно до обставин, загальне самоствавлення у процесі розвитку підлітка є досить дослідженими у психологічній науці. Але кардинальні зміни умов життя та навчання (карантин, військовий стан, дистанційне навчання) потребують постійного оновлення досліджень самоствавлення, його впливу на самооцінку у підлітковому віці, тому тема нашого дослідження **«Самооцінка як чинник самоствавлення у підлітковому віці в умовах дистанційного навчання»** є актуальною.

Мета дослідження: теоретичний аналіз процесу самоствавлення, виявлення рівня розвитку самооцінки, компонентів самоствавлення у підлітковому віці в умовах дистанційного навчання, розробка корекційно-розвивальної програми підвищення самооцінки у площині дистанційної освіти.

Для досягнення мети було розроблено наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми самооцінки, самоствавлення як центрального психічного процесу перехідного підліткового віку.

2. Визначити вплив умов дистанційного навчання на самооцінку у підлітковому віці.

3. Емпірично перевірити рівень розвитку самооцінки, самоствавлення підлітків в умовах дистанційного навчання.

4. Розглянути можливості розробки програми розвитку самооцінки, самоствавлення в умовах дистанційного навчання, окреслити можливості її упровадження в умовах освітніх закладів.

Об'єкт дослідження: розвиток особистісної сфери у підлітковому віці.

Предмет дослідження: визначення рівня самооцінки як чинника самоставлення підлітків в умовах дистанційного навчання.

Методи і методики дослідження. Для розв'язання поставлених задач використано як загальнонаукові методи, так і методи психологічного дослідження:

- *організаційні методи:* метод поперечних зрізів (для визначення рівня розвитку самооцінки, компонентів самоставлення підлітків;
- *теоретичні методи:* аналіз науково-теоретичних джерел з метою дослідження ступеню розробленості теми, теоретичне моделювання психологічних засад розвитку самооцінки як чинника самоставлення в умовах освітнього закладу;
- *емпіричні методи:* спостереження, бесіда, тестування з використанням «Методики дослідження самоставлення» С. Пантілеєва, «Питальника самоставлення» В. Століна, «Методики самооцінки Дембо-Рубінштейна (у модифікації А. Прихожан)»;
- *методи математичної статистики;* обрахування результатів тестів за ключем методик, середніх показників маркерів самооцінки у вибірковій сукупності респондентів, кореляційний аналіз Пірсона).

Теоретичною основою є наступні принципи психолого-педагогічного супроводу:

- загальнотеоретичні принципи розвитку психіки у діяльності та суспільстві (Г. Балл, С. Максименко, О. Леонт'єв, Л. Виготський);
- теоретичні підходи щодо особливостей вікового розвитку особистості (С. Дрібас, М. Голота, Н. Токарева, А. Шамне, З. Мірошник та інші);
- дослідження особливостей самооцінки, самоставлення (В. Бараннік, В. Столін, Ю. Яранська, О. Ходанич, В. Джеймс).

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що:

- отримані у результаті дослідження матеріали можуть бути використані як науково-методологічне забезпечення у підготовці фахівців спеціальностей:

053 «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія» «Психологія особистості», «Педагогічна психологія»;

- результати дослідження можуть бути запропоновано для використання працівниками освітньої сфери (викладачами закладів вищої освіти) в процесі роботи по підготовці майбутніх фахівців на різних етапах професійного становлення;

- окремі положення дослідження можуть бути використано психологами та педагогами в процесі підготовки навчальних посібників, розроблення спецкурсів і методичних рекомендацій; науковцями – для проведення поглиблених досліджень проблеми у закладах освіти, студентами – для написання випускових кваліфікаційних робіт з психолого-педагогічних дисциплін.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалася репрезентативністю вибірки (40 здобувачів освіти підліткового віку), використанням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

Організація і база дослідження. Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 40 особою здобувачів освіти підліткового віку освітнього закладу №16 м.Кривий Ріг. Емпіричні дані було отримано шляхом індивідуального опитування, тестування, спостереження. Дослідження тривало з грудня 2023 до вересня 2024 навчального року.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування). Робота містить 3 таблиці, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЙОГО РОЛІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз концепцій самооцінки та самоствавлення у науково-психологічній літературі.

Протягом останніх років проблема самооцінки є однією з найбільш досліджуваних, розроблюваних, особливо у зарубіжній літературі. Як зазначає Л. Бороздіна, слідством активного засвоєння означеної проблеми є те, що у зарубіжній культурі самооцінка вважається важливими психологічним ресурсом людини [4].

Н. Емлер (N. Emler) вважає, що особистість прагне до підвищення рівня самооцінки так само, як прагне до міцного здоров'я, благополуччя, свободи думки [75].

Л. Уелс, Дж. Марвел (L. Wells E., G. Marwell) визначають дефініцію цього поняття, пропонуючи «self-esteem» (що у перекладі означає «самоставлення») [81]. М. Якобі стверджує, що самооцінка відноситься до гідності, цінності, які приписує собі людина [70].

Незважаючи на деяку плутанину у визначенні поняття зарубіжними дослідниками (self-esteem), вона зводиться до почуття стійкого емоційного переживання з приводу себе, тобто редукції одного феномену (самооцінки) до іншого (самоставлення). Крім того, в одному концепті (на думку Н. Видолуба, Є. Дядюкіної, Ю. Козерука) «самооцінка» поєднується зміст таких явищ:

- визначення суб'єктом своєї цінності та емоційної реакції на цінність у вигляді самоповаги;
- самосприймання чи само відторгнення себе при негативному процесі самооцінювання [15;21;25].

У сучасній психології (Ф. Хоппе, Р. Бернс) вивчення самооцінки відбувається у заломленні більш широкого конструкта - Я-концепції (як уявлення людини про себе). Психологи описують структуру Я-концепції, виділяючи такі елементи:

- *образ Я* (як уявлення про себе);
- *самооцінка* - афективна оцінка такого уявлення різної інтенсивності;
- *потенційна поведінкова реакція*, конкретні дії, на які вплинув образ Я та самооцінка. Тобто, в Я-концепції є когнітивна складова, емоційно-оцінна, поведінкова [9].

Аналіз публікацій феномену самооцінки у наукових працях Т. Криворучко, С. Максименка, Л. Папітчека дає можливість узагальнено визначити самооцінку (також використовуються синонімічні поняття «самоцінність», «самоповага») як суб'єктивне відчуття загальної особистісної цінності, значущості; оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших [28;39].

Самооцінка (за Р. Бернсом, М. Якобі) відображає наявність критичної позиції індивіда по відношенню до того, чим він володіє з точки зору відповідної системи цінностей (тобто, встановлення суб'єктом власної значущості) [9;70].

Самооцінка відіграє провідну роль у міжособистісних стосунках, впливає на мотивацію, процес прийняття важливих рішень, загальне психічне здоров'я. У. Михайлішин, І. Шмідзен, А. Малета, Є. Дядюкіна, аналізуючи теорію Л.Виготського, називають самооцінку основною ідеєю, на якій базуються теоретичні й експериментальні дослідження генезису самооцінки й особистості загалом, основним структурним компонентом самосвідомості. Саме самооцінка, на думку авторів, виконує регуляторну, захисну функцію, впливає на поведінку особистості, її взаємовідношення з іншими [41].

Самооцінка за визначенням науковців (І. Радул, І. Чеснокова, І. Яворська-Ветрова) є важливим компонентом самостворення. Самооцінка функціонує на різних рівнях, в різних формах, видах як система, що

розвивається. Самоствавлення як прояв відношення людини до себе виконує відображувальні, дзеркальні функції, що проявляються у самовираженні, самореалізації, збереженні внутрішньої стабільності, самореалізації, самоконтролі, психологічному захисті, внутрішньому діалозі, тому рівень самооцінки - її важливий компонент [53;64;69].

Самооцінка надзвичайно важливий (якщо не ключовий) елемент самоствавлення, який може детермінувати особистісний комфорт (дискомфорт), виражений у різній мірі самосприймання суб'єкта, його задоволеності собою. Також самооцінка - джерело поповнення знань про себе, але таких знань, які пройшли ціннісну експертизу. Самооцінка базується на соціальному порівнянні себе з іншими, а самоствавлення - відношенням до себе, загальною життєвою установкою.

Самоствавлення, як вважають Ю. Яранська, К. Мрук, можна досліджувати у контексті таких напрямків, як:

- психологія особистості;
- психологія розвитку;
- психологія діяльності;
- психологія мотивації. У зв'язку з цим факти, феномени самоствавлення виступають у системі різних зв'язків, значень та функцій. Створюється багатовимірність, об'єктність інтерпретації [68;78].

У сучасній психології немає єдиного підходу до визначення поняття «самоствавлення», незважаючи на те, що термін активно використовується науковцями. Зокрема, М. Розенберг вважав самоствавлення стійкою особистісною рисою, на яку не впливають обставини, вік, гендер [80]. К. Роджерс, Р. Бернс, Е. Еріксон підкреслювали роль соціального середовища у впливі на самоствавлення [79]. Л. Уелс, Дж. Марвел (L.Wells, G.Marwell) виділяли позитивні та негативні види самоствавлення. Надзвичайно важливо формувати позитивне самоствавлення, тому що воно підвищує рівень ефективності взаємодії (що, наприклад, для провідної діяльності підлітка є значущим) [81]. Вперше термін використав Ш. Чхартішвілі. Науковець

вважав: у самоствавленні відображено характеристики індивіда, які беруть початок у біологічних, психологічних, соціальних структурах його активності [63]. Н. Сарджвелідзе виділив такі структурні елементи самоствавлення: самосвідомість, самовизнання, емоційне відношення до себе, саморегуляцію тощо [55].

Аналіз робіт, присвячених даному феномену (узагальнено представлений у статті І. Радула) демонструє численну кількість психологічних категорій, які описують його сутність [53]. Так, В. Столін, Н. Сарджвеладзе відносили самоствавлення до компонентів самосвідомості. Крім того, В. Столін вважав основою самоствавлення процес, у ході якого власні якості та риси оцінюються особистістю по відношенню до мотивів, потреби у самореалізації. В. Пантілеєв відносив його до стійких почуттів на адресу власного Я, яке містить відповідні емоційні, семантичні виміри (модальності); у В. М'ясищева самоствавлення - єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та суб'єкта соціальної активності; В. Якобсон відносив його до мотиваційної сфери; В. Столін виділив три виміри самоствавлення: симпатію, повагу, близькість [57].

Відомий український психолог І. Бех приділяв увагу дослідженню самоствавлення як головного процесу у розвитку особистості. Саме завдяки самоствавленню приймається чи не приймається власне Я, формується гармонійна єдність зі світом, оцінюється власна поведінка [2, с.52-56]. На основі опрацьованих науково-теоретичних джерел можна представити переважаючи категорії «самоствавлення» (дивись рис.1.1.1).

У О. Камінської до поняття «самоствавлення» віднесено: аутосимпатію, самовпевненість, самокерування, самоповагу тощо. Крім того, у авторки вказані змістовні характеристики самоствавлення (модальність, адекватність, повнота прояву) та динамічні (лабільність, стабільність, здатність до корегування) [35].



Рис.1.1.1. Психологічні категорії поняття «самоставлення» (на основі узагальнення наукових джерел).

Створена В. Століним диференційована модель самоставлення складалася з емоційно-оціночної складової (аутосимпатії); емоційно-оціночної (самоповага) та включала самовпевненість, самоприйняття, самокерування, саморозуміння тощо. [57].

П. Герасімов з посиланням на статті І. Чеснокової формулює таке бачення поняття: емоційно-ціннісне відношення до себе, один з внутрішніх процесів самосвідомості, який відображає єдність моменту самопізнання та системи переживань [16]

Теоретичний аналіз літератури довів, що у вітчизняні та зарубіжні психологи (Ю. Калюжна, Т. Яновська, О. Гірчук) самоставлення визначають як емоційний компонент самосвідомості, який з одного боку спирається на самопізнання, а з іншого створює головні передумови для формування саморегуляції, самоактуалізації, саморозвитку. Емоційно-ціннісне самоставлення виникає як результат співвіднесення себе з іншими. Стверджується, що однією з умов саморозвитку є стимулювання різних видів рефлексії, допомога у формуванні самоповаги, самоцінності, впевненості у собі [29].

В узагальненому вигляді можна прийняти таке визначення поняття: самоставлення - це складне когнітивно-емоційне утворення, зрілість якого можна визначити якістю взаємозв'язку та ступенем узгодженості його компонентів:

- раціонального відношення до себе як суб'єкту соціальної активності;
 - емоційно-цілісного відношення до себе як суб'єкта соціальної активності.
- При цьому раціональний компонент сприяє формуванню образу Я, а емоційно-оціночний впливає на рефлексивне Я.

На думку А. Колодяжної, С. Бессмертної, В. Бараннік, саме у самоставленні, відображені всі аспекти вимірів індивіда до себе як до особистості. Зокрема, емоційний вимір - це позитивна чи негативна реакція стосовно себе; соціальний - відношення до свого положення у суспільстві; моральний - оцінка своїх людських якостей; біологічний - відношення до зовнішності; психологічний демонструє оцінку своїх інтелектуальних, вольових якостей [8; 11; 32].

Значення самоставлення також важливе у розвитку особистості завдяки його функціям, узагальненим В. Квінн [31;с. 477] (дивись таблицю 1.1.).

У наукових працях В. Ядова та Л. Лукіна проаналізовано дослідження В. Ключко, виділено чотири рівня сформованого самоставлення:

- *вітальний*. Він поєднує переживання, настанови вітального (елементарного, фіксованого) ставлення;
- *конкретно-ситуативний*. Це ставлення до себе як до суб'єкта діяльності більш високого рівня у поєднанні з самооцінкою;
- *узагальнений*, як зрілий та стабільний образ власного Я;
- *ціннісний*. Формується самоставлення до себе як до члена суспільства [цит. за 40].

Але існують деякі відмінності, виділені Р. Уайли, між самооцінкою (яка базується переважно на співставленні суб'єктом своїх досягнень з успіхами оточення, соціальним порівнянням) та самоставленням (стилем ставлення до

себе, загальною життєвою установкою, яка формується у процесі онтогенеза та шляхом свідомих зусиль) [цит. за 4].

Таблиця 1.1.1.

Основні функції самоставлення

Функція	Сутність функції
Відображальна	Процес відображення у двох вимірах: зовнішньому, внутрішньому
Самореалізуюча	Прояв, вираження себе у різних видах активності
Зберігаюча	Формування внутрішньої узгодженості, яка відповідає когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям на свої дії та вчинки
Захисна	Раціоналізація, витіснення травмуючої інформації
Саморегулююча	Здійснення самоконтролю власної діяльності
Інтракомунікаційна	Процес взаємодії з соціумом та собою

Отже, самооцінка - надзвичайно важливий (якщо не ключовий елемент самосвідомості), який може детермінувати особистісний комфорт (дискомфорт), виражений у самосприйнятті, самоставленні суб'єкта, його задоволеності собою, джерелом поповнення знань про себе. Особливо становлення самооцінки та її вплив на самоставлення важливе у підлітковому віці.

1.2. Особливості самооцінки як компоненту самоставлення особистості у підлітковому віці

Особливості самооцінки підлітків, її впливу на самоставлення досліджували О. Ходанич, А. Мирошніченко, В. Новікова, Б. Ананьєв, О. Ратушний, К. Балинець, О. Грейлих, М. Ремшмідт, Н. Токарева, А. Шамне та інші [1; 5; 40; 45; 52; 60]; вікові та гендерні аспекти її становлення - О. Безушко, М. Гернешій, Р. Кулаков, К. Ткаліч [17;27;59]; вплив різноманітних

факторів (конфліктність, стресогенні несприятливі умови, зовнішність) на самооцінку - Р.Вовчук, О.Ховрак, І.Цюкало, Н.Макаренко, С.Прахова [14; 49; 61; 62].

Є. Сухарева, О. Прокоф'єва вважали, що самоствалення у цей період формується у процесі соціалізації, встановлені соціальних зв'язків. У підлітка пробуджується інтерес до свого внутрішнього світу, який проявляється у роздумах над власними думками, переживаннями, у самозаглибленні, кризі минулого (дитячого) відношення до себе, невизначеності, негативізму, руйнуванні авторитетів. Для цього віку характерна поява самосвідомості - системного утворення, яке визначає та спрямовує розвиток особистості. Підліток піднімається на наступний етап розвитку, де відбуваються важливі суттєві (з точки зору подальшого розвитку) особистості людини, перетворення та зміни [56].

Висновки дослідників означеної проблеми (І. Булах, М. Голота, Л. Виготський, Л. Божович) доводять: причини різких, якісних змін особистості підлітка слід шукати у новоутвореннях цього періоду, зокрема, у понятійному характері мислення. У підлітковому віці основою для формування нових психологічних та особистісних якостей стає спілкування, у ході якого формуються такі складні утворення як самооцінка та само ставлення [3].

Сучасні психологи (К. Кідалова, Р. Бернс, В. Столін, А. Качинська) зазвичай вивчають самоствалення (ставлення до себе) як складне когнітивно-афективне утворення. Воно виступає і як компонент самосвідомості, і як компонент системи відношень людини. Самооцінка є необхідним компонентом розвитку самосвідомості. Вона включає у себе вміння визначити свої сили, можливості, критично оцінити їх, адаптувати до вимог середовища та згідно цього ставити відповідні цілі, завдання. Таким чином, самооцінка - базова основа для рівня домагань[9;30;57].

На думку Д. Логвіної, І. Мостової, К. Кушніренко самооцінка підлітка зазвичай нестабільна, диференційована (у зв'язку з особливостями бурхливого фізіологічного розвитку та змін, які відбуваються). Саме підлітковий вік -

найбільш критичний, суперечливий етап розвитку самооцінки. Так у молодшого підлітка ці суперечності, недостатня цілісність самооцінки може проявитися у немотивованих вчинках. Але з віком, у процесі дорослішання самооцінка підлітка (як мотив поведінки та діяльності)? стає все більш стійким утворенням. Почуття дорослості проявляється у новій життєвій позиції, у соціальній ситуації розвитку, формує новий перебіг та зміст соціальної активності, концепцію нових прагнень, переживань, емоційних реакцій. Розуміння себе особистістю яка вийшла за межі дитинства, переорієнтовує підлітка з одних норм та цінностей (дитячих) на інші (дорослі), у яких присутнє зовнішній прояв дорослості, орієнтація на риси дорослої людини, соціально-моральні зрілість, інтелектуальна дорослість [38;43].

Д. Леонт'єв виділяє такі відмінності у ставленні до себе у підлітків з різним змістом типу дорослішання:

- рівень самооцінки;
- рівень домагань;
- рівень самоставлення (глобальне самоставлення, самоставлення диференційоване за самовідношенням, аутосимпатія, самоінтерес, очікування по відношенню до себе, рівень конкретних дій по відношенню до власного Я. Самооцінка (на переконання Д. Леонт'єва) - найбільш поверхневий прояв само ставлення [36].

Самооцінка (за І.Коном) проходить декілька етапів формування (дивись рис 1.1.2.).

Своєрідність процесу формування самооцінки у підлітковому віці, її впливу на самоставлення досліджували провідні вітчизняні науковці.

Зокрема, О. Єременко досліджує найбільш виражені зміни в змістовній стороні самооцінки підлітків. Автор пояснює це таким парадоксом: короткотривалість підліткового періоду розвитку передбачає різкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого бачення себе до відносно повної, всеосяжної Я-концепції. Підліток середнього віку усвідомлює більше власних якостей ніж молодший підліток, а у старшого підлітка оцінюються,

аналізуються всі особливості власної особистості (у тому числі недоліки), самооцінка узагальнюється. Крім того, дорослішання збільшує обсяг оцінювання себе, формує нові критерії, категорії для самооцінки: зовнішній вигляд, характер соціальної та громадської активності, соціальний статус у групі, певним чином, успішність навчання. Може проявлятися так звана «емансипація» самооцінки, хоча на неї все одно впливає оцінка оточення [23].

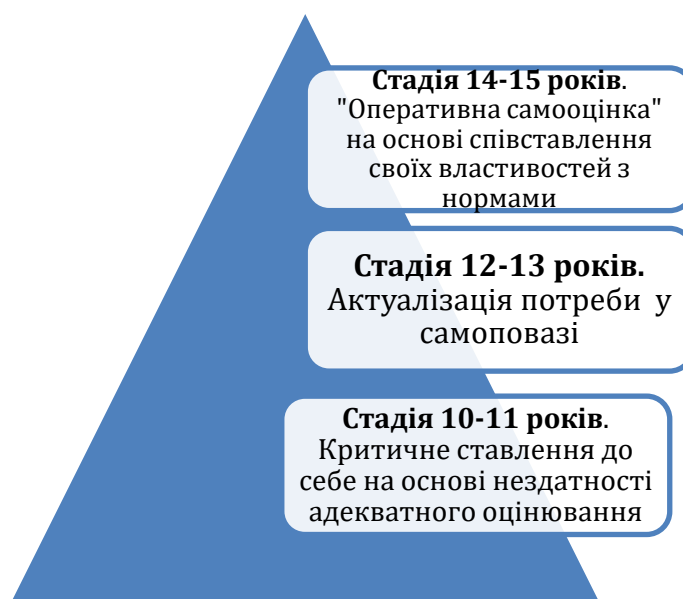


Рис..1.1.2. Етапи формування самооцінки підлітка.

І. Мостова, К. Кушніренко, Н. Видолуб визначають нестійкість, неадекватність (занижена-завищена), нестабільність самооцінки у підлітковому віці, чому сприяє вплив зовнішніх факторів (оточення, вимоги до відповідальності, потреба реалізації у поведінці цінностей, норм, установок суспільства), внутрішніх (фіксація дорослості у особистіних якостях, здатність рефлексувати, інтелектуальна активність, особливості темпераменту тощо). Кожна з цих характеристик самооцінки має відповідні прояви у поведінці. Так, занижена самооцінка може бути ознакою комплексу меншовартості, проявляється у невпевненості у собі, залежності від сторонньої думки, страху проявити свою індивідуальність, заздрощах до успіхів інших, ревнощах тощо. Саме у цей період розвитку відбувається непросте відкриття свого Я, усвідомлення своєї несхожості на інших, спроба знайти та проаналізувати свої недоліки [15;43].

А. Вакулюк також характеризує такі види самооцінки підлітка як:

- адекватна, при якій людина реалістично оцінює себе, свої здібності, поведінку; вчинки. Саме вона сприяє ефективному саморозвитку, впливає на позитивне самоствавлення, поведінку;

- завищена, яка містить оцінку своїх властивостей, що відрізняються від реалій, ускладнює процес розвитку [13].

Т. Криворучко поєднує процес формування самооцінки з діяльністю (у якій вона формується) особистості та виділяє етапи та особливості:

- прогностична, що дозволяє зорієнтуватися у своїх можливостях у подальшій діяльності;

- корегувальна (процесуальна), яка формується у процесі діяльності, сприяє корекції діяльності;

- ретроспективна. Вона дозволяє оцінити результати діяльності, переосмислити свою самооцінку, ставлення до себе [28].

На думку У. Міхайлішин, І. Шмідзен, А. Малети, самооцінка, зокрема її адекватність (занижена чи завищена), найбільш яскраво характеризує підлітка. Вона дозволяє зрозуміти наявність чи відсутність збігу між наявними успіхами та судженням підлітка про себе. Підліток розвивається гармонійно при адекватній (або трохи завищеній самооцінці). Неадекватно завищена самооцінка породжує багато проблем у взаємовідносинах з оточенням, яке може оцінювати досягнення, особистість підлітка по-іншому. А неадекватно занижена самооцінка також гальмує розвиток дитини, сприяє невпевненості у собі, знижує рівень вимог до саморозвитку, гальмує процес саморегуляції [41].

Подібної думки притримуються І. Козицька, О. Ковальська: на нестійкість самооцінки впливають численні обставини, при цьому засвоєння нових оцінок «витісняє» вже існуючі [26, с.27-30]. Авторки виділяють не тільки вікові та гендерні особливості впливу на самооцінку, а й виокремлює фактори, за допомогою яких можна зрозуміти самооцінку у підлітковому віці (дивись таблицю 1.1.2.):

Таблиця 1.1.2

Фактори розуміння процесу становлення самооцінки підлітка

Фактор розуміння самооцінки	Сутність процесу
Зіставлення образу реального Я та ідеального Я	Формування уявлення про те, яким підліток хоче бути
Інтеріоризація соціальних реакцій	Прагнення підлітка оцінити себе з позицій інших людей.
Оцінка себе через призму ідентичності	Формування сукупності переконань, відчуттів, уявлень про себе, які визначають особистість підлітка

К. Кідалова, з посиланням на праці Н. Сардвеладзе, досліджує роль самооцінки у само ставленні. Позитивне чи негативне ставлення до себе актуалізується внаслідок усвідомленої самооцінки, стимулює, зміцнює її у процесі формування Я-концепції [34].

Самооцінки - чинник формування самоставлення, тому проблема самоставлення опосередковано досліджується у контексті розробляються таких компонентів:

- афективного, при якому самоставлення впливає на самосприйняття у структурі самосвідомості;
- когнітивного, що сприяє самопізнанню, розумінню себе;
- мотиваційно-поведінкового. Саме він проявляється у підлітка в усіх видах діяльності.

Проблема самоставлення та його ролі у структурі особистості, як зазначалося вище, наразі надзвичайно актуальна для психологічної науки. Самоставлення впливає практично на всі аспекти поведінки людини. Саме це дає нам можливість вивчати його як основний фактор саморозвитку здобувачів освіти-підлітків. А зважаючи на те, що розвиток та саморозвиток психологи пов'язують з розвитком свідомості, можна виділяти самоставлення як ведучий компонент у свідомості підлітка. Саме він

обумовлює розвиток у підлітка нових психологічних утворень: рефлексії на себе, на дорослих, на суспільство.

1.3.Вплив умов дистанційного навчання на самооцінку у підлітковому віці

Існує взаємозв'язок «самооцінка-навчання» у підлітковому віці. Саме це представлено у монографії Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, у яких автори висвітлили механізми такого зв'язку. Авторки констатували наявність впливу успішності на самооцінку, довели можливість зниження ефективності навчальної діяльності підлітка з заниженою самооцінкою з причини невпевненості у своїх силах. Дослідниці окремо виділили емоційні переживання, які супроводжують весь процес навчання підлітка та нездатність дитини з низькою самооцінкою швидко адаптуватися до емоціогених ситуацій (стресу) [44].

Саме таким стерсогеним середовищем, на наше припущення є тривале дистанційне навчання в Україні, яке на довгий термін залишило підлітка в умовах ізоляції, соціальних обмежень, вимушеного переходу до віртуального світу існування.

В.Баранова, Є. Дубовська, О. Савіна з посиланням на праці М. Магомед-Ємінова [6], поглиблено вивчали ситуацію впливу ізоляції та її можливих психологічних наслідків на підлітків. Ізоляція та самотність - значні фактори ризику для психологічного, особистісного становлення підлітків, тому що вони створюють такі перешкоди його гармонійному розвитку:

- впливають на когнітивний розвиток, який є невід'ємним компонентом самооцінки. Актуальними у цій галузі, на наше переконання, є дослідження зарубіжних науковців - нейрофізіологів, психіатрів, психологів, нейробіологів М. Шпітцера, Ш. Манфреда, С. Грінфілда, А. Сигмана [66], які довели

руйнівний вплив надмірного використання цифрових технологій на когнітивну сферу підлітка. Ці зміни:

- гальмують процеси розвитку мозку. Доведено, що тільки у процесі реального (а не дистанційного) навчання відбувається поява щільності та зростання нейронних мереж, збільшується кількість та якість сірої та білої речовини мозку. Сприяють цьому - мислительні практики, які значно зменшуються у процесі онлайн навчання;

- сприяють появі так званої «цифрової деменції», яка на переконання доктора Бьюін Джи-уон з Сеульського центру розвитку мозку, приводять до втрати пам'яті (яка стає трансактивною), важкості концентрації уваги, когнітивних порушень, низького рівня самоконтролю;

- сприяють втраті пізнавальних навичок (у роботі з Інтернет-інформацією, критичному оцінюванні). «Поведінкове підкріплення» підлітка формується на основі «інформаційної винагороди» зразу після заходу у електронний гаджет;

- погіршують властивості уваги, це проявляється у відволіканні, постійному зануренні у багатозадачність. Підліток запобігає проходження «герменевтичного кола», коли пізнаючи щось нове, постійно повертаєшся до першоджерела в ситуації невизначності. «Цифровий підліток» безсистемно скролить екран, інформацію сприймає поверхнево (горизонтально), а не вертикально, занурюючись у глибину;

- змінюють процеси мислення. Здатність сприймати світ тільки через яскраві та примітивні образи відеокліпів звужує свідомість, формує інформаційну залежності [6].

У ознаках інформаційно залежності людини (у якого перетворюється сучасний підліток) К. Янг виділила той комплекс ознак, які напряму пов'язані з його самооцінкою:

- замкненість;
- емоційна напруга;
- схильність до негативізму;

- недиференційовані (завищені чи нереалістичні) уявлення про ідеальне Я.

Відповідно формується самооцінка, що сприяє зниженню схильності до запобігання проблем та відповідальності.

Окремо, слід розглянути наукові дослідження О.Бондарчук, С.Вільгрубе, Д. Колодич, А. Лепканич, Г. Мешко, Н. Габоусєвої, які висвітлювали провідну роль спілкування у формуванні підлітка та його особливостей у форматі дистанційного навчання [7;12;37;42].

Слід враховувати, що провідною діяльністю у підлітковому віці є спілкування. Під час пандемії, військового стану здобувачі освіти середньої школи скоротили особистісне спілкування. Це підвищило ризик проблемної поведінки у вигляді залежності від гаджетів, підсилило мотивацію ескапізму (втеча від реальності), що також вплинуло на самооцінку, самоствавлення.

Ключовими характеристиками спілкування у підлітковому віці є активний характер процесів, що протікають між ними та спрямовані на сумісну діяльність з метою обміну інформацією, досвідом емоціями, розумінням одним одного, самопорозумінням. Перевага віртуального спілкування відбувається за допомогою телекомунікаційних засобів, носить опосередкований електронними цифровими пристроями характер, руйнує цей процес.

Соціалізація підлітків переважно у віртуальному світі, зменшує кількість безпосередніх контактів, а кількість та якість реальних контактів має важливе значення для самооцінки та психологічного благополуччя людини, яка дорослішає. Формування ідентичності у підлітків відбувається саме під впливом контактів зі своїми однолітками. Дистанційне навчання не забезпечує такого виду спілкування.

Н. Токарева, А. Шамне зазначають: у підлітковому віці також відбувається експериментування з відношеннями між людьми: формуються нові звички, підліток стає членом нових компаній, у яких набуває життєвого досвіду, пізнає світ конфліктів. У психологічному просторі віртуального світу

підліток змінюється, стає не таким, який в реальному житті: він експериментує зі своїм Я, презентує себе у нових «успішних» образах, досягає будь-яких цілей, що може певним чином вплинути на його самоствавлення. А перехід у реальний світ - болючий, там штучно створений образ Я може зруйнуватися [58].

У. Джемс, Дж. Мід, Е. Еріксон визначали самооцінку виключно як важливу складову особистості людини, як компонент впливу на поведінку та діяльність. Віртуальне спілкування підлітка призводить до проблем з самооцінкою, формуванням поведінкових проблем, які співвідносяться з іншими проблемами, та (у комплексі) формують основу для неблагополучного розвитку.

На думку Д. Колодича, дистанційне навчання створює умови для освітньої соціалізації підлітків, суттєво впливає на їх ставлення до самих себе. Дистанційне навчання має ряд переваг для підлітків (більше вільного часу, можливість відволікатись, запобігати неконтрольованим умов), але такий формат підсилює тривожність, депресивність, самотність [24].

У молодшому підлітковому віці підліток прагне до відображення власної самостійності як незалежної від оточуючих особистості, шукає ідеали, згідно яких змінюються риси характеру. Все це - основа для наступного протікання старшого підліткового віку, в межах якого ці процеси ускладнюються. Соціалізація виходить на новий рівень, пов'язаний з необхідністю відображення власної позиції у суспільстві як дорослого, спостерігається поляризованість мислення, часта зміна настрою, інтересів, схильностей.

Дистанційне навчання впливає на безпеку освітнього середовища, до такого формату (за О. Столярчук, О. Бондарчук) виявилися неготовими не тільки здобувачі освіти, а й вчителі. Ситуація невизначеності, незрозумілості підвищила рівень тривожності, це, в свою чергу викликало невротичні реакції, спровокувало самотність [7].

Порушення психологічної безпеки освітнього середовища як індикатор підвищення тривожності здобувачів освіти, вплинуло на рівень самооцінки здобувачів освіти підліткового віку (і без того нестійкої у цьому віці), знизило впевненість у собі. Підлітки з високий рівнем тривожності продемонструвати нездатність швидкого переключатися на нову діяльність у нових умовах, її якісного виконання. Для того, щоб якісно навчатися дистанційно необхідно володіти високим рівнем саморегуляції, чого не спостерігається у підлітків.

До загроз психологічної безпеки додалася відсутність задоволення основними характеристиками процесу взаємодії між всіма учасниками цього середовища: зник емоційний комфорт, можливість повноцінного спілкування, активності тощо. Трансформація навчальної діяльності при переході на дистанційне навчання вплинула на зміни особистісних особливостей підлітків, процеси комунікації між суб'єктами освітнього процесу, знизило продуктивність навчання. Знизилася особистісна задоволеність від набуття нового досвіду у дистанційному форматі, з'явилася складність адаптації до нових умов.

В узагальненому вигляді чинники впливу умов дистанційного навчання на підлітка можна побачити на рис. 1.2.2.

Утім, невизначеність майбутнього, вимагає створення таких педагогічних умов, які б підвищили комфортність дистанційного навчання, задовольнили дитячу зацікавленість з позицій організації освітнього процесу. Формування соціального досвіду, який впливає на самооцінку у ході застосування суб'єкт-суб'єктних освітніх технологій у межах освітнього процесу передбачає організацію діалогової взаємодії між педагогом та підлітком з метою обміну таким соціальним досвідом. Психологічна служба також має активізуватися, виявити особистісні характеристик конкретної дитини-підлітка (рівень самооцінки, локус контролю, рівень домагань), врахувати їх при побудові індивідуальної траєкторії навчання, у якому буде відображатися його інтерес до саморозвитку, підвищиться рівень самоставлення.

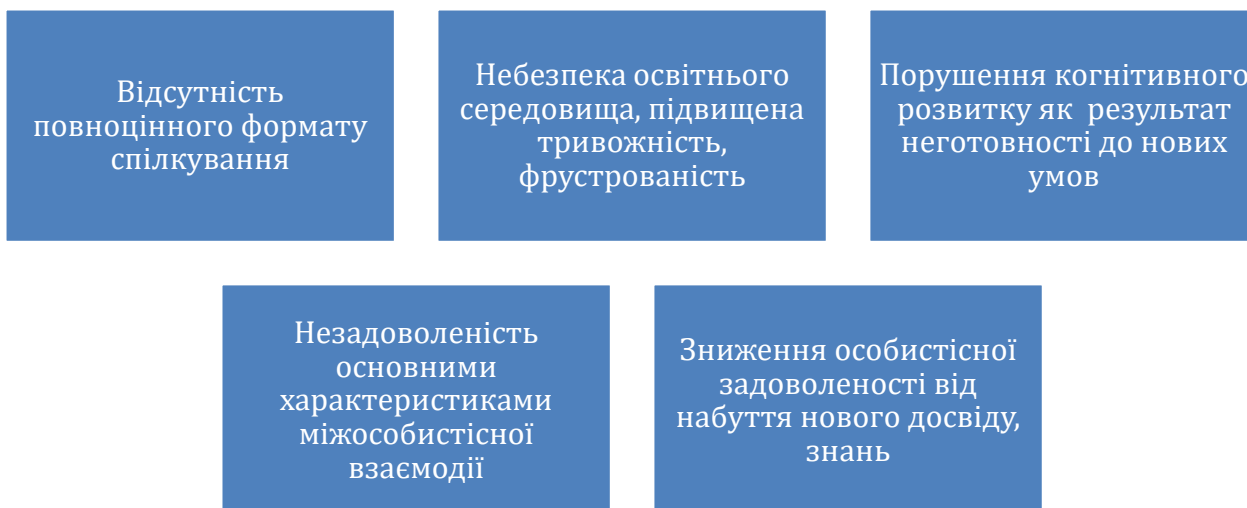


Рис.1.2.2. Чинники впливу на самооцінку підлітка в умовах дистанційного навчання

Наукові дослідження Г. Мешко, Н. Габрусєвої, М. Репенко, Н. Устінової, С. Дрібас, Н. Макаренко, А. Лепканич, О. Бондарчук окреслюють основні принципи, які можуть вплинути на самооцінку у процесі дистанційного навчання.

Це:

- принцип опори на розвиваюче навчання, головною метою якого є особистісний розвиток, а не навчання (шляхом емоційної дифузної, інформаційної, статусної підтримки);
- принцип психологічного захисту шляхом запобігання психологічного насилля у взаємодії;
- принцип врахування відмінностей дистанційного формату, навчання спеціальним прийомом, які враховують особливості опосередкованого сприймання інформації (різні типи завдань, візуальний та теоретичний ряд подачі інформації, елементи новизни, зміна критеріїв контролю та оцінювання з врахуванням особливостей дистанційного навчання);

- принцип підтримки живого особистісно-довірливого спілкування з підлітками, збереження емоційного контакту, максимальна організація можливої офлайн взаємодії з однолітками;

- принцип психологічного супроводу (індивідуальні консультації, бесіди з батьками вчителями по побудові взаємодії з підлітками в умовах дистанційного навчання [49;51]).

Саме дотримання цих принципів надасть можливість корегувати самооцінку підлітка, сприяти формуванню позитивного самоствавлення.

Висновки до розділу 1.

В узагальненому вигляді можна визначити самооцінку (також використовуються синонімічні поняття «самоцінність», «самоповага») як суб'єктивне відчуття загальної особистісної цінності, значущості; оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших, вона впливає на поведінку особистості, її взаємовідношення з іншими.

Самооцінка є важливим компонентом самоствавлення. Самооцінка функціонує на різних рівнях, в різних формах, видах як система, що розвивається. Самоствавлення як прояв відношення людини до себе виконує відображувальні, дзеркальні функції, що проявляються у самовираженні, самореалізації, збереженні внутрішньої стабільності, самореалізації, самоконтролі, психологічному захисті, внутрішньому діалозі, тому рівень самооцінки - її важливий компонент.

Самооцінка підлітка зазвичай нестабільна, диференційована (у зв'язку з особливостями бурхливого фізіологічного розвитку та змін, які відбуваються). Саме підлітковий вік - найбільш критичний, суперечливий етап розвитку самооцінки. Так у молодшого підлітка ці суперечності, недостатня цілісність самооцінки може проявитися у немотивованих вчинках. Але з віком, у процесі дорослішання самооцінка підлітка (як мотив поведінки та діяльності)? стає все більш стійким утворенням. Почуття дорослості проявляється у новій

життєвій позиції, у соціальній ситуації розвитку, формує новий перебіг та зміст соціальної активності, концепцію нових прагнень, переживань, емоційних реакцій. Розуміння себе особистістю яка вийшла за межі дитинства, переорієнтовує підлітка з одних норм та цінностей (дитячих) на інші (дорослі), у яких присутнє зовнішній прояв дорослості, орієнтація на риси дорослої людини, соціально-моральні зрілість, інтелектуальна дорослість.

Чинники впливу на формування самооцінки - відсутність повноцінного спілкування, підвищена тривожність, фрустрованість, порушення когнітивного розвитку, незадоволеність міжособистіною взаємодією.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження самооцінки підлітків в умовах дистанційного навчання було проведено на базі Криворізького ліцею № 16 протягом 2023-2024 н.р. Вибірку дослідження склали здобувачі освіти паралелі 8-х і 9-х класів. У загальну вибірку увійшли здобувачі освіти у кількості 45 юнаків і юначок (з них 25 дівчат і 20 хлопців). Здобувачі освіти весь час з моменту початку дослідження навчались за змішаною системою навчання, яка передбачала 70 % часу дистанційного навчання, що дозволило вивчати особливості їх самооцінки у відповідності до предмету нашого дослідження.

Дослідження проводилось у відповідності до загальної структури вимог до проведення експериментальної роботи (за підходом Л. Терлецької) і складалося з трьох взаємопов'язаних етапів: 1) Пілотне дослідження (первинна діагностика); 2) Констатувальний етап; 3) Формувальний етап.

Для вивчення параметрів самоцінності респондентів, що були задіяні в емпіричній частині нашого дослідження було використано батарею діагностичних методик, до складу яких увійшли два базових психологічних опитувальника: 1) Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантілеєв) в адаптації; 2) Тест Розенберга; 3) Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан.

Тест самоствавлення В. Століна, створений на основі ієрархічної моделі структури самооцінки, було обрано як базову методику нашого дослідження з позиції того, що він дозволяє виділити три рівні самоствавлення з різним ступенем предметного узагальнення: глобальне самоствавлення; самоствавлення, що включає самоповагу, самосимпатію, самоінтерес і очікування ставлення від інших; рівень конкретних дій або готовності до них

щодо стійкості власного «Я». Ці критерії відповідають предмету нашого дослідження і у порівнянні з результатами методик Р. Кетелла і Розенберга.

Вихідні положення тесту В. Століна ґрунтуються на тому, що відштовхуючись від розрізнення змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, включаючи оцінку певних особистісних рис) та загального самооцінювання, людина протягом життя пізнає себе та накопичує знання про себе, які формують змістовну частину її загальних уявлень про себе як такої. Знання про себе, звісно, не є відокремленими від самої особи, а те, що в них відкривається, стає об'єктом її емоцій, оцінок і складає канву стійкого або нестійкого самоствавлення. Опитувальник включає п'ять загальних шкал, які вимірюють параметри інтегрального відчуття власного «Я» з позиції «за» чи «проти», самоповагу, самосимпатію, очікуване ставлення від інших і самоінтерес.

Інтерпретація результатів тесту здійснювалася шляхом прорахунку балів за твердженнями, з якими учень погоджувався (якщо ці твердження мали позитивне значення у факторах) та твердженнями, з якими він не згоден (якщо вони були частиною факторів із негативним значенням). Ці первинні бали порівнювалися з ключем, розробленим автором, що дозволило визначити сукупні частоти по кожному фактору та вивести остаточний результат вираженості певної ознаки у відсотках.

Методика М. Розенберга була задіяна у нашому дослідженні для вимірювання самоповаги підлітків. Даний опитувальник є одним з найвідоміших та валідних методик у сучасних соціально-психологічних дослідженнях. Методика М. Розенберга включає 10 запитань, серед яких чотири запитання з прямим вираженням і шість – з непрямым. Запитання охоплюють різні аспекти ставлення особи до себе, наприклад, чи відчуває індивід себе невдахою чи вважає, що в нього є причини пишатися собою. Для відповідей у тесті передбачено чотири варіанти, які оцінюються від одного до чотирьох балів. Загальна сума балів визначає рівень самоповаги особистості, розділений на категорії від недоліку самоповаги до позначки високого рівня.

Така методика дозволяє точно оцінити, наскільки людина задоволена собою і як вона оцінює свої успіхи та поразки.

У дослідження була включена методика діагностики самооцінки за системою Дембо-Рубінштейн у адаптації А. М. Прихожан, яка полягає у прямому вимірюванні школярами своїх особистісних якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо. Учасникам дослідження надається завдання на вертикальних лініях вказати своїми позначками поточний рівень цих якостей (як вони оцінюють себе) та рівень своїх домагань (якими б вони хотіли бачити ці якості). Дана методика була використана для вимірювання загального рівня самооцінки підлітків.

Методика Дембо-Рубінштейн містить сім шкал, кожна з яких зосереджена на окремій сфері особистісних характеристик школярів: 1) Здоров'я (оцінка ставлення до власного фізичного стану); 2) Інтелект та здібності (самооцінка розумових здібностей); 3) Характер (відображення особистісних якостей); 4) Авторитет серед ровесників (сприйняття власного статусу у групі); 5) Уміння працювати руками (оцінка власних практичних навичок); 6) Зовнішній вигляд (самосприйняття власної фізичної атрактивності); 7) Самовпевненість (відчуття власної сили і впевненості у собі).

Методика дозволяє з'ясувати, як людина бачить себе у різних аспектах свого життя, а також оцінити реалістичність цих уявлень. Рівень домагань діагностується через оцінки, що показують, наскільки високо людина ставить собі цілі та як вона відноситься до можливості їх досягнення.

Рівень самооцінки вимірюється через здатність особистості адекватно оцінювати свої здібності та досягнення. Оптимальні показники лежать у діапазоні від 45 до 74 балів. Вищі значення можуть свідчити про завищену самооцінку, що часто супроводжується незрілістю і невмінням коректно аналізувати власні успіхи та помилки.

2.2. Якісний та кількісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Кількісно-якісний аналіз отриманих статистичних даних отриманих за результатами діагностичних методик показав наявність значимих для нашого дослідження показників у рівнях самоствавлення підлітків.

На першому етапі інтерпретаційної частини емпіричного дослідження було здійснено кількісно-якісний аналіз даних отриманих за методикою В. Століна, С. Пантілєєва (рис. 2.2.1.). Оцінка різних аспектів самоствавлення відбувалася через визначення рівня вираженості її ознак, що дозволило агрегувати статистичні дані за трьома категоріями (у відповідності до ступеню вираженості кожної конкретної ознаки).

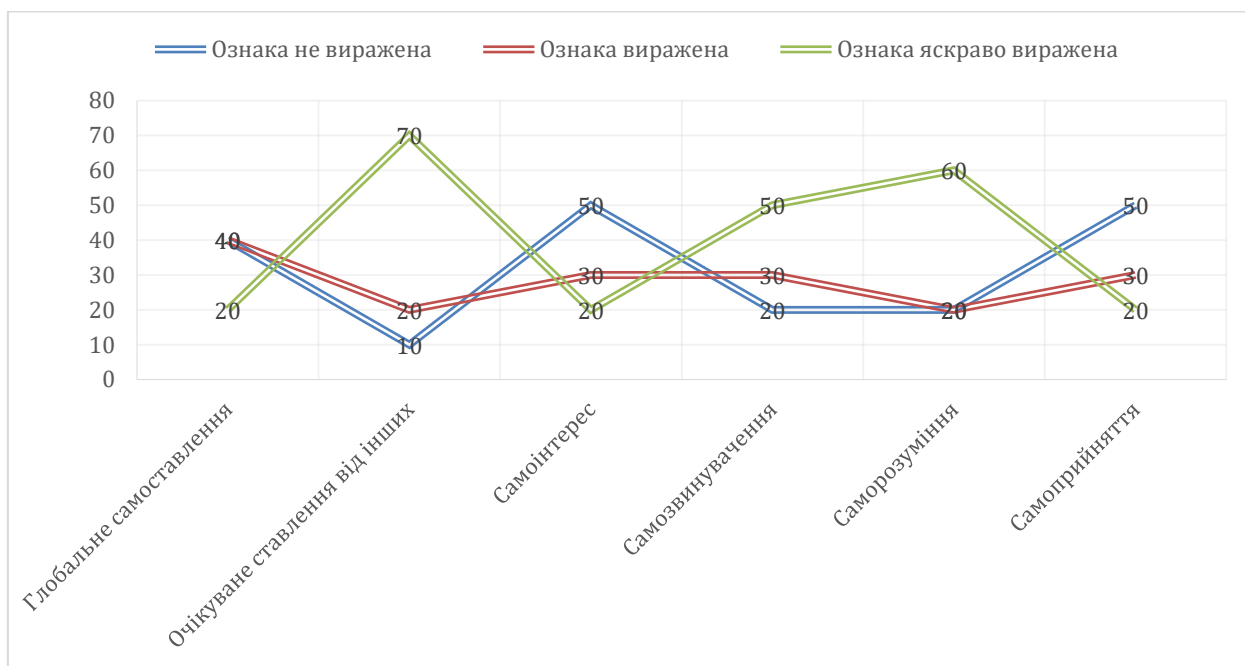


Рис. 2.2.1. Динаміка ступенів вираженості самоствавлення підлітків за методикою В. Століна, С. Пантілєєва

Кількісно-якісний аналіз даних показав, що 40 % респондентів мають не виражену або слабо виражену оцінку свого глобального самоствавлення,

аналогічна кількість підлітків (40 %) показує середній рівень, тоді як лише 20 % здобувачів освіти мають яскраво виражену позитивну оцінку себе. Це може свідчити про розподілену невизначеність у самооцінці серед цієї вікової групи. Можемо припустити, що такі результати пов'язані з умовами дистанційного навчання, яке зменшує соціальну взаємодію, що є критично важливим фактором для розвитку самоідентичності в підлітковому віці. Відсутність повсякденного спілкування з однолітками та вчителями може впливати на здатність молоді формувати та підтримувати стабільне уявлення про себе.

При цьому, більшість підлітків (70 %) висловлює яскраво виражені очікування стосовно ставлення інших до себе, що вказує на високу залежність їхнього самопочуття від зовнішнього визнання та оцінки. Лише незначна частина (10 %) має слабо виражені очікування, а 20 % респондентів схильні до середнього рівня. Отримані дані можемо пояснити тим фактом, що підлітки можуть відчувати підвищену потребу в зовнішньому схваленні та підтримці, особливо коли пряме спілкування обмежене. Це може викликати страх перед осудом та прагнення досягнути визнання за будь-яку ціну.

Половина респондентів підліткового віку (50 %) проявили невираженість у сфері самоінтересу, що може бути індикатором низької самомотивації та ініціативності. Тридцять відсотків мають помірно виражений самоінтерес, і лише 20 % демонструють високий рівень проявів за цим параметром. Припускаємо, що зміна освітнього середовища з переходом від традиційної системи роботи в класі до дистанційного формату навчання зменшує стимуляцію підлітків до безпосереднього контакту з однолітками та вчителями, що може спричинити зниження їх внутрішньої мотивації в цілому. Це стає особливо актуальним, коли учні знаходяться вдома, де може бракувати належних умов або ресурсів для підтримки активного навчання. При цьому, на стадії підліткового віку, коли відбувається інтенсивне формування особистості та самоідентифікації, зовнішні чинники та негативні зміни можуть істотно впливати на самопочуття дитини. Зниження самоінтересу може бути

пов'язане з нестабільністю самовизначення, коли підлітки ще не сформували чіткого розуміння своїх інтересів та цілей.

Показовим для нашого дослідження було те, що половина респондентів (50 %) виявляє високу схильність до самозвинувачення, що може свідчити про негативну самооцінку і тенденцію до надмірної самокритики. Середній рівень самозвинувачення спостерігається у 30 % респондентів, а низький лише у 20 %. При цьому 60% респондентів мають високий рівень саморозуміння, що свідчить про глибоке усвідомлення власних потреб, почуттів та мотивів. Цей високий рівень може слугувати позитивним фактором у саморегуляції та адаптації підлітків до змін. Середній і низький рівні саморозуміння спостерігаються поперемінно у 20 % задіяних у дослідженні підлітків.

На другому етапі емпіричного дослідження був зроблений статистичний аналіз даних отриманих за результатами діагностичної методики «Шкала самоповаги» М. Розенберга.

Результати аналізу показали, що більшості підлітків не вистачає показників для високого рівня самоповаги, оскільки тільки 25 % респондентів за результатами діагностики мають високий рівень за цим критерієм (рис. 2.2.2.). При цьому 35 % респондентів мають показник «не вистачає самоповаги», 20 % «переважає самоповага» і 20 % підлітків балансують між самоповагою та самознищенням.

Кількісно-якісний аналіз отриманих результатів показує наявність значних відмінностей в рівнях самоповаги серед респондентів. Результати діагностики вказують на те, що велика частина підлітків зустрічається з проблемою самоповаги. Зокрема, тільки чверть респондентів мають високий рівень самоповаги (25 %). Такі підлітки зазвичай виявляють адаптаційну гнучкість та оптимізм у подоланні навчальних та соціальних викликів, що може сприяти успішному навчанню навіть в умовах дистанційної взаємодії.

Тривожним фактором є те, що близько третини учасників дослідження виявили недостатньо високі показники самоповаги, що може вказувати на низьку самооцінку. Цікаво, що однакова кількість підлітків (по 20 %) або

переважно мають самоповагу, або ж їхня самооцінка балансує між самоповагою та самознищенням.

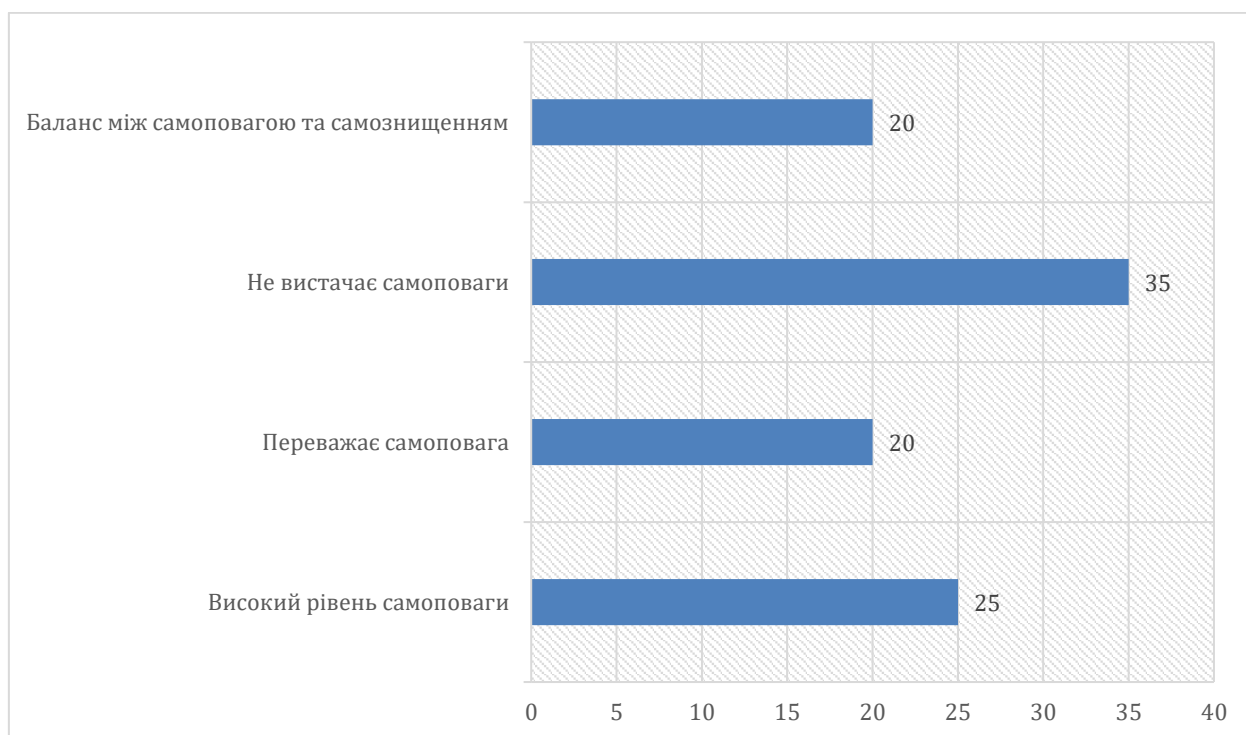


Рис. 2.2.2. Кількісні показники самоповаги респондентів за результатами діагностики за методикою М. Розенберга

Недостатньо високий рівень самоповаги (35 %) може вказувати на психологічні бар'єри, такі як низька впевненість у власних силах, тривожність, або відчуття ізоляції, які посилюються під час дистанційного навчання. Це може впливати на академічну мотивацію та соціальну взаємодію, що, в свою чергу, ще більше знижує рівень самоповаги. Можливі причини такої варіативності в результатах можуть включати вплив соціальної ізоляції під час дистанційного навчання, зменшення безпосередньої підтримки від однолітків та вчителів, а також зниження зовнішньої стимуляції, яка є важлива для підлітків на всіх етапах їх дорослішання.

Результати діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) показали, що рівні самооцінки задіяних у дослідженні підлітків знаходяться в діапазоні між середнім і низьким (рис. 2.2.3.). Зокрема, 40 %

учнів мають низький рівень самооцінки, 45 % знаходяться на середньому рівні і лише 15 % респондентів мають високий рівень самооцінки.

На основі діагностики за методикою Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Прихожан було встановлено, що самооцінка більшості підлітків, які брали участь у дослідженні, перебуває в межах від середнього до низького рівня. Аналіз вказує на певні тривожні тенденції в самосприйнятті цієї вікової групи. Значна частина учасників дослідження (40 %) характеризується низьким рівнем самооцінки. Цей високий відсоток може свідчити про внутрішні конфлікти, невпевненість у власних здібностях та потенційну схильність до психоемоційних проблем.

Деяку ситуацію представляють учні з середнім рівнем самооцінки (45%), які можуть відчувати менше соціальних або академічних труднощів, але все ж таки не досягають високої самооцінки, що було б оптимальним для їхнього психологічного здоров'я та соціального розвитку.

Зовсім невеликий відсоток учасників (15 %) має високий рівень самооцінки, що може свідчити про їх здатність адекватно оцінювати власні здібності та має позитивний вплив на академічне навчання та соціальні інтеракції. Ця група, ймовірно, відчуває менше психологічного напруження та має краще адаптовану поведінку в соціальному контексті.

Загалом, дані підкреслюють необхідність подальших досліджень та розроблення інтервенцій, спрямованих на підвищення самооцінки серед підлітків, особливо в умовах зростаючих соціальних та освітніх викликів. Це має важливе значення для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та успішної інтеграції в суспільство.

Для аналізу кореляційних зв'язків між шкалами діагностичних методик було використано метод кореляції Пірсона. Для оцінки зібраних статистичних параметрів було задіяно програму пакету SPSS Statistics, що дозволило отримати математично сформовану кількісну оцінку взаємозв'язків між змінними, що були отримані в результаті діагностичної частини емпіричного дослідження.

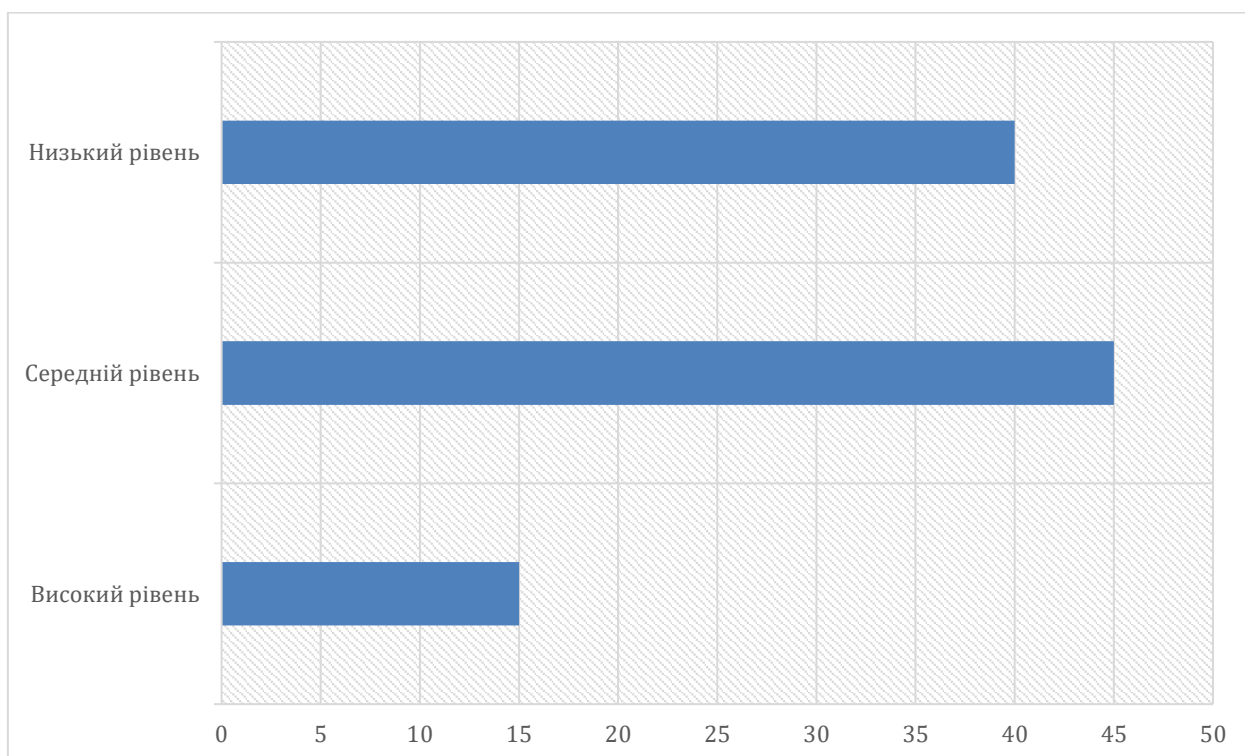


Рис. 2.2.3. Кількісні показники рівнів самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан)

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значимих кореляційних зв'язків між шкалами позитивного спрямування, зокрема шкалою «глобальне самоствавлення» (виражена ознака) і двома шкалами інших методик: «високий рівень самооцінки» (методика Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) $r = 0,782$, «високий рівень самоповаги» (методика М. Розенберга) $r = 0,658$.

Наявність значимого кореляційного зв'язку між глобальним самоствавленням і високим рівнем самоповаги вказує на те, що підлітки з позитивним самоствавленням схильні мати і високий рівень самоповаги, що може бути свідченням стабільності їхньої самооцінки та здорових взаємовідносини з власним "Я". Кореляційний зв'язок між глобальним самоствавленням і самоприйняттям (за методикою Дембо-Рубінштейн) свідчить про тісний взаємозв'язок між загальним ставленням підлітків до себе та їх здатністю приймати себе такими, якими вони є, що є ключовим аспектом психологічного здоров'я у цієї вікової категорії.

**Таблиця виражених кореляційних зв'язків між шкалами методик
діагностичного дослідження**

Шкала діагностичної методики	Кореляційний зв'язок	Шкала діагностичної методики
Глобальне самоствалення (методика В. Століна, С. Панталеєва)	$r = 0,782$	Високий рівень самооцінки (методика Дембо-Рубінштейн)
	$r = 0,658$	Високий рівень самоповаги» (методика М. Розенберга)
Самоінтерес (за методикою В. Соліна, С. Панталеєва)	$r = 0,462$	Переважає самоповага (методика М. Розенберга)
	$r = 0,482$	Високий рівень самоповаги» (методика М. Розенберга)
Самозвинувачення (за методикою В. Соліна, С. Панталеєва)	$r = 0,542$	Не вистачає самоповага (методика М. Розенберга)
	$r = 0,672$	Низький рівень самооцінки (методика Дембо-Рубінштейн)

При цьому, зафіксований зв'язок з високим рівнем самоповаги ($r = 0,658$) підтверджує попередні спостереження про важливість позитивного самоствалення для розвитку високої самоповаги. Це вказує на те, що позитивне ставлення до себе є фундаментальним для розвитку особистості підлітка і є важливим фактором у формуванні його самооцінки.

Помірний кореляційний зв'язок зафіксовано між шкалою «самоінтерес» (за методикою В. Соліна, С. Пантілеєва) і двома шкалами методики М. Розенберга «переважає самоповага» $r = 0,462$, «високий рівень самоповаги» $r = 0,482$. Показовим для нашого дослідження стала фіксація сильних кореляційних зв'язків між шкалами негативного спрямування «самозвинувачення» (за методикою В. Соліна, С. Пантілеєва) і шкалою «не вистачає самоповаги» $r = 0,542$ (за методикою М. Розенберга), а також шкалою методики Дембо-Рубінштейн «низький рівень самооцінки» $r = 0,672$. Ці значення вказують на тісний зв'язок між тенденцією до самозвинувачення і низьким рівнем самоповаги та самооцінки, що може відігравати ключову роль у формуванні психологічних проблем у підліттковому віці.

Значення кореляції між самозвинуваченням та низькою самоповагою підкреслює, як внутрішнє критичне ставлення до себе сприяє зниженню позитивної самооцінки підлітків. Самозвинувачення, як негативний аспект самооцінки, веде до постійної самокритики і самоневдоволення, що в подальшому може сприяти розвитку негативних емоційних станів.

Отже, отримані результати мають важливе практичне значення, адже вони допомагають ідентифікувати ключові психологічні механізми, що сприяють негативній самооцінці підлітків, та складають основу для розробки терапевтичних та корекційних програм, спрямованих на зменшення самокритичності та підвищення самоповаги серед молоді.

Висновки до розділу 2.

Результати емпіричного дослідження самооцінки підлітків у умовах дистанційного навчання показали, що значна частина підлітків відчуває проблеми із самооцінкою, що може бути обумовлено зменшенням безпосереднього спілкування та соціальної взаємодії через дистанційне навчання. Використання батареї діагностичних методик дозволило детально оцінити різні аспекти самоствавлення учнів (включаючи самоповагу,

самосимпатію та самоінтерес) і проаналізувати те як вони корелюють із загальним самоставленням та очікуваним ставлення від інших.

Основним висновком дослідження є підкреслення того факту, що підлітки часто залежать від зовнішнього визнання та оцінки, що посилює необхідність психологічної підтримки цієї вікової категорії під час дистанційного навчання. Проведений кореляційний аналіз дозволив зафіксувати тісний зв'язок між низькими рівнями самооцінки та психологічними аспектами негативного спрямування, зокрема самозвинувачення, яке веде до психоемоційних проблем, а отже, і до зниження академічної мотивації та соціальної ізоляції підлітків в умовах дистанційного навчання.

Дослідження підкреслює важливість впровадження цілеспрямованих психологічних інтервенцій та програм з метою підвищення самооцінки та розвитку стійких форм самоперцепції серед підлітків. Рекомендується розроблення стратегій, що стимулюють позитивне самоставлення і зменшують вплив негативного самосприйняття, з метою забезпечення психологічного благополуччя та ефективної соціальної адаптації підлітків у сучасних освітніх та соціальних умовах

РОЗДІЛ 3.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Мета та структура розвивальної програми

Розвивальна програма формування позитивного самоствалення у підлітковому віці була розроблена з метою формування позитивного самоствалення та підвищення самооцінки підлітків, що навчаються в умовах дистанційного навчання. Програма спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, їх емоційної стійкості та соціальної адаптації.

До основних завдань програми було віднесено ряд пунктів: 1) Дослідити основні аспекти самооцінки підлітків та виявити фактори, що впливають на її формування в умовах дистанційного навчання; 2) Розробити та впровадити набір вправ та активностей, спрямованих на підвищення самооцінки та формування позитивного самоствалення; 3) Організувати цикл тренінгових занять, що допоможуть підліткам краще розуміти себе та свої емоції; 4) Забезпечити постійну підтримку та зворотній зв'язок від учасників програми. Формуючи завдання розвивальної програми було визначено і очікувані результати, які передбачає структура і зміст представленої програми: а) Підвищення рівня самооцінки серед підлітків; б) Формування стійкого позитивного самоствалення; в) Покращення адаптаційних здібностей учнів у соціальному та освітньому середовищах; г) Зниження рівня емоційного напруження та тривожності.

До структурних компонентів програми відносяться чотири взаємопов'язані модулі:

1. **Теоретичний модуль** (вивчення психологічних основ самооцінки та самоствалення);

2. **Практичний модуль** (застосування різноманітних технік та вправ для підвищення самооцінки);

3. **Модуль обговорення** (регулярні онлайн зустрічі з фахівцями для обговорення прогресу та вирішення можливих проблем);

4. **Модуль відстеження та оцінки** (моніторинг успішності та ефективності програми через анкетування та інтерв'ю з учасниками).

Програма передбачає інтеграцію інтерактивних засобів та цифрових технологій для забезпечення активної участі підлітків та залучення їх до самостійної роботи над собою. Це включає використання веб-платформ для ведення особистих журналів, мобільних додатків для відстеження емоційного стану, а також онлайн-інструментів для самоаналізу та планування особистісного розвитку.

Важливим аспектом програми є створення віртуальних груп підтримки, де підлітки можуть обговорювати свій досвід, ділитися успіхами та труднощами, а також отримувати зворотній зв'язок від однолітків та фахівців. Ці групи сприяють формуванню позитивної соціальної ідентичності та підвищенню мотивації до змін.

Програма також включає регулярні онлайн-сесії з психологом, який проводить групові тренінгові заняття, спрямовані на вирішення конкретних психологічних проблем. Ці сесії допомагають підліткам краще розуміти свої внутрішні процеси та розвивати здорові способи саморегуляції та самопідтримки.

Додатково, програма пропонує розвиткові майстер-класи та інтерактивні вебінари на теми самооцінки, самоповаги, ефективного вирішення конфліктів, що проводяться відомими психологами та освітніми експертами. Ці заходи не тільки збагачують знання підлітків, але й сприяють формуванню відчуття спільних цілей серед учасників програми.

Сама тренінгова програма має чітко визначену структуру і складається з 10 тренінгових занять.

Структура тренінгової програми

Заняття 1. «Розуміння і підвищення самооцінки»

Мета: навчити підлітків розуміти механізми формування самооцінки та методи її позитивного впливу.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Вступна дискусія "Що таке самооцінка?"
- Техніка "Мої сильні та слабкі сторони"
- Рольова гра "Хвалю себе"

Групова активність "Дерево досягнень"

Заняття 2. "Управління емоціями"

Мета: розвинути навички ефективного управління власними емоціями та стресом.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Індивідуальний тест на емоційну стійкість
- Дихальні вправи для заспокоєння
- Рольова гра "Емоційний шторм"
- Вправа на рефлексію "Мій емоційний журнал"

Заняття 3. "Комунікаційні навички"

Мета: вдосконалити навички підлітків у спілкуванні та взаємодії з однолітками та дорослими.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Вправа "Перший контакт"
- Техніки активного слухання
- Рольові ігри з вирішення конфліктів
- Групове завдання "Міст через культури"

Заняття 4. "Встановлення цілей та самомотивація"

Мета: Допомогти учасникам навчитися ставити реалістичні цілі та мотивувати себе до їх досягнення.

Тривалість: 1.5 години

Перелік основних вправ:

- Вправа "Мапа моїх цілей"
- Дискусія "Що мене мотивує?"
- Групова вправа "Цільовий марафон"
- Вправа на закріплення "Мій план дій»

Заняття 5. "Розвиток позитивного мислення"

Мета: навчити підлітків технікам позитивного мислення для підвищення самооцінки.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Групова дискусія "Переваги позитивного мислення"
- Індивідуальна вправа "Змінюємо негатив на позитив"
- Рольова гра "Позитивний я"
- Вправа "Позитивний день"

Заняття 6. "Впевненість у собі та її виявлення"

Мета: зміцнити впевненість у собі та вчити виражати її у повсякденному житті.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Рольові ігри "Впевнений виступ"
- Вправа "Стійка і моя позиція"
- Групова активність "Мій успішний випадок"
- Відеорефлексія "Впевненість в дії"

Заняття 7. "Впорядкування особистих цінностей"

Мета: допомогти підліткам ідентифікувати та усвідомити свої основні життєві цінності.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Вправа "Мої життєві пріоритети"
- Групова дискусія "Чому це важливо для мене?"
- Рольова гра "Ціннісний конфлікт"
- Колаж "Візуалізація моїх цінностей"

Заняття 8. "Асертивність та її роль у самооцінці"

Мета: розвинути навички асертивної поведінки для підтримки здорової самооцінки.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Індивідуальна вправа "Асертивні я і не я"
- Групова рольова гра "Асертивність у конфлікті"
- Дискусія "Асертивність vs агресивність"
- Вправа "Мій асертивний вчинок"

Заняття 9. "Стрес та способи його подолання"

Мета: оснастити підлітків інструментами для ефективного впорядкування стресових ситуацій.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Вправа "Ідентифікація моїх стресорів"
- Техніки розслаблення та медитації
- Рольова гра "Керування стресом"
- Дискусія "Мої стратегії боротьби зі стресом"

Заняття 10. "Оцінка змін і планування майбутнього"

Мета: підбити підсумки змін у самооцінці та спланувати дії на майбутнє.

Тривалість: 2 год.

Перелік основних вправ:

- Рефлексія "Моя трансформація"
- Планування "Мої кроки вперед"
- Групова дискусія "Що я зроблю завтра?"
- Заключна церемонія "Диплом про особисті досягнення"

Перше заняття програми «Розуміння і підвищення самооцінки» має на меті допомогти підліткам зрозуміти механізми формування самооцінки та ознайомити їх з методами, що сприяють позитивним змінам у самоперцепції. Тривалість заняття складає 2 години, протягом яких учасники беруть участь у вступній дискусії "Що таке самооцінка?", виконують техніку "Мої сильні та слабкі сторони" для самоаналізу, а також рольову гру "Хвалю себе" для посилення позитивного самосприйняття. Заняття завершується груповою активністю "Дерево досягнень," що сприяє усвідомленню власних досягнень і розвитку самоповаги.

Заняття "Управління емоціями" спрямоване на розвиток навичок ефективного управління емоціями та стресом у підлітків, що є важливим елементом для підвищення їхньої самооцінки. Заняття триває 2 години і включає тест на емоційну стійкість, дихальні вправи для зняття напруження, рольову гру "Емоційний шторм," яка вчить учасників справлятися з емоційними реакціями, та вправу "Мій емоційний журнал," яка допомагає усвідомлювати і контролювати власний емоційний стан.

Третє заняття «Комунікаційні навички» спрямоване на вдосконалення комунікативних навичок підлітків. За 2 години учасники виконують вправу "Перший контакт" для встановлення зв'язків з однолітками, практикують техніки активного слухання, беруть участь у рольових іграх з вирішення

конфліктів і виконують групове завдання "Міст через культури," яке сприяє розвитку емпатії та поваги до різних точок зору.

Метою четвертого заняття «Встановлення цілей та самомотивація» є навчити підлітків встановлювати реалістичні цілі та мотивувати себе для їх досягнення. Тривалістю 1.5 години, заняття містить вправу "Мапа моїх цілей," яка допомагає структурувати цілі, дискусію "Що мене мотивує?" для виявлення джерел натхнення, групову вправу "Цільовий марафон" для підтримки мотивації та завершальну вправу "Мій план дій," що дозволяє визначити конкретні кроки для досягнення цілей.

П'яте заняття «Розвиток позитивного мислення», тривалістю 2 години, спрямоване на формування навичок позитивного мислення як основи для здорової самооцінки. Учасники беруть участь у дискусії "Переваги позитивного мислення," виконують вправу "Змінюємо негатив на позитив" для практики трансформації думок, рольову гру "Позитивний я," що підсилює відчуття впевненості, та вправу "Позитивний день," яка вчить зосереджуватися на позитивних аспектах життя.

Заняття "Впевненість у собі та її виявлення" спрямоване на зміцнення впевненості підлітків у собі та навчання вираження цієї впевненості в повсякденному житті. Протягом 2 годин учасники виконують рольові ігри "Впевнений виступ," вправу "Стійка і моя позиція," групову активність "Мій успішний випадок" та відеорефлексію "Впевненість в дії," що дозволяє переглянути та проаналізувати свої дії з погляду самовпевненості.

Сьоме заняття "Впорядкування особистих цінностей" має допомагати підліткам усвідомити та проаналізувати свої життєві цінності. За 2 години учасники виконують вправу "Мої життєві пріоритети," беруть участь у дискусії "Чому це важливо для мене?," залучаються до рольової гри "Ціннісний конфлікт" і створюють колаж "Візуалізація моїх цінностей," який допомагає наочно відобразити ієрархію своїх цінностей.

Метою заняття «Асертивність та її роль у самооцінці» є розвиток навичок асертивної поведінки, яка підтримує здорову самооцінку. Тривалість заняття – 2 години. Учасники виконують індивідуальну вправу "Асертивні я і не я," групову рольову гру "Асертивність у конфлікті," обговорюють в дискусії "Асертивність vs агресивність" та виконують вправу "Мій асертивний вчинок" для закріплення асертивної поведінки.

Заняття "Стрес та способи його подолання" надає підліткам інструменти для ефективного управління стресовими ситуаціями. Учасники беруть участь у вправі "Ідентифікація моїх стресорів," опановують техніки розслаблення та медитації, виконують рольову гру "Керування стресом" та обговорюють свої стратегії подолання стресу у фінальній дискусії. Тривалість заняття – 2 години.

Останнє заняття «Оцінка змін і планування майбутнього» дозволяє учасникам проаналізувати особисті зміни, отримані під час програми, та сформулювати плани на майбутнє. Протягом 2 годин підлітки проходять рефлексію "Моя трансформація," складають план дій "Мої кроки вперед," беруть участь у дискусії "Що я зроблю завтра?" і завершують програму урочистою церемонією вручення "Диплому про особисті досягнення.

Отже, представлена корекційна програма інтегрує теоретичні та практичні аспекти, щоб максимально використати потенціал підлітків у розвитку їхньої особистості. Вона включає десять тренінгових занять, кожне з яких акцентовано на конкретних аспектах самооцінки, від розвитку комунікаційних навичок до керування емоціями та стресом. Особливу увагу приділено асертивності та позитивному мисленню, залучаючи підлітків до активної роботи над собою через інтерактивні вправи та дискусії. Ключовою метою є не лише навчання, а й створення стабільної основи для підтримки соціальної адаптації та особистісного зростання підлітків в динамічному освітньому середовищі. Програма передбачає систематичний зворотній зв'язок, що дозволяє відслідковувати прогрес кожного учасника і коригувати тренінговий процес відповідно до потреб групи. Такий підхід забезпечує

комплексний вплив на формування позитивної ідентичності та зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків.

3.2. Психолого-педагогічні рекомендації щодо формування позитивного самоствавлення та підвищення самооцінки підлітків в умовах онлайн навчання

Результати теоретичного та емпіричного дослідження питання самооцінки підлітків в умовах онлайн навчання дозволили виділити ряд базових психолого-педагогічних рекомендацій.

1. Створення позитивного онлайн середовища, є фундаментальним аспектом у підвищенні позитивного самоствавлення та самооцінки підлітків в умовах дистанційного навчання. Існує значна необхідність у реалізації принципів емпатії та активної підтримки з боку освітян, оскільки вони сприяють формуванню довірливих відносин та створенню безпечного простору для відкритого обміну думками. Педагоги повинні не лише заохочувати учнів до активної участі в освітньому процесі, але й виявляти готовність до індивідуальної взаємодії, що може підвищити мотивацію та залученість підлітків у процес навчання. Особлива увага має бути зосереджена на інклюзивності та адаптації освітніх стратегій, які враховують різноманіття учнівських потреб і сприяють розвитку взаємоповаги та розуміння в середовищі взаємодії.

2. Важливо давати учням позитивний фідбек у вигляді якісного зворотного зв'язку, що акцентує увагу на досягненнях та прогресі учнів, може значно підвищити їхнє відчуття самоцінності та спонукати до подальших дій. Це також включає розробку системи наставництва, де досвідченіші учні або зовнішні експерти можуть надавати індивідуальну підтримку, сприяючи розвитку впевненості та незалежності підлітків. Такий підхід не тільки стимулює академічну участь, але й виховує в учнів відчуття відповідальності та самостійності в управлінні своїм навчанням і особистісним розвитком.

3. Особлива увага у процесі формування позитивного самоствалення повинна бути звернена на розвиток ефективних комунікаційних навичок. У контексті онлайн навчання, де емоційний та невербальний обмін обмежені, важливо надавати підліткам інструменти та можливості для розвитку вербального самовираження. Інтерактивні тренінги, рольові ігри, а також організація дискусійних платформ сприяють вдосконаленню навичок активного слухання, аргументації та публічних виступів. Такі активності не тільки підвищують самовпевненість учнів, але й готують їх до ефективної взаємодії в більш широким соціальним і професійним контекстах.

4. Значущу роль у формуванні самоствалення підлітків може відіграти інтеграція цифрових технологій в процес самооцінки та саморефлексії. Використання онлайн журналів, де учні можуть вести записи своїх думок, почуттів та досягнень, сприяє глибшому розумінню власних емоційних станів та поведінкових реакцій. Також корисним є впровадження мобільних додатків для моніторингу настрою, що може служити інструментом для самодіагностики та планування особистісного розвитку. Ці інструменти забезпечують неперервний зворотній зв'язок та допомагають учням більш ефективно керувати своїми емоційними потребами.

5. Проведення майстер-класів та тренінгів теж є важливим засобом для збагачення освітнього досвіду підлітків. Такі заходи можуть охоплювати широкий спектр тем, від самооцінки та самоповаги до стратегій ефективного розв'язання конфліктів та керування стресом. Інтерактивний формат сприяє більшій залученості учнів і дає їм можливість навчатися у динамічному та безпечному середовищі, що важливо для вдосконалення персональних та соціальних навичок.

6. Регулярне проведення анкетувань та інтерв'ю з учнями також є критично важливим для оцінки впливу освітніх програм на їх самоствалення та самооцінку. Цей підхід дозволяє не тільки вимірювати прогрес учнів, але й адаптувати навчальні програми відповідно до виявлених потреб та викликів. Гнучке налаштування програм відіграє ключову роль у забезпеченні їхньої

ефективності, зокрема через врахування індивідуальних розбіжностей між учнями та сприяння глибшому особистісному розвитку кожного студента.

Отже, результати проведеного дослідження дозволили виділити ряд психолого-педагогічних рекомендацій для формування позитивного самоставлення та підвищення самооцінки підлітків в умовах онлайн навчання. Значна роль має приділяється створенню позитивного онлайн середовища, акценту на наданні якісного зворотного зв'язку, розвитку комунікаційних навичок через інтерактивні тренінги, використанню цифрових технологій для самоаналізу та саморефлексії, а також проведенню майстер-класів та регулярному моніторингу прогресу учнів. Ці заходи в сукупності допомагають підвищити рівень самооцінки та сприяють розвинути позитивного самоставлення серед підлітків, забезпечуючи їм кращу адаптацію в дистанційному освітньому процесі та сприяючи їх соціальному та емоційному розвитку.

Висновки до розділу 3

На основі аналізу розробленої програми розвитку самооцінки та самоставлення в умовах дистанційного навчання можна зробити висновок, що програма ефективно відповідає викликам освітнього процесу, адаптованого до сучасних технологічних реалій. Програма інтегрує теоретичні знання та практичні вправи, спрямовані на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, їхньої емоційної стійкості та соціальної адаптації, що є ключовим для формування стійкого самоставлення та високої самооцінки.

Система з чотирьох модулів забезпечує глибоке занурення у проблематику і дозволяє учням не тільки засвоювати знання, а й активно застосовувати їх на практиці. Використання цифрових технологій у рамках програми сприяє активній участі учнів, дозволяє їм самостійно відстежувати свій емоційний стан та адаптувати набуті навички для особистісного розвитку. Це включає в себе роботу з електронними журналами, мобільними додатками

та іншими онлайн-інструментами, що забезпечують неперервну взаємодію та самоаналіз.

Залучення психологів та проведення регулярних сесій обговорення сприяють ефективній підтримці учнів, дозволяють вчасно реагувати на виклики, з якими вони стикаються в процесі навчання та соціалізації. Важливим є також створення віртуальних груп підтримки, де учні можуть ділитися досвідом та отримувати зворотній зв'язок від однолітків і фахівців, що сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності.

Можливості упровадження такої програми в умовах освітніх закладів вельми перспективні, оскільки дистанційне навчання стає все більш поширеним. Однак для успішного впровадження важливо забезпечити доступність необхідних технологічних ресурсів, підготовку вчителів та психологів до роботи в нових умовах, а також створення ефективних механізмів моніторингу та оцінки результатів. Організація такої програми вимагає інвестицій в інфраструктуру і навчальні матеріали, а також адаптацію навчальних планів під інтеграцію нових форм і методів роботи з підлітками.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є одним з найскладніших та відповідальних періодів у житті дитини, його батьків, тому цей період вважається кризовим. У цьому віці відбуваються якісні зміни, що торкаються всіх сфер розвитку та життя. У першу чергу криза підліткового віку проявляється у соціальному середовищі, провідній діяльності (інтимно-особистісному спілкуванні). Надзвичайно важливою є потреба формування адекватної самооцінки та, відповідно, само ставлення. Особливо становлення самооцінки та її вплив на само ставлення важливе у підлітковому віці.

Самооцінка - надзвичайно важливий (якщо не ключовий елемент самосвідомості), який може детермінувати особистісний комфорт (дискомфорт), виражений у самосприйнятті, само ставленні суб'єкта, його задоволеності собою, джерелом поповнення знань про себе.

Самооцінка (self-esteem), зводиться до почуття стійкого емоційного переживання з приводу себе, тобто редукції одного феномену (самооцінки) до іншого (само ставлення). Крім того, «самооцінка» поєднує зміст таких явищ: визначення суб'єктом своєї цінності та емоційної реакції на цінність у вигляді самоповаги; самосприймання чи само відторгнення себе при негативному процесі само оцінювання.

В узагальненому вигляді можна прийняти таке визначення поняття: само ставлення - це складне когнітивно-емоційне утворення, зрілість якого можна визначити якістю взаємозв'язку та ступенем узгодженості його компонентів: раціонального відношення до себе як суб'єкту соціальної активності; емоційно-цілісного відношення до себе як суб'єкта соціальної активності.

Чинники впливу на формування самооцінки - відсутність повноцінного спілкування, підвищена тривожність, фрустрованість, порушення когнітивного розвитку, незадоволеність міжособистісною взаємодією. Всі ці чинники особливо загострилися в умовах дистанційного навчання.

Результати емпіричного дослідження виявили, що дистанційне навчання має негативний вплив на самооцінку підлітків, значна частина яких відчуває труднощі з самоствавленням та залежністю від зовнішнього визнання. Обмеження соціальної взаємодії, що виникає в умовах дистанційного навчання, призводить до розвитку психологічних труднощів, таких як самозвинувачення, зниження академічної мотивації та соціальна ізоляція. Встановлений зв'язок між низьким рівнем самооцінки та психоемоційними проблемами підкреслює важливість психологічної підтримки учнів у дистанційному навчальному процесі. Для запобігання подібним проблемам рекомендується реалізація стратегій, які сприятимуть формуванню позитивного самоствавлення та зниженню впливу негативного самосприйняття, що допоможе підліткам краще адаптуватися в умовах обмеженого спілкування.

Розроблена програма для розвитку самооцінки й самоствавлення в дистанційних умовах є ефективною завдяки інтеграції теоретичних знань та практичних вправ, орієнтованих на зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків, емоційної стійкості та соціальної адаптації. Використання цифрових технологій у програмі сприяє активній участі учнів, дозволяючи їм самостійно відстежувати емоційний стан та розвивати навички самоаналізу. Регулярна психологічна підтримка та обговорення в групах допомагають вчасно реагувати на емоційні потреби учнів, а створення віртуальних груп підтримки сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності та почуття належності до спільноти. Перспективи впровадження таких програм у навчальних закладах є значними, проте важливо забезпечити технічні ресурси, підготовку викладачів та психологів, а також налаштувати механізми моніторингу й оцінки результативності для ефективного й сталого функціонування програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьєв Б. Г. Проблеми підліткового віку. Київ, 1994. 265 с.
2. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 52-56.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Бороздіна Л. В. Сутність самооцінки та її співвідношення з Я-концепцією. *Психологія*. 2011. № 1. С. 54-64.
5. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
6. Баранова В. А., Дубовська Є. М., Савіна О. О. Задоволеність підлітків та молоді під час пандемії. *Психологічний журнал*. 2023. Т.18. № 2 (50). С. 66-76.
7. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища в умовах дистанційного навчання: виклики сьогодення. *Zenodo*. 2020. December, 29. С.31-34.
8. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2006. № 3 (17). С. 95-101.
9. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ. Освіта, 1986.
10. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
11. Бессмертна С. Ф. Психологічні особливості самоставлення школярів підліткового періоду розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022 С. 40-44.
12. Вільдгрубе С. О. Формування компонентів самоставлення підлітків в умовах соціальної депривації. Кривий Ріг. 2019.
13. Вакулук А. О. Теоретичні аспекти дослідження особливостей самооцінки підлітків з різним типом спрямованості особистості. *Донецький національний університет імені Василя Стуса*. 2015. 5. С. 23-

29. [C:\Users\Світлана\Downloads\Telegram Desktop\Донецьки Донецький національний університет імені Василя Стуса. URL: https://japon.donnu.edu.ua](https://japon.donnu.edu.ua) > (дата звернення 14.04.2024)

14. Вовчук Р. Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Психологія і педагогіка». Дніпропетровськ : Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. 2011. № 17. С. 75–82.
15. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
16. Герасимов П. Є. Теоретичні аспекти проблеми самоствавлення. *Актуальні проблеми психології*. 2008. 5. С. 56-61.
17. Гернешій М.В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. 2001. 8. С. 56-63.
18. Гірчук О. В., Подкопаєва Ю. В. Умови формування та трансформації самоствавлення у дітей і підлітків. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. 2019. Вип. 12. С. 184–189.
19. Грінфілд С. Зміни розуму. Як цифрові технології залишають слід у нашому мозку. АТК, 2018. 201с.
20. Голота М. В. Особистість підлітка у дослідженнях українських і зарубіжних психологів. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ, 2011. 471 с.
21. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1 (13). С. 37–45.
22. Джеймс У. Психологія; [за ред. Петровської Л.А.]. Київ: Освіта, 1991. 368 с.
23. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку.. *Збірник наукових праць*. Криворізький державний педагогічний університет. 2016 . Вип. VI. С.76-81.

24. Колодич Д. М. Особливості соціалізації підлітків в умовах інформальної освіти URL: DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.15> (дата звернення 23.04.2024).
25. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
26. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019.С. 130-137.
27. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 .Педагогічна та вікова психологія. Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
28. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22.
29. Калюжна Ю. І., Яновська Т. А. Особливості самоставлення підлітків, позбавлених батьківського піклування. *Наука і освіта*. 2014. № 12.- С. 125-129.
30. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2015. 2. С. 78-83.
31. Квинн Вирджиния Н. Прикладная психология. Харьков, Минск, 2000. 560 с.
32. Колодяжна А. В. Взаємозв'язок компонентів самоставлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ. 2012. 17 с.
33. Кон І. С. У пошуках себе. Особистість та її самосвідомість. Київ: Освіта, 1984. 335 с.

- 34.Кідалова К. С. Психологічні особливості само ставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *UKRAINIAN PSYCHOLOGICAL JOURNAL* № 2 (8). 2018. С.48-58.
- 35.Камінська О. В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 13. С. 134-143.
- 36.Леонтьєв Д. А. Нариси психології особистості. Харків: Основа, 2005. 217с.
- 37.Лепканич А. О. Вплив дистанційного навчання під час суворих карантинних обмежень на самооцінку стану здоров'я студентською молоддю. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. (2), 16-19.
- 38.Логвінова Д. В. Статеві особливості формування самооцінки у підлітковому віці в умовах дистанційного навчання. URL: DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.21> (дата звернення 8.03.2024)
- 39.Максименко С. Д., Максименко К. С, Папуча М. В. Психологія особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- 40.Мирошниченко А. В. Гендерні особливості самоставлення підлітків. *Наука і освіта*. Серія «Психологія і педагогіка» : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 2014. № 6/СХХІІІ. С. 85-89.
- 41.Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2023. 3, 121-125.
- 42.Мешко Г. М., Габрусєва Н. В. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: тези ІІ Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 року). 2022. Тернопіль:

- Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя -17-20.
- 43.Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 68(4), 107–112.
- 44.Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ: Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
- 45.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.
- 46.Пантілеєв С.Р. Методика дослідження самовідношення : монографія. [URL:Digital Library NAES of Ukraine https://lib.iitta.gov.ua](https://lib.iitta.gov.ua) > (дата звернення 21.01.2024)
- 47.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020. С.135-147.
- 48.Прахова С. А., Совпенко А. І. Особливості взаємозв'язку самооцінки та фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук: *Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 23-24 березня 1918 року). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 2. С. 34-37.
- 49.Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. *Психологічний часопис*. Т.6. В. 2 (34). 2020. С. 134-142

50. Ремшмідт Х. Підлітковий та юнацький вік. URL: : <http://www.big-library.info/?act=read&book=11566> (дата звернення 2.04.2024).
51. Репенко М. С., Устінова Н. В. Особливості тривожності та самооцінки підлітків в умовах дистанційного навчання. *Вісник Донецького університету*. 2022. № 1 (91). С.169-177.
52. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74-79
53. Радул І. Г.. Теоретичні засади дослідження проблеми самоставлення в психології. 2017. [Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка](https://cusu.edu.ua). URL:<https://cusu.edu.ua> > [prohrama](#) (дата звернення 2.04.2024)
54. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія, (1), 115-120.
55. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: Тбилиси: "Мецниереба", 1983. 206 с.
56. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О. О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. URL:medpsychology.pp.ua (дата звернення 2.04.2024)
57. Столін В. В. Самосвідомість особистості : монографія. URL: [Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](http://www.nbuu.gov.ua) <http://www.nbuu.gov.ua> 1983. 288 с. (дата звернення 23.03.2024)
58. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 548с.
59. 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. 186-191

- 60.Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Белий А. Є. 2022. С. 128-135.
- 61.Ховрак О. Особливості розвитку самоставлення підлітків, що виховуються у неповних сім'ях.
- 62.Цюкало І. А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Кваліфікаційна робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 Психологія. Суми: СумДУ. 2021. 64 с.
- 63.Чхартишвили Ш. Н. Роль та місце соціогених потреб в учбово-виховній діяльності. *Деякі питання психології та педагогіки* . Тбілісі: Вид-во Мецінереба. 1974. С.5-32.
- 64.Чеснокова І. І. Самосвідомість, саморегуляція, самодетермінація особистості. *Проблеми психології особистості* /під ред. Є.Шорохової. 2014. [URL:Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](http://www.nbuv.gov.ua)
<http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення 21.05.2024)
- 65.Шилова Н. І. Психологічні особливості спрямованості особистості сучасного підлітка. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 2. С. 54–58.
- 66.Шпітцер М. Анти-мозок: цифрові технології та мозок. Пер.з німецької А. Грішина. Харків: Онова. 2014. 288 с.
- 67.Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
- 68.Яранська Ю. С. Психологічні особливості формування позитивного само ставлення у підлітковому віці. *Теорія та практика сучасної науки*. 2021. №12 (78). С.123-187.

- 69.Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/XII. С. 198–206.
- 70.Якобі М. Сором та джерела самоповаги. 2001. Харків: Основа. 213 с.
- 71.Burns R. Self-concept Development and Education : Monography. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 с.
- 72.Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216р.
- 73.Cooley C. Human Nature and the Social Order: Monograph. New York : Charles Scribner's Sons, 1992. 434 p.
- 74.Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a crosscultural study. *Department of Psychology, Faculty of the Humanities*. 2012. P. 249.
- 75.Emler N. Self-esteem The cost and consequences of low self-worth. York. 2010. 213 p.
- 76.Ismail N. Rediscovering Rogers’s Self Theory and Personality. *Scientific article Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2015. № 3. P.8-12.
- 77.James W. Psychology: The Briefer Course. NY : Dover Publications Inc., 2003. 352 p.
- 78.Mruk K. Self-Esteem Research, Theory, and Practice : Monography. New York : Springer publishing company, 2006. 294 p.
- 79.Rogenrs K. R. Dymond R. F. Psychotherapy and personality change. Chicago, 1954. 344 p.
- 80.Rosenberg M. Conceiving the self. New York, 1979. 350 p.
- 81.Wells L. E., Marwell G. Self-Esteem. Its Conceptualization and Measurement. London, 1976.