

# **МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

## **ЗВ'ЯЗОК СТРАХІВ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

*Кваліфікаційна робота*

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

студентки 4-го курсу, заочної форми навчання

ОС «Бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія»

**Чепелик Марії Олексіївни**

---

Науковий керівник:

доцент кафедри загальної психології

**Кириленко Таїсія Сергіївна**

---

**Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2**

**Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ року**

**завідувач кафедри загальної психології**

**кандидат психологічних наук, доцент**

**Юрчинська Ганна Кирилівна**

---

**Київ - 2022**

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ I. Теоретико-методологічні аспекти дослідження самооцінки у підлітків.....</b>	<b>7</b>
1.1. Теоретичні аналіз проблем самооцінки.....	7
1.2. Особливості чинників самооцінки підлітка .....	12
Висновки до Розділу I.....	15
<b>Розділ II. Емпіричного дослідження зв'язку самооцінки і страхів у підлітків.....</b>	<b>17</b>
2.1. Методичні основи дослідження .....	17
2.2. Результат емпіричного дослідження.....	20
2.2.1. Особливості самооцінки підлітка.....	28
2.2.2. Прояви страхів у підлітків .....	30
Висновки до розділу II.....	31
<b>Розділ III. Особливості оптимізації самооцінки у підлітків у зв'язку з проявами страху .....</b>	<b>32</b>
3.1. Співвідношення самооцінки та страхів .....	32
3.2. Систематизація методичного інструментарію корекційної роботи для розробки програми оптимізації самооцінки.....	33
Висновки до розділу III .....	37
<b>Висновки .....</b>	<b>39</b>
<b>Список використаних джерел та літератури.....</b>	<b>42</b>
<b>Додатки.....</b>	<b>44</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Нині у зв'язку з кризовим станом суспільства, економічної нестабільністю, втратою духовно-моральних орієнтирів намічається низка негативних тенденцій. Однією з них є все більш поширений феномен відчуження у підлітків, який набуває останніми роками масового характеру, що й обумовлює соціальну актуальність проблеми дослідження. Підлітковий вік – є важким періодом для дитини, а також для її батьків. У віці від 13 до 19 років вироблення тестостерону та естрогену запускає розвиток вторинних статевих ознак. Так само змінюється і емоційне забарвлення у поведінці дитини. Частішають скандали та істерики, здебільшого спотворене відчуття навколишнього світу у цілому. Кожна людина проходить цей період по своєму, маючи свої особливості. Страхі відрізняються, спектр страхів та переживань налічує такі позиції: проблеми зі шкірою, несприйняття у класі, як наслідок – булінг, травля. Несприйняття своєї зовнішності, постійні переживання за зовнішній вигляд, натиск батьків, підстроювання під дорослих, і в решті-решт депресія через відсутності дій, які дитина дійсно хоче робити, почуття нещастя. Самоствердження є важливим процесом у становленні дитини як особистості. У підлітковому віці є одним з найважливіших процесів.

Самоствердження – спосіб бути упевненим у своїх силах, можливостях, отримати свою значущість, та спроможність як у власних очах, так і від людей, які важливі у житті підлітка. Утвердити себе як особистість та набути характер – і є ціль самоствердження. Через надмірну податливості до страхів, в залежності від них змінюється й поведінка, що сприяє емоційно зарядженим ситуаціям.

Основоположницею цих проблем у поведінці підлітка може бути саме низька самооцінка та несприйняття себе, бунт через це. Не менш важливу роль у психологічному здоров'ї відіграє самооцінка. Самооцінка посідає особливу регуляторну роль у сприйманні інформації. У підлітковому віці самооцінка передбачає постійні зміни. Є мінливою та крихкою. Самооцінка дитини у віці

10-19 років є надзвичайно важлива. Охоплює і має вплив на усі сфери життя, що у подальшому змінює долю людини. Здорова самооцінка, набута у віці до 20-ти років має фундаментальну значущість для людини у цілому. Сприяє активному соціальному життю, розвитку у кар'єрі, гарним стосункам у сімейному житті.

Підлітку мало розповідей батьків про те як треба, а як ні. Дитина яка дорослішає і переходить у вік тінейджера повинна мати реальний приклад, реальні події, історії у житті, можливість спробувати свої навички та опанувати нові. Саме активний час у колі сім'ї, де батьки надають дитині приклад є для дитини дуже цінним, тому що закладає фундамент норм поведінки, сприйняття та вид подачі інформації. Це можуть бути настільні ігри, квести, активні змагання, подорожі і так далі. В наш час добитися подібних речей стає дедалі складніше через розвиток технологій, а саме – мобільних девайсів, всеохоплюючого інтернету, постійного працюючого телевізору. Те, що раніше було рідкістю зараз є ритуалом у житті середньостатистичної людини. Це сприяло виникненню такої проблеми як відсутність близькості у найближчих людей.

Саме до психолога звертаються батьки, які не можуть віднайти ключ до дитини, щоб переконатися що з її самооцінкою все в нормі. Батьки можуть часто помічати за тінейджером тривожність через наявність страхів, проблеми зі сном, в'ялість, байдужість, прокидання в ранку вже без сил й відсутність зацікавленості у речах, які раніше подобалися, пригнічений настрій, сльози, сум, замкнутість. З часом зниження успішності у школі. Але не маючи поняття що це і як з цим боротися.

Проблема зв'язку самооцінки з іншими властивостями особистості у підлітковому віці, а саме - страхів недостатньо вивчена у психології, тому дослідження зв'язку самооцінки та страхів є актуальним. Віддаючи належне вже існуючим напрацюванням у даному напрямі, наукова розробка окресленої проблематики наразі не є вичерпною.

**Стан наукової розробки проблематики.** Питання, пов'язані з психологією підлітків, рівнем самооцінки, типологією страхів, їх специфікою, основними проблемами та видами психологічної допомоги завжди перебували у центрі уваги багатьох видатних вчених-психологів: Анохін П.К., Бітянова М.Н., Грецов А.Г., Дерманова И.Б., Ільїн Е.П., Казановська В.Г., Лафренє П., Овчарова Р.В., Пріхожан А.М., Райс Ф., Реан А.А., Рубінштейн С.Л., Чістякова М.І..

**Об'єкт дослідження:** самооцінка у підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** зв'язок самооцінки та страхів у підлітків.

**Мета дослідження** – виявити особливості вираженості самооцінки і страхів у підлітків та їх співвідношення.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз зарубіжних і вітчизняних робіт стосовно страхів у підлітків, самооцінки та їх взаємозв'язків.
2. Визначити особливості самооцінки підлітків.
3. Виявити основні психологічні особливості страхів.
4. Розкрити особливості співвідношення самооцінки та страхів у підлітків.
5. На основі результатів теоретичної та емпіричної складових дослідження розробити програму психологічної допомоги дітям.

**Теоретико-методологічною основою** роботи є розроблені зарубіжною та вітчизняною психологічною наукою концепції, що розкривають принципи і закономірності розвитку особистості, роль діяльності в процесі розвитку психіки дитини, інтегративних рівнів розвитку особистості Б. Г. Ананьєва, багатоваріантності спрямованості особистості О. М. Леонтєва, загально-психологічна трикомпонентна модель психіки людини З. Фрейда, духовно-цілісної особистості Е. Фромма, самоактуалізації особистості А. Маслоу.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовується комплекс методів:

1. Теоретичний аналіз, синтез, порівняння та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної проблематики;
2. Емпіричні методи, психодіагностика, спостереження за поведінкою дітей в умовах навчально-виховного закладу;
3. Методи обробки, кількісний і якісний аналіз; обробка отриманих даних.

**Робоче положення** даної роботи обумовлена тим, що наявність страхів та рівень тривожності у значній мірі залежить від рівня самооцінки.

**Наукова новизна.** На основі результатів дослідження, яке проводилося у приватному загальноосвітньому навчальному закладі «Мідгард» м. Києва серед учнів:

- здійснено комплексний аналіз існуючих точок зору психологічної літератури щодо страхів дитини.
- виявлено особливості самооцінки підлітка.
- виявлено особливості взаємозв'язку низької, середньої, високої самооцінки на страхи.
- надано методичні рекомендації корекційної роботи що до дітей з низькою самооцінкою.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 20 учнів приватного загальноосвітнього навчального закладу «Мідгард» м. Києва. Вік респондентів – 14-16 років.

**Практичне значення отриманих результатів:** отримані результати можна використати в консультативній роботі в психологічних службах.

**Структура дипломної роботи:** вступ, 3 розділи, що об'єднують 8 підрозділів, висновки до розділів, загальні висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг – 50 сторінок, з яких основний текст – 40 сторінок.

## **Розділ I. Теоретико-методологічні аспекти дослідження самооцінки у підлітків**

### 1.1. Теоретичні аналіз проблем самооцінки

«Самооцінка розвиненої особистості утворює складну систему, яка визначає характер самооцінки особистості і включає в себе загальну самооцінку, що відображає ступінь самооцінки, цілісне прийняття або відмову від самооцінки і часткову приватну самооцінку, яка визначає ставлення до певних аспектів особистості, дій і успіху, характеризує окремі види діяльності. Самооцінка може мати різні рівні усвідомлення» - так описується визначення самооцінки в психологічному словнику. [26]

Самооцінка часто вважається основною потребою людини. Кожна людина має якесь уявлення про себе, ставлення до себе та розуміння наскільки вона цінна. На порівнянні з іншими людьми найчастіше формується самооцінка. Загалом самооцінка це бачення себе, оцінювання своїх дій, своєї зовнішності, своїх якостей та почуттів, уявлень про свою важливість, цінність та значимість. У своїй практичній діяльності людина звичайно прагне до досягнення таких результатів, які узгоджуються з її самооцінкою, сприяють її зміцненню, нормалізації. Істотні зміни в самооцінці з'являються тоді, коли досягнення зв'язуються суб'єктом діяльності з наявністю або відсутністю в неї необхідних здібностей. [10]

Відповідно до звичного цілісним сприйняттям людини, єдністю почуттів, розуму і волі, прояви самооцінки можуть бути представлені емоційними, когнітивними і вольовими формами. На соціально-психологічному рівні розрізняють поведінкову форму самооцінки. [14]

Таким чином, саме самооцінка виступає неодмінним супутником нашого «Я». Проявлення самооцінки людини полягає не так у тому, що людина говорить або думає про себе, як у її відношенні до досягнень інших. Регуляція поведінки особистості відбувається за допомогою самооцінки.

Самооцінка не є щось стале, споконвічно властиве особистості. Саме формування самооцінки відбувається в процесі діяльності й міжособистісної взаємодії. Соціум у значній мірі впливає на формування самооцінки особистості. Ставши стійкою, самооцінка міняється на превелику силу, але змінити її можна, змінивши відношення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки дуже залежить від справедливої оцінки всіх цих людей. Адекватне оцінювання себе в ситуації взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників соціально-психологічної адаптації. Якщо самооцінка деформована, то це вже достатня умова для соціальної дезадаптації.  
[19]

Як правило, діти і батьки мають однаковий тип психоневрологічної реакції. Таким чином, якщо один з батьків - невпевнений у собі людина, то дитина може мати певну схильність до невпевненості. психологічна атмосфера, в якій росте дитина, дуже важлива. Психіка дитини-це свого роду аркуш паперу. І якщо якість цієї "паперу" визначається спадковістю, то написаний на ній текст повністю залежить від оточення дитини. Батьки, родичі, друзі і знайомі, педагоги і вчителі залишають свої "автографи" на його психіці. Пройде багато років, перш ніж дитина навчиться розрізняти, які зовнішні впливи необхідно сприймати, а яким протистояти.[31]

Розвивається самооцінка шляхом поступового занурення (інтеріоризації) зовнішніх оцінок, що виражають сімейні вимоги та вимоги людини до самої себе. У міру формування й зміцнення самооцінки зростає здатність до твердження й відстоювання своєї життєвої позиції. Процес, у результаті якого людина звикає діяти в певному соціальному середовищі й відповідно до норм даного суспільства, освоює мораль, має багато аспектів і триває все життя. Але найбільш сенситивними етапами у формуванні особистості і її соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий вік - завершальний етап первинної соціалізації. Як основні інститути соціалізації насамперед виступає родина й школа, відповідно, батьки, ровесники й учителі.[19] Провідним мотивом у

період формування самооцінки виступає бажання затвердитися в колективі однолітків, завоювати авторитет, повагу й увагу товаришів. [10]

В рамках аналізу самооцінки представляє великий інтерес вивчення її в контексті мотивації досягнення і рівня особистих претензій. Багато дослідників відзначають, що для аналізу рівня вимог необхідно визначити, як людина оцінює себе (Ліпкіна А.І., Мерлін В.С., Серебрякова Е.А., Савонько Е.І., Хекхаузен Х. та ін). Наприклад, за даними Серебрякової Є.А., неясні уявлення про свої здібності роблять суб'єкта нестабільним при виборі мети: вимоги йоги різко зростають після успіху і так само різко знижуються після невдачі [29]

Психологічні дослідження переконливо доводять, що характеристики самооцінки впливають як на емоційний стан, так і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям і відносинами з іншими. Самоставлення до власного емоційного світу передбачає зосередженість на ньому, на власних емоційних переживаннях, їх характеристиках і проявах, їх ознаках, що дозволить розвивати бізнаність як з власним емоційним світом, так і з емоційним світом інших людей.[13] Однак сама самооцінка також залежить від факторів, описаних вище.

Формування особистості індивіда і його окремих структурних компонентів, зокрема самооцінки як складової образу "я", не можна розглядати ізольовано від суспільства, в якому він живе, і системи відносин, в яку він залучений. [22] Чотири основних джерела оцінних суджень, здатних значно впливати на самооцінку - це родина, школа, референтна група й інтимно-особистісне спілкування. [17] Таким чином, самооцінка людини формується в першу чергу в результаті її активної взаємодії з навколишнім середовищем, особливо із соціумом. [8]

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє порівняння образу реального "я" з образом ідеального "я", тобто зі знанням того, ким людина хоче бути. Той, хто в реальності досягає якостей, що визначають для нього ідеальний "образ себе", повинен володіти високою самооцінкою. Якщо людина відчуває

розрив між цими рисами і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, ймовірно, буде низькою. [2]

Інший фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на дану людину. Іншими словами, людина схильна оцінювати себе так, як, на її думку, її оцінюють інші. Нарешті, ще один погляд на природу й формування самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності. Вона відчуває задоволення не від того, що вона щось робить добре, а від того, що вона обрала певну справу й саме її робить добре. [3]

В цілому картина виглядає так, як ніби люди докладають величезних зусиль, щоб з найбільшим успіхом "вписатися" в структуру суспільства. Слід підкреслити, що незалежно від того, заснована вона на власних судженнях про себе або інтерпретаціях суджень інших людей, індивідуальних ідеалах або культурно визначених стандартах, самооцінка завжди суб'єктивна. [9]

У процесі самооцінки передбачається наявність певного стандарту, критерію. Цей критерій (критерії) формуються під впливом історії життя, тобто, на основі повідомлених йому стандартів виконання завдань, соціальних норм, досвіду. Ці стандарти не залишаються постійними, незважаючи на свою відносну стійкість, вони постійно доповнюються, змінюються в ході безперервного взаємооцінювання та самооцінювання: особистість відчуває вплив оцінок оточуючих, по-різному ставиться до них - приймає або не приймає, співвідносячи ці оцінки з думкою, що вже склалася собі самої. [35]

Таким чином, критерії самооцінки називаються абсолютно різними характеристиками. Було навіть відчуття, що "індивідуальні параметри оцінок і самооцінок різних людей можуть бути настільки різними, що виникає проблема обґрунтування універсальних фіксованих вимірювань, отриманих на різнорідних вибірках суб'єктів". [29]

Звичайно, така проблема існує, і зміст цих критеріїв буде варіюватися від людини до людини, але характер параметра, використовуваного для самооцінки, завжди може бути досить надійно уніфікований.

Як засоби або стандарти самооцінки застосовуються такі параметри як: ціннісні орієнтації та ідеали особистості (Іванова З.В., Петровський А.В. та ін.), світогляд (Рубінштейн С.Л.); рівень домагань (Божович Л.І., Хекхаузен Х. та ін); концепція "Я" (Соколова Є.Т., Столін В.В. та ін); вимоги, що пред'являються колективом (Савонько Є.І. та ін.). Отже, функції засобів самооцінки можуть виступати два типи уявлень: когнітивні (концепція "Я" або її окремі сторони) і афективні (цінності, ідеали, рівень домагань, вимоги). Кожне з цих уявлень має як диференціальні, так і інтегральні властивості. Наприклад, образ "я" як інтегрального когнітивного виховання складається з образів "індивідуальних особистісних якостей, а ціннісна орієнтація як інтегральне афективне виховання створюється з індивідуальних цінностей та ідеалів. Тому в подальшому з поняттям "я" ми будемо мати як його інтегральне, так і диференціальне значення.[36]

Розглядають самооцінку як адекватну/неадекватну – відповідну/невідповідну реальним досягненням та потенційним можливостям індивіда. Так само відрізняється самооцінка за рівнем – високому, середньому, низькому.[28] Характерною рисою зрілої самооцінки є те, що людина чітко знає і ідентифікує сфери життя, сфери діяльності, в яких він сильний, може досягти високих результатів, подолати значні труднощі і ті, в яких його здібності є звичайними.[14]

Структура самооцінки складається з двох компонентів-когнітивного та емоційного. Перший відображає знання людиною про себе, другий - його ставлення до себе. У процесі самооцінки ці компоненти функціонують у нерозривній єдності.

А. В. Захарова та Б. Ю. Худобіна виділили три рівні сформованості когнітивного компонента самооцінки:

1. Вищий рівень характеризується реалістичною самооцінкою: переважна орієнтація підлітків і обґрунтування самооцінки їх якостей; здатність узагальнювати ситуації, в яких реалізуються оцінені якості; глибоке і

різнобічний зміст суджень про самооцінку; їх використання в основному в проблемних формах.

2. Середній рівень характеризується невідповідностями в прояві реалістичних самооцінок: орієнтацією підлітків при обґрунтуванні самооцінок головним чином на думки інших, на аналіз конкретних фактів і ситуацій самооцінки, наявністю самокритичних суджень щодо вузького змісту; їх реалізацією як в проблематичній, так і в категоричній формі.

3. Низький рівень характеризується переважаючою недостатністю самооцінки: обґрунтування самооцінки емоційними уподобаннями, відсутність підтвердження самооцінки шляхом аналізу реальних фактів, неглибокий зміст самокритичних суджень і їх використання в основному в категоричних формах. [23]

Нарешті, формальне визначення самооцінки - це здатність переживати себе як здатного впоратися з життєвими завданнями і як вартого щастя. [16]

## 1.2. Особливості чинників самооцінки підлітка

Самооцінка в підлітковому віці часто нестабільна, що різко змінює її прикмету на протилежну. Дитина у своїй самооцінці орієнтується на думку дорослих про себе, в той час як для підлітка головним орієнтиром служить думка однолітків (11-13 років особливо) і значних дорослих. Значущі, тобто ті, хто заслужив повагу підлітка, а не ті, кому "потрібно підкорятися".

Підлітковий вік вважається "важким". В цей час швидко, іноді через кілька місяців, відбуваються такі зміни в зовнішності і поведінці дитини, що він стає невпізнаним, а його дії здаються незрозумілими. Поява нових форм поведінки підлітка пов'язано з особливостями його вікового розвитку, з конкретними умовами і обставинами його життя. І підліткам теж стає важко, тому що "зміна освітньої системи для дитини не встигає за змінами в своїй

особистості". Досвід показує, що, коли дорослі враховують ці зміни, між ними і підлітком не виникає особливих конфліктів. Велика частина поведінки підлітка пояснюється особливостями зміни. У цьому віці існують види провідної діяльності. В молодості спілкування виходить на перший план. Однак при нормальному, благополучному розвитку підлітка це не завдасть істотної шкоди; при поточній педагогічній діяльності мотивація до навчання не знижується, спілкування не вступає в конфліктні відносини з нею. Немає ніяких причин для конфліктів між підлітком і дорослим у шкільних справах. [32]

Під соціальною зрілістю насамперед розуміється зрілість людини, яка виражається в тому, наскільки адекватно людина знаходить своє місце суспільстві, яким світоглядом або філософією вона керується, яке його ставлення до суспільних інститутів, до ваших обов'язків, вашої роботи. Соціальна зрілість визначає і передбачає наявність психологічної зрілості у соціально незрілої людини, що характеризується інфантильними судженнями і вчинками і т.д., повної психологічної зрілості бути не може. Однак неможливо дуже точно "прив'язати" початок зрілості до певного віку. Підлітковий вік діє як свого роду риса між дитинством і дорослим життям. Психологічна і педагогічна література стверджує, що психологічна готовність вступити в доросле життя і зайняти в ній гідне місце має на увазі не психологічні структури і якості, завершені в вашій освіті, а певну зрілість особистості. У психолого-педагогічній літературі стверджується, що психологічна готовність увійти в доросле життя і зайняти в ній гідне людини місце передбачає не завершені в своєму формуванні психологічні структури і якості, а певну зрілість особистості.

Самооцінка не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають:

У дошкільному віці – емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їх любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;

У молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;

У підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;<sup>34</sup>

У дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.[34]

Характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших аспектів особистості. Наприклад, адекватний рівень самооцінки сприяє формуванню у підлітка впевненості у собі, самокритичності, наполегливості чи зайвої самовпевненості, некритичності. Виявляється також певний зв'язок характеру самооцінки з навчальною та суспільною активністю. Підлітки з адекватною самооцінкою мають більш високий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності та спостерігається більш високий суспільний та особистий статус. Підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, активність їх спрямована на різні види діяльності, а не на міжособистісні контакти, спрямовані на пізнання інших і себе у процесі спілкування. [15]

Підлітки з прихильністю до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності та велику спрямованість спілкування, причому малозмістовне. Занадто висока самооцінка призводить до того, що людина переоцінює себе і свої можливості. Внаслідок цього у нього виникають необґрунтовані претензії, які часто не підтримуються оточуючими. Маючи досвід подібного “відкидання”, індивід може замкнутися у собі, руйнуючи міжособистісні стосунки. Агресивні підлітки характеризуються крайньою самооцінкою (або максимально позитивною, або максимально негативною), підвищеною тривожністю, страхом перед широкими соціальними контактами, егоцентризмом, невмінням знаходити вихід із важких ситуацій. Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. Причому одні дослідження виявили, що така самооцінка передуює депресивним реакціям або є

їх причиною, а інші що депресивний афект з'являється спочатку, а потім інкорпорується у низьку самооцінку [30].

Поступово у підлітків виробляється якийсь ідеальний образ того, якою має бути людина. Цей образ теж позбавлений півтонів. Він завжди "супер". Цей ідеальний зразок людини отримав назву "Ідеальне Я". "Ідеальне Я" підлітка дуже нестійке і може змінюватися під впливом нового цікавого "об'єкта", що потрапив у поле видимості. Це може бути модний кіногерой, популярний артист, який користується успіхом у оточуючих одноліток або незвичайний, чимось привабливий і цікавий дорослий.[33]

Підлітковому віку властиві як швидка зміна ідеалів, а й різкі перепади настрою - від радості та веселощів до депресії. Об'єктивних причин для таких перепадів може і не бути, або вони здаються дорослим незначними. Спроби "поправити" настрій словами "Що ти засмучуєшся через таку нісенітницю?" викликають крайнє роздратування. Прищик на обличчі, образливе слово, недбало сказане перехожим, - все це здатне спричинити підлітка у похмуру зневіру. І в ці моменти, незважаючи на зовнішню замкнутість і відчуженість, він особливо гостро потребує теплого співчуття без критики та моралі. Незважаючи на зовнішню протидію дорослим, підліток відчуває потребу у підтримці. Підліток відчуває потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але самому йому важко розпочати таке близьке спілкування [18]

Підліткам властива невпевненість у собі. Це викликано тим, що підліток приміряє на себе спосіб життя дорослої людини (оскільки він її розуміє). Відповідно він пред'являє себе високі вимоги, які досягають рівня ідеалу: суперсміливість тощо. Цим вимогам важко відповідати навіть дорослим людям. Так що різниця між ідеальним чином себе і тим, що підліток є реальністю, велика і дуже його засмучує. З одного боку, він прагне показати себе краще, ніж є насправді, з іншого - почуття "невідповідності" тримає його у постійній напрузі [11]

## Висновки до Розділу I

У нашому житті самооцінка впливає на ефективність діяльності і особистісний розвиток. Вміти адекватно оцінювати себе, людині буде легше знайти своє місце в житті, дізнатися свої реальні здібності і навички – вона зможе досягти своїх цілей, а також налагодити міжособистісні відносини.

Підліток охоче сприймає все нове, інтерес до життя в цілому і її різним проявам підштовхує його до нових експериментів, він легко вчиться, легко відмовляється від того, що не призводить до успіху. Всі ці здібності вимагають певного вектора-напрямку, яке поступово приведе його до істинної зрілості. Як правило, цей напрямок визначає середовище, в якій знаходиться підліток. спільноти, в яких він знаходить своє застосування, де він отримує визнання. Приймаючи соціальні та моральні цінності такого оточення людина починає вибудовувати свою особистість і своє майбутнє життя. Якщо підліток не знаходить такого співтовариства, він створює його собі у внутрішньому світі. Він співвідноситься з цінностями і якостями, які він надає певним вигаданим або реальним людям, другом яких він хотів би себе рахувати.

Одним із проявів низької самооцінки є невпевненість в собі. Ставлення до себе як до слабкого, нездатного формується при недостатній емоційної адаптації до певних соціальних ситуацій, що може свідчити про підвищений рівень тривоги і наявності страхів. Підліток боїться помилитися, тому що він невпевнений в собі, і це викликає у нього тривогу і депресію.

Підтримка сім'ї та прийняття батьками дитини та його сподівань впливають на загальну самооцінку, а успіх у школі та деякі фактори, пов'язані з вчителями (наприклад, когнітивно-емоційне прийняття вчителем підлітка), важливі лише для самооцінки здібностей. Сердечне, уважне ставлення батьків є основною умовою виховання і подальшого зміцнення позитивної самооцінки підлітків. Жорстке, негативне ставлення батьків має протилежний ефект.

## **Розділ II. Емпіричного дослідження зв'язку самооцінки і страхів у підлітків**

### **2.1. Методичні основи дослідження**

Щоб перевірити висунуту нами гіпотезу, було проведено дослідження, яке проходило в два етапи. Були використані наступні методи: діагностичний експеримент, а також метод статистичної обробки результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження: наявність страхів і ступінь тривоги багато в чому залежать від самооцінки.

Приклад опису: у дослідженні взяли участь 20 учнів приватного освітнього закладу "Мідгард" у Києві. Вік респондентів - 14-16 років, тобто 9-й клас.

В ході діагностичного експерименту в якості основного методу визначення самооцінки дитини використовувалася техніка "Сходинок". Проективна методика «Будинок - Дерево - Людина» Дж. Бука - використовується для визначення серйозності невизначеності, страху, впевненості в собі, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктів, труднощів у спілкуванні, репресивності, а також "шкільного тесту тривоги Філіпса". Мета цього тесту - діагностувати характер і ступінь занепокоєння у підлітка.

Емпіричне дослідження було розділене на етапи, перший з яких використовувався для діагностики самооцінки випробовуваних. Для цього була використана наступна техніка: "Сходинок".

На другому етапі ми розглянемо методи визначення рівня тривоги і типів страху у дітей-підлітків. Давайте більш детально розглянемо методологію діагностики самооцінки, яку ми використовували в дослідженні.

Методика "Сходинок" мета діагностики - визначити самооцінку випробовуваних. Малюнок сходів з 7 ступенями символічно відображає саму самооцінку, її висоту і значення з точки зору внутрішнього уявлення дитини про добро і зло. Ми маємо 3 вида сходів: сходи "Поганий-хороший", сходи «Щастя» та сходи «Розум». Оснащення: 3 листи з розписними сходами з 7 ступенів. Олівець або кулькова ручка. Перші сходи "Поганий-хороший".

Ви задаєте питання дитині: Якщо всіх дітей вашого класу (групи) розташувати на сходах "Поганий-хороший", на найвищій сходинці будуть хороші, на найнижчій погані.. як ти думаєш, де б знаходився ти? На яку сходинку ти сам собі поставиш? Чому? Ви можете ще запитати, а на якій сходинці тебе б поставила вчителька або вихователька, мама або тато...

Далі важливо поговорити з дитиною про те, що таке погана або хороша дитина? Розповісти про свою думку.

- Як ти думаєш, хороша дитина це яка? як це бути хорошим? яких дітей в класі або групі можна назвати хорошим? Чому? ...

Можна продовжити в такому ключі:

- для мене хороша людина це хороший друг, хороший працівник, наприклад вчитель.. хороший учень..

- абсолютно поганих людей не бувають, іноді люди роблять погані вчинки, так як вони не здорові..

Тут добре будуть відображатися потреби дитини.

Питання до цієї шкали :

- якщо всіх дітей вашого класу розташувати на цих сходах, де б ти розмістив себе? Чому?

- що таке щастя?

- яка це щаслива людина?
- що людині треба для щастя?
- що тобі треба щоб відчувати себе щасливим?

Іноді діти кажуть, що знаходяться на самій верхній сходинці. Потім після міркувань, згадують про те, що бувають на найнижчій.

Тут можна поміркувати про те, що робить щасливими тата, маму, інших людей. Як буває приємно радувати іншу людину.

Знову таки, все залежить від того, куди слід направити мислення дитини. Якщо він звик піклуватися про себе і своїх потребах, важливо звернути увагу на потреби інших. Якщо він погано розуміє себе і свої бажання, побільше питань - як коли і що робить дитину щасливою.

Драбинка розуму:

- якщо всіх дітей вашого класу розташувати на сходах, на верхній найрозумніші, на нижній нерозумні, де б ти розмістив себе? Чому?
- яких дітей чи взагалі людей можна вважати розумними?
- де б розташував тебе тато, мама, вчитель на сходах? Чому?

Треба розповісти дитині про те, що кожна людина розумна у своїй справі. У кожного свої інтереси, свої захоплення.

Розповісти, як можна розвивати розум, мислення. Здібності думати, запам'ятовувати, розуміти, аналізувати.

Метод обробки результатів: в ході дослідження були зафіксовані ставлення дитини до себе, ставлення батьків і близьких родичів (бабусь і дідусів). Потім середнє значення було розраховане і округлено до цілого числа. Інтерпретація передбачає, що діти, які сідають на рівень 1-2, мають низьку самооцінку. Діти,

які знаходяться на середньому рівні 3,4,5, мають нормальну самооцінку, а діти, які знаходяться на рівнях 6 і 7, мають високу самооцінку.

Щоб визначити ступінь невизначеності, занепокоєння, впевненості в собі, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктів, труднощів у спілкуванні і замкнутості, ми використовували проєктивну техніку Дж. Бука "«Будинок - Дерево - Людина» Дж. Бука". Якісний аналіз малюнка проводиться з урахуванням його формальних і змістовних аспектів. Інформативними формальними особливостями малюнка є, наприклад, розташування малюнка на аркуші паперу, пропорції окремих частин малюнка, їх розмір, колірна гамма, друк олівцем, стирання малюнка або його деталей, виділення окремих деталей. Змістовні аспекти включають в себе особливості, рух і настрої намальованого об'єкта. Схильність до неспокою, тривожності, неспокою проявляється наявністю наступних деталей: хмари, виділення окремих деталей, обмеження простору, штрихування, лінії з сильним тиском, мертва дерево, гілки виглядають як щипці, тінь виходить від дерева, хвора людина, щільна лінія штрихування з сильний тиск, щільне затінення очей, закреслені зіниці, темні окуляри, великі порожні очі, інтенсивно затінені волосся, підкреслена базова лінія, товста базова лінія, підкреслені стіни.

А. Л. Венгер пропонує провести аналіз роботи за наступною схемою: а) загальне враження; б) зображення органів почуттів, кінцівок, сексуальних символів (відображають демонстративність, страх, страхи, фантазію); г) як відбитий засіб захисту і нападу; г) опис способу життя.

М. Р. Бітянова виявила в аналізі показники, що відображають: а) стан тривоги; б) психологічний захист; у) астенізацію, низьку енергетику, депресію; г) агресивність; д) низьку самооцінку. Про наявність страхів і тривожності свідчать наступні деталі малюнка: а) голова повернута вліво (ймовірний знак); б) великі очі при тому, що вона почорніла; в) малюнок займає весь лист; г) надлишок органів почуттів; д) відкритий округлий рот. В оповіданні дитини про його малюванні є довгий список страхів, нетипових для тварин, опис

способів захисту, вказівка на величезні розміри. Малюнок займає весь лист. Бажання стати таким, як усі. Загальні проблеми.

Крім того, щоб вивчити ступінь і характер тривожності, пов'язаної зі шкалою, у дітей-підлітків, ми використовували "Шкільний тест на тривожність Філіпса". Тест складається з 58 питань, які учні можуть прочитати вголос або запропонувати в письмовій формі. На кожне питання потрібно однозначно відповісти "так чи ні". Перш ніж приступити до роботи, дітям будуть дані інструкції: "діти, тепер вам запропонують анкету, що складається з питань про те, як ви себе відчуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Не замислюйтеся над питаннями довго. Напишіть своє ім'я, прізвище та клас у верхній частині листа. Відповідаючи на питання, запишіть його номер і відповідь: "Плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо ви не згодні". При обробці результатів виділяються питання, відповіді на які не відповідають тестовому ключу. Під час обробки обчислюється наступне:

а) загальна кількість відхилень під час тесту. Якщо їх більше 50%, ми можемо говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загальної кількості тестових питань відносяться до високої тривожності;

б) кількість збігів для кожного з восьми в тексті, виявленому у факторах тривоги. Ступінь страху визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, значною мірою фіксується наявність певних тривожних синдромів (факторів) і їх кількість.

## 2.2. Результат емпіричного дослідження

В результаті вивчення самооцінки за допомогою методу "Сходинки" ми визначили три групи учнів на основі загальної самооцінки.

Грунтуючись на отриманих результатах, ми можемо зробити висновок, що 9 учнів (45%) в цьому класі мають завищену самооцінку, оскільки вони

поставили себе на 6-7-й рівень і обґрунтовують це словами: "Я хороший", "у мене багато 5", "Учитель завжди хвалить мене".

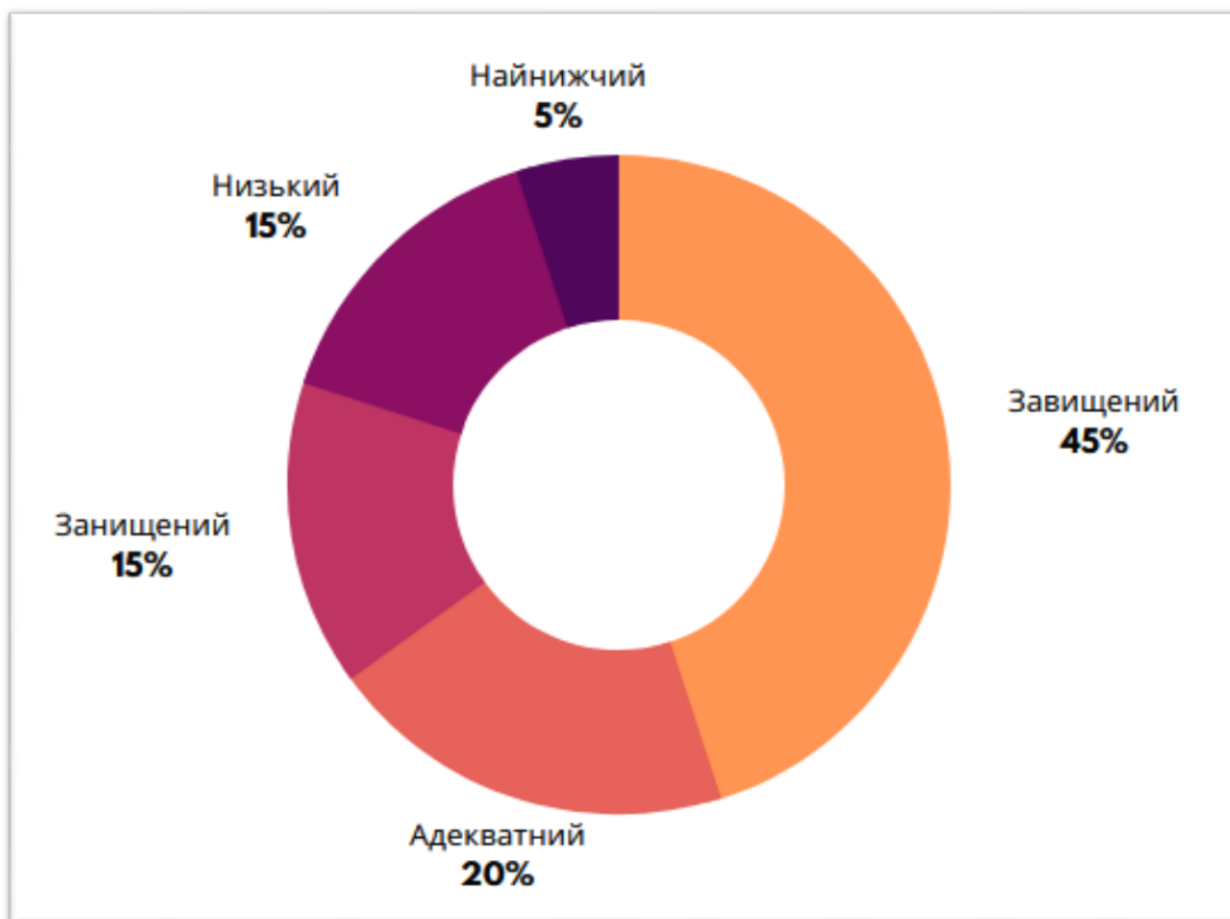
Згідно з цим методом, 4 учні (20%) мають адекватну самооцінку в класі, оскільки вони ставлять себе на 5-й рівень і обґрунтовують це словами: "я допомагаю батькам", "я добре вчуся в школі".

Занижений рівень самооцінки мають 3 учні (15%), тому що вони поставили себе на 4 рівень, обґрунтовувавши це тим, що: «я не хороший і не поганий».

Низький рівень самооцінки мають 3 учні (15%), вони поставили себе на 3 і 2 рівні, обґрунтовувавши це тим, що: «у мене нічого не виходить».

І 1 учень (5%) сідає на найнижчий рівень, ми приходимо до висновку, що після цього методу у нього сильно низька самооцінка, і він каже: "мені дуже погано". Розглянемо результати на малюнку 1.

### Сходинок рівней самооцінки за методикою «Сходинок»



## Мал.1

Таким чином, ми виділяємо три конкретні групи по самооцінці

Група 1 - висока самооцінка, а саме 9 учнів (45%).

Група 2 - адекватна самооцінка, а саме 7 учнів (35%).

Група 3 - низька самооцінка 4 учнів (20%).

На другому етапі ми розглянемо страхи і занепокоєння підлітків з кожної з груп з різною самооцінкою, використовуючи проєктивну техніку «Будинок - Дерево - Людина» Дж. Бука.

Для кількісної оцінки тесту «Будинок - Дерево - Людина» загальноприйняті якісні показники були розділені на наступні компоненти симптомів:

1. Невизначеність.
2. Тривожність.
3. Самовпевненість.
4. Почуття неповноцінності.
5. Ворожість.
6. Конфлікти (розчарування).
7. Труднощі в спілкуванні.
8. Замкнутість.

Щоб оцінити симптоматичні компоненти особистості суб'єкта, кожен з 8 синдромів оцінюється за балами від 0 до 3 балів (0 – елемент не виділений, 1 – симптом частково проявляється, 2 – симптом наполовину, 3 – повний збіг). Повна форма оцінки додається в Додатку 1.

Максимально можливі бали:

1. Невизначеність - 32 бали.
2. Тривожність - 33 бали.
3. Самовпевненість - 8 балів.
4. Почуття неповноцінності - 16 балів.
5. Ворожість - 15 балів.
6. Конфлікт, розчарування - 23 бали.
7. Проблеми спілкування - 18 балів.
8. Замкнутість - 10 балів.

Результати кожної групи наведені у відсотках у таблиці нижче.

Таблиця 2.1

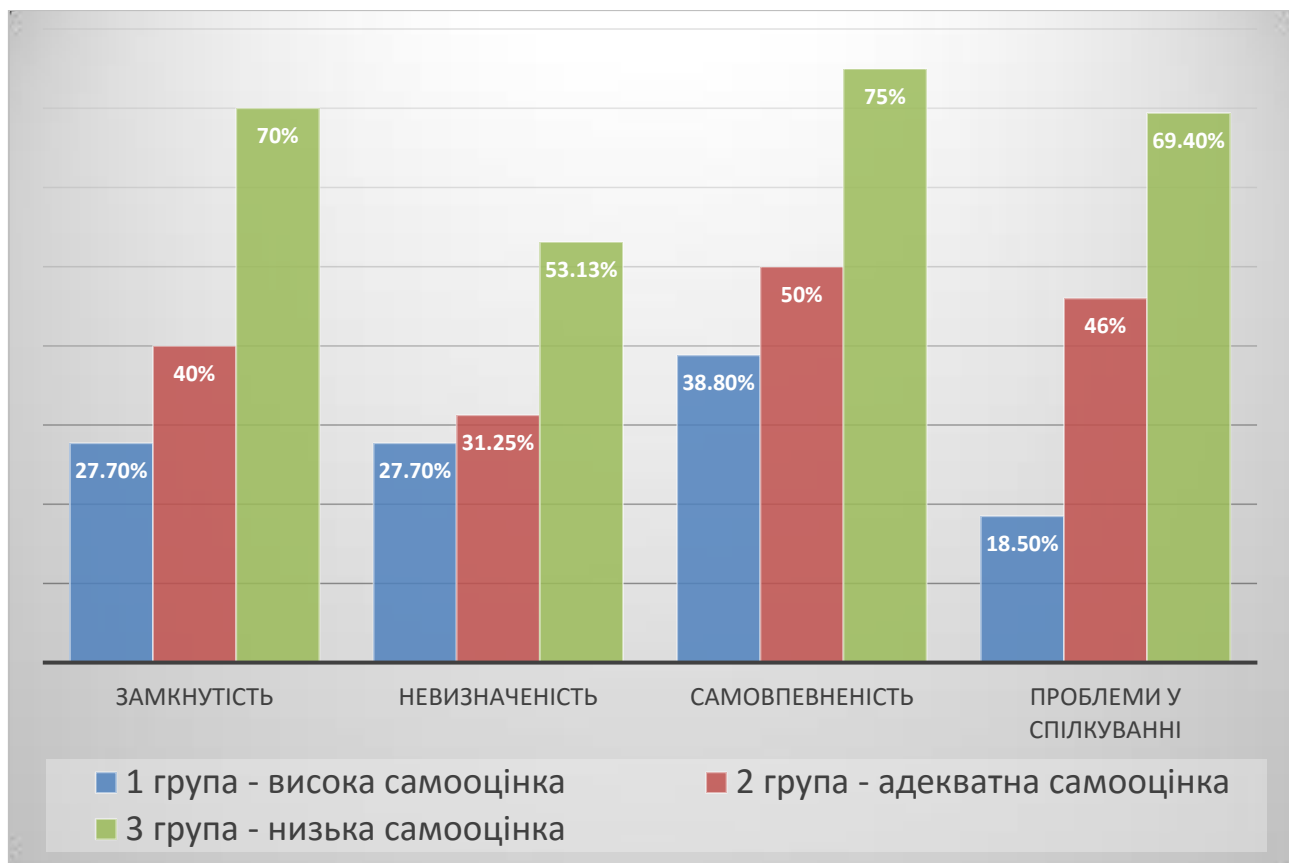
	1 група - з високою самооцінкою		2 група - з адекватною самооцінкою		3 група - з низькою самооцінкою	
Симптомокомпонент і його максимальна кількість балів на 1 особу	Кількість балів набрана у групі	Максимальна кількість балів у групі 1	Кількість балів набрана у групі	Максимальна кількість балів у групі 2	Кількість балів набрана у групі	Максимальна кількість балів у групі 3
<b>Невизначеність - 32</b>	80 б. – <b>27,7%</b>	288 балів – 100%	70 б. – <b>31,25%</b>	224 балів – 100%	68 б. – <b>53,13%</b>	128 балів – 100%
<b>Тривожність - 33</b>	72 б. – <b>24,2%</b>	297 балів – 100%	105 б. – <b>45,45%</b>	231 балів – 100%	60 б. – <b>45,45%</b>	132 балів – 100%
<b>Самовпевненість – 8</b>	28 б. – <b>38,8%</b>	72 балів – 100%	28 б. – <b>50%</b>	56 балів – 100%	24 б. – <b>75%</b>	32 балів – 100%
<b>Почуття неповноцінності – 16</b>	44 б. – <b>30,5 %</b>	144 балів – 100%	42 б. – <b>37,5 %</b>	112 балів – 100%	30 б. – <b>47%</b>	64 балів – 100%
<b>Ворожість – 15</b>	48 б. – <b>35,5%</b>	135 балів – 100%	40 б. – <b>38,09%</b>	105 балів – 100%	24 б. – <b>40%</b>	60 балів – 100%
<b>Конфліктність,</b>	59 б. – <b>28,5%</b>	207 балів – 100%	66 б. – <b>41%</b>	161 балів – 100%	42 б. – <b>46%</b>	92 балів – 100%

розчарування - 23						
Проблеми спілкування - 18	30 б. – <b>18,5%</b>	162 балів – 100%	58 б. – <b>46,03%</b>	126 балів – 100%	50 б. – <b>69,4%</b>	72 балів – 100%
Замкнутість - 10	25 б. – <b>27,7%</b>	90 балів – 100%	28 б. – <b>40%</b>	70 балів – 100%	28 б. – <b>70 %</b>	40 балів – 100%

Якісний і кількісний аналіз креслень дав наступні результати. Підлітки 3-ї групи, а саме ті, у кого низька самооцінка, частіше відчувають замкнутість, невизначеність, невпевненість в собі і проблеми зі спілкуванням.

Нижче наведені результати в процентному співвідношенні трьох груп за найвищими показниками: замкнутість, невизначеність, самовпевненість і проблеми зі спілкуванням.

Таблиця 2.2



Ознаки занепокоєння в образі будинку відображають проблеми в сімейній сфері. Малюнки вказують на наявність в особистісних структурах пережитих ворожих імпульсів, психологічної травми, безпорадності, неповноцінності, почуття напруги і дратівливості, потреби у фізичних навантаженнях і прагненні до самооборони. Слід також зазначити, що виникає почуття залежності від навколишньої реальності, ігнорування традиційних промов, відхід від реальності, виправлення минулого, сильне бажання уникнути неприємної ситуації, а також зацикленість на фантазіях. Підлітки іноді відчують потребу в захисній агресії. Ви відчуваєте почуття власної низької цінності і безглуздості. Вони вимагають додаткової уваги і турботи. В той час як група 1 з високою самооцінкою мають найнижчі показники серед груп.

Страх, в свою чергу, можна розглядати як вираз тривожності в конкретній, об'єктивованій формі, коли передчуття не мають відношення до небезпеки, а страх приймає затяжний перебіг. У деяких випадках тривожність - це свого роду клапан для вивільнення страху, який знаходиться під ним, як лава, що випливає з жерла вулкана. Якщо людина починає боятися факту страху, то виникає високий, часто помірний рівень тривоги, оскільки він боїться, а точніше, побоюється всього того, що може навіть побічно загрожувати його життю і благополуччю. Таким чином, тривога - це фундаментальна реакція, загальне поняття, а страх - це вираження тієї ж якості, але в конкретній, об'єктивованій формі.

Щоб визначити ступінь і тип тривоги в трьох групах з різною самооцінкою, ми використовували "Шкільний тест на тривожність". Іспит наведено в Додатку 2.

Критерії оцінки у відсотках від отриманих результатів розподіляються наступним чином:

0 -20% - низький рівень тривоги;

21-51% - середній рівень;

52-80% - високий рівень;

81-100% - це дуже високий рівень.

Ми також можемо сказати, що перевагою у виборі цієї конкретної техніки є те, що вона дає нам можливість стати глибше і значніше діагностувати не тільки загальну тривогу дитини в стінах школи, а й такі фактори:

**1. Загальна тривожність у школі** - це загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його включення в шкільне життя.

**2. Переживання стресу соціального** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (в основному з однолітками).

**3. Розчарування в необхідності домогтися успіху** - це несприятливий психічний фон, який дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягати високого результату і т. д.

**4. Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з потребою в самопрезентації, уявленні себе іншим, демонстрації своїх здібностей.

**5. Страх перед ситуацією перевірки знань** - негативне ставлення і страх в ситуаціях перевірки (особливо публічних) знань, досягнень і можливостей.

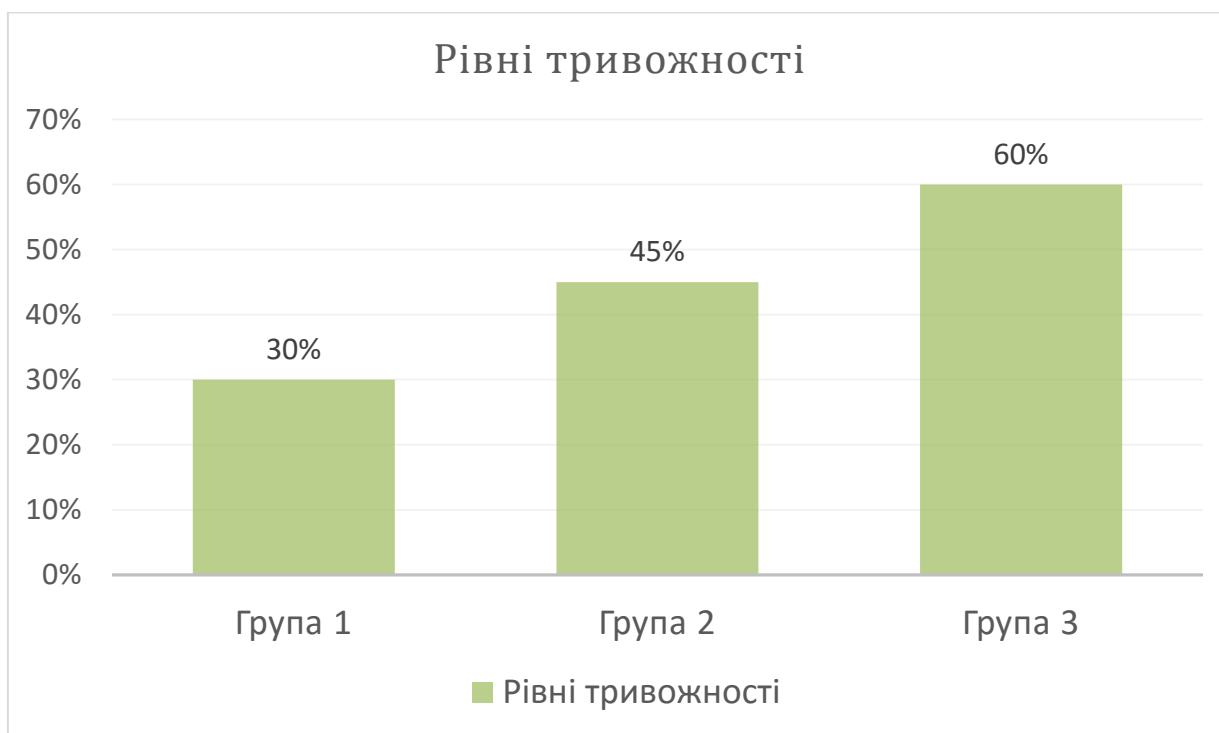
**6. Страх не виправдати очікуванням інших** - орієнтація на важливість інших в оцінці своїх результатів, дій і думок, страх перед оцінками.

**7. Низька фізіологічна стресостійкість** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до стресових ситуацій і підвищують ймовірність неадекватної, деструктивної реакції на тривожний фактор навколишнього середовища.

**8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями** - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що знижує освітній успіх дитини.

Давайте проаналізуємо усереднені показники по групах.

Таблиця 2.3



Група 1 - "висока самооцінка", а саме у 9 учнів (45%) мали загалом низькі показники рівня тривожності (6 учнів) та нормальний рівень тривожності (3 учня). Ця група дітей, відносно кажучи, характеризується "надмірним спокоєм". Така нечутливість до негараздів, як правило, є компенсаторною і захисною. Висока самооцінка перешкоджає виникненню адекватної оцінки себе і оточуючих ситуацій. Емоційний стрес в цьому випадку зберігається за рахунок неадекватного ставлення до реальності, що негативно позначається на продуктивності діяльності.

Група 2 - це "адекватний рівень", а саме 7 учнів (35%), досліджувана вибірка характеризується нормальним і злегка підвищеним рівнем тривоги. Ці діти, як правило, спокійні, врівноважені, соціально пристосовані, але в стресових ситуаціях, в ситуаціях публічного виступу, поруч з незнайомою людиною вони будуть боятися. Однак це не завадить соціальній адаптації. Цей тип також є нормою для безболісного перехідного періоду і забезпечує

оптимальні умови для подальшого розвитку комунікативної та емоційної сфери.

Група 3 - "низький рівень", а саме 4 учні (20%), мали рівень тривоги вище середнього, а також високий рівень (у однієї людини). Це діти, які добре навчаються, несуть відповідальність за навчання і шкільну дисципліну, але це удаване благополуччя дається їм невинувато високою ціною і може привести до розладів, особливо при сильному ускладненні діяльності. У таких школярів спостерігаються виражені вегетативні реакції, невротоподібні і психосоматичні розлади. Страх у таких випадках часто породжується суперечливою самооцінкою, наявністю протиріччя між високими домоганнями і досить сильною невпевненістю в собі. Такий конфлікт, який змушує цих учнів домагатися постійного успіху, в той же час заважає їм правильно оцінити його. Породження почуття постійної невпевненості, нестабільності, нестійкості, напруги.

Крім того, у нас є основні причини шкільної тривоги з точки зору учнів. Більшість дітей вказали на такі причини:

- нерозуміння вчителем свого емоційного стану;
- упереджена оцінка знань;
- ігнорування вашої думки при вирішенні проблеми;
- публічна образа в класі;
- підозра в поганих вчинках і намірах у дітей;
- загрози небажаних наслідків для учня;
- фізичний вплив.

Результати емпіричного дослідження тривожності школярів 3 групи вказують на високу потребу в коригуючій роботі з дітьми та батьками, щоб запобігти виникненню тривоги у школярів.

У групі з низькою самооцінкою рівень тривоги значно вище, ніж у групі з нормальною самооцінкою. Зв'язок між низькою самооцінкою і високою тривожністю можна побачити в наступних факторах: загальна тривога в школі (загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його

включення в шкільне життя); переживання соціального стресу страх самовираження (негативні емоційні переживання ситуацій, коли виникає потреба в самоусвідомленні, поданні перед іншими, демонстрації власних здібностей); страх перевірки знань (негативне ставлення і страх ситуації перевірки знань, досягнень, можливостей); страх не виправдати очікувань інших (орієнтація на важливості інших в оцінці своїх результатів, дій і думок, страху перед оцінками інших, очікування негативних оцінок); проблеми і страхи у відносинах з вчителями.

### 2.2.1. Особливості самооцінки підлітка

Самооцінка - це цінність, значення, яке надає індивіду в цілому і окремим аспектам його особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка постає як відносно стійке структурне формування, компонент Я-концепції, самосприйняття і як процес самооцінки. Основою самооцінки є система особистісних смислів індивіда, прийнята ним система цінностей. Вона вважається центральним формуванням особистості і центральною частиною Я-концепції.

Самооцінка виконує регулюючі і захисні функції, впливаючи на поведінку, активність і розвиток людини, а також на його відносини з іншими людьми. Самооцінка відображає ступінь задоволеності або незадоволеності собою, самооцінку і самооцінку і створює основу для сприйняття власного успіху і невдачі, встановлюючи цілі на певному рівні, тобто на рівні особистих домагань. Захисна функція самооцінки, що забезпечує відносну стабільність і автономію (незалежність) індивіда, може привести до спотворення даних досвіду і цього негативного впливу на розвиток.

Слід зазначити, що статеве дозрівання є одним з найбільш критичних і важких етапів життя, пов'язаних з переходом від дитинства до дорослого життя.

Провідними віковими потребами підлітка є прагнення до самопізнання, самоствердження, формування "Я", які супроводжуються різноманітністю емоційних переживань. У такому разі внутрішній аспект емоційного самопізнання пов'язаний не стільки з оціночною функцією, скільки з актуалізацією резервів у напрямку самозміни особистості. [12] Саме в цей період формуються основні риси характеру підлітка, його самооцінка і нове соціальне становище. У той же час це втрата світогляду дитини, поява занепокоєння і психологічного дискомфорту.[24] основними причинами занепокоєння у підлітків є проблеми статевого дозрівання (зовнішність, симпатії, антипатії, перше кохання), педагогічні конфлікти з вчителями, батьками, особливості відносин з друзями в класі, в контрольній групі. Педагогічна практика показує, що особливо збільшується число підлітків з високою шкільною тривогою і низькою самооцінкою.

### 2.2.2. Прояви страхів у підлітків

Як уже згадувалося вище, статево дозрівання - це перехідний період, коли змінюються відносини, інтереси, захоплення і відбувається формування світогляду. Змінюється самооцінка людини і навіть міжособистісні відносини в групі. Не дивно, що такі зміни супроводжуються підвищеною тривогою, занепокоєнням і тривогою. Причини, які призводять до виникнення страхів у підлітків у віці від 14 до 16 років, включають:

Біологічні причини, пов'язані з особливостями нервової системи учнів, підвищеною емоційною чутливістю.

Соціальні причини, в тому числі страх бути відкинутим в групі, похилий вік батьків (страх смерті) і т. д.

Приховані форми агресії сприяють виникненню страхів, серед цих форм можна назвати роздратування, провину, підозра. Підліткова тривога відрізняється від фобій, які долають дітей дошкільного та молодшого

шкільного віку. Однією з особливостей є збільшення соціальної тривожності і зниження фобій.

Соціальні страхи включають ті, які пов'язані з життям і всім, що з нею пов'язано. Підлітки часто бояться і відчують тривогу публічних виступів, особливо відповідей у дошки. Крім того, що багато поглядів спрямовані на дитину, вам також необхідно продемонструвати свої знання. Страхи виникають не дарма, впливаючи на багато речей: почуття престижу; прагнення до авторитету (як перед однокласниками, так і перед батьками); зусилля, витрачені на підготовку. В результаті боязнь не відповідати призводить до погіршення успішності в школі. Крім того, тести та домашнє завдання виконуються "ідеально", а відповіді на дошці часто просто "задовільні".

Соціальна тривога молоді - це страх спілкування. Ні в якому разі не слід випускати з уваги, тому що спілкування з однолітками в підлітковому віці є домінуючою діяльністю. Сором'язливий дитина виявляється в дуже несприятливій ситуації, яка заважає його розвитку. Причинами цього страху можуть бути негативний досвід; невпевненість в собі; незадоволеність зовнішністю; незадоволеність фінансовим становищем в ній. Але буває, що цей страх не має раціональної основи і є просто фобією, яка триває з дитинства. Щоб подолати страхи, які переслідують підлітка, усвідомте їх. Уважним батькам і вчителям це не складе труднощів.

Використовуючи проєктивну техніку "будинок-дерево-людина", ми виявили, що серед усіх дітей в класі наступні страхи мали найвищі показники: замкнутість, невизначеність, самовпевненість і проблеми зі спілкуванням. А саме, замкнутість становила від 30% до 70%, невизначеність - від 30% до 50%, самовпевненість - від 40% до 75%, а проблеми зі спілкуванням - від 20% до 70%. Ми також можемо відзначити, що третя група показала найвищі показники вираженості страхів.

Отримані результати дозволяють нам стверджувати, що наша гіпотеза про те, що наявність страхів і ступінь тривожності багато в чому залежать від самооцінки, була перевірена і підтверджена.

У нашому дослідженні ми проаналізували самооцінку, розділили дітей на групи результатів і працювали з кожною з груп. Ми використовували проєктивну техніку «Будинок - Дерево - Людина» для визначення страхів і провели тест шкільної тривожності Філіпса, щоб визначити ступінь занепокоєння. І ми отримали результати дослідження кожної з груп з показниками різниці між середніми показниками вибірки з трьох груп. Таким чином, у групі 3 з низькою самооцінкою насправді є діти з високим рівнем тривожності і вираженості страхів, ніж діти в групах 1 і 2 з середньою і високою самооцінкою. Зростає замкнутість, невизначеність, самовпевненість і проблеми зі спілкуванням. Діти з групи 2 із середньою самооцінкою і мінімальним ступенем тривожності більш благополучні в особистому плані.

Ми виявили, що типовим проявом низької самооцінки є підвищена тривожність, яка проявляється в схильності відчувати занепокоєння в самих різних ситуаціях, зокрема таких, об'єктивні характеристики яких цього не привертають. Очевидно, що діти з такою самооцінкою постійно психічно перевантажені, що проявляється в стані дратівливості і емоційної нестабільності.

### **Розділ III. Особливості оптимізації самооцінки у підлітків у зв'язку з проявами страху**

#### **3.1. Співвідношення самооцінки та страхів**

Саме основні характеристики тривоги впливають на емоційний стан і основні особливості поведінки і складають основу ефективної організації

продуктивної повсякденної навчально-виховної та навчально-професійної діяльності, створюють умови для її активного та ефективного розвитку. Виявляється, виявлено, що рівень тривожності в основному зумовлює поведінку учнів, визначає внутрішнє відношення юнаків та дівчат до певного типу ситуації і дає непряму інформацію про особливості взаємин з педагогами, однолітками, батьками і дорослими. Тривожні люди мають низьку самооцінку і самоповагу, вони постійно сумніваються в собі і власних здібностях, відчують себе самотніми в суспільстві, замикаються в собі. Не можуть досягти успіху. Такі молоді люди схильні сприймати ставлення до себе, інших людей і навколишнього середовища в похмурих тонах. Підвищена тривожність впливає на якість спілкування і відносин з однолітками, що часто призводить до конфліктів і знижує мотивацію. Таким чином, тривожні діти зазвичай не знаходять визнання серед однолітків, але вони не ізольовані, вони найчастіше є одними з найменш популярних, тому вони часто невпевнені, замкнуті, або, навпаки, виявляють ознаки надмірної балакучості, нав'язливості, а іноді і гіркоти. Однією з причин їх непопулярності є низька самооцінка, а саме відсутність ініціативи через невпевненість в собі, що є причиною відсутності можливостей зайняти керівні посади в міжособистісних відносинах.

### 3.2. Систематизація методичного інструментарію корекційної роботи для розробки програми оптимізації самооцінки

Корекція - це система заходів, спрямована на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу.

Психологічна корекція - це діяльність, спрямована на підвищення можливості участі клієнта в самих різних областях (в дослідженнях, поведінці, у відносинах з іншими людьми) з метою розкриття потенційних творчих резервів людини.

З точки зору психологів і вчителів, один з кращих способів допомогти підліткам сформувати адекватну самооцінку - це організувати роботу з ними в навчальних групах і в індивідуальному консультуванні за допомогою методичних вправ. Конкретне завдання індивідуальної роботи - допомогти підростаючій дитині знайти себе, працювати з собою і реалізувати себе в якості відповідальної людини. Особливе значення має таке спілкування між педагогом і підлітком в кризові періоди розвитку учня, коли він "не реагує на самоочевидні або аргументовані дії дорослого" [4, с. 42]. Запропонований І.Д.Бехом метод педагогічного умовляння ґрунтується на системі емоційних виховних дій, на переживаннях вихователя і вихованця, які «...у кінцевому підсумку, просвітлюючи розум і енергетично насичуючи його, призводять до запланованих особистісних зрушень» [4, с. 43].

Методичні вправи з оптимізації самооцінки допомагають розвиватися людині, зняти особисті та емоційні бар'єри, вивчити правила спілкування, накопичити надійний досвід вирішення проблем і усвідомити свої кращі моральні якості. Досвід показує, що основним психологічним і педагогічним активом такого роду роботи є формування в учня навичок самопізнання, здатності бачити і фіксувати себе в духовному зростанні, здатності критично і адекватно оцінювати себе.

При розробці навчальної програми з підлітками ми керувалися принципом обліку віку, психологічних та індивідуальних особливостей підлітка. принцип єдності діагностики та корекції; принцип складності методів психологічного та педагогічного впливу.

Метою наших курсів було допомогти підліткам розвинути свою адекватну самооцінку і створити умови для особистісного розвитку. На етапі знайомства відбувається емоційне розслаблення. Надалі активізується процес самопізнання дітей, підвищується ступінь самооцінки, формується мотивація до самоосвіти і саморозвитку. На кінцевій стадії це дає нам помітно підвищене уявлення про

себе і оптимізовану самооцінку підлітка. Загалом, це також допомагає навчитися розуміти і оцінювати себе та інших.

### Вправа «Самоцінність»

Ціль: позитивізація Я-концепції підлітка.

Матеріали: папір, олівці, стільці.

Хід роботи:

Кожен з нас є цінністю. Ми відрізняємося один від одного своєю індивідуальністю, особистими досягненнями, цілями та багатьом іншим. Про свою цінність ми дізнаємось від інших людей. Тепер необхідно буде взяти аркуш паперу та в центрі намалювати коло, в якому написати літеру «Я».

Тепер навколо цієї літери ти можеш намалювати стільки кружечків, скільки захочеш, а в них ти напишеш імена тих людей, які говорили тобі про твою індивідуальність та цінність. Від кожного кружечка до свого "Я" проведи стрілки. Використовуйте для цього різні кольори, щоб передати свої почуття.

А тепер згадай, будь ласка, що тобі говорили всі ці люди і коротко напиши поряд із стрілками, спрямованими від них.

У тебе вийшла мапа самоцінності. Давай оживимо її. Я допоможу тобі. Ти сядеш на стілець, який стоятиме в центрі класу. Навколо ми поставимо стільці, як намальовані кружечки на твоїй карті. Я по черзі сідатиму на ці стільці, позначатиму написане тобою ім'я і говоритиму фразу, що йде до тебе від цієї людини. Слухай уважно. Твоє завдання відчутти свою цінність.

Обговорення:

- Що таке самоцінність?
- Якими кольорами ти позначив стрілки, що йдуть від інших до тебе і чому?

- Опиши свої почуття, коли ти сидів на стільці та слухав, що говорили про твою цінність різні люди?
- Дане вправу можна провести у групі. Тоді підліток може вибрати із групи тих, хто зіграє значних людей, і говоритиме про його цінність.

### Вправа «Веселка почуттів»

Мета: навчання учасників уміння усвідомлювати свій емоційний стан.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: по два аркуші А4 на кожного учасника; кілька наборів фломастерів, щонайменше 12 кольорів у наборі.

Інструкція:

Ми з вами переживаємо безліч почуттів та емоцій. Подивіться той список, який ми склали під час попередньої вправи. Візьміть аркуш паперу та перепишіть їх стовпчиком.

Тепер кожне почуття чи емоцію позначте якимось кольором, яким захочеться, – головне, щоб вони були різними. Поставте гурток або квадрат поруч із назвою почуття.

А тепер візьміть другий аркуш паперу, фломастери і намалюйте дві веселки. Це будуть незвичайні веселки. У них може бути більше семи кольорів або менше, і кольори можуть бути зовсім інші.

Одну веселку треба скласти з тих почуттів та емоцій, які ви переживаєте останні кілька днів – позавчора, учора, сьогодні.

Другу веселку потрібно скласти з тих почуттів та емоцій, які ви переживаєте зазвичай, найчастіше у житті.

Обговорення:

- Чи вдалося вам у веселці передати свій емоційний стан? Чи відрізняється ваш сьогоднішній стан від звичайного? Якщо так, то чим?

Підведення підсумків:

Іноді важливо розібратися у своєму стані, зрозуміти його. Ви можете використовувати для цього веселку.

Малюючи, людина не просто називає почуття, вона їх усвідомлено переживає у цей час. Мета вправи – навчити слухати та чути свої почуття. Багато підлітків цього не вміють і диференціювати почуття теж не вміють, а це важливо для того, щоб розуміти свою сигнальну систему, тобто почуття та причину їх виникнення. А аналіз якраз і відбувається, коли учасники відповідають на запитання тренера. Тренер же не просто вислуховує, але ще й розглядає разом із учасником його малюнок, ставить уточнюючі питання.

### Вправа «Клон»

Ціль: допомога учасникам в усвідомленні своєї унікальності.

Час: 30 хвилин.

Матеріали: не потрібні.

Інструкція:

Уявіть, що якось ви дізнаєтеся, що хтось заради якогось дивного експерименту створив ваш клон. Він точно схожий на вас. Настільки, що ніхто навіть близькі люди не в змозі відрізнити його від вас. Вам терміново потрібно щось робити, тому що день за днем клон витісняє вас із вашого власного життя.

Подумайте, що у вас є таке, що неможливо продублювати?

Як допоможете вашим друзям зрозуміти, хто з вас клон, а хто справжній?  
Врахуйте, що за зовнішньою поведінкою, за манерою говорити і про те, що

саме ви зазвичай говорите і робите, вас відрізнити неможливо. Знайдіть щось таке, що неможливо повторити.

Обговорення:

- Поділіться, що допоможе вам відрізнити вас від вашого клону?

Вправа дає розуміння того, що кожна людина неповторна. Ніхто і ніколи не може стати точно таким, як інша людина. Кожен із нас унікальний.

### Вправа «Чотири квадрати»

Цілі: прийняття себе та формування толерантного ставлення до інших.

Час: проведення: 20 хвилин.

Матеріали: листи А4 кожного учасника.

Інструкція:

Візьміть аркуш паперу та розділіть його на чотири квадрати.

У кутку кожного квадрата поставте цифри 1, 2, 3, 4. (Тренер показує свій аркуш, розділений на чотири частини з пронумерованими квадратами.)

Тепер у квадраті 1 напишіть п'ять ваших якостей, які вам подобаються та які ви вважаєте позитивними. Можете назвати якості одним словом, наприклад, «винахідливий», «надійний». А можете описати їх кількома словами, наприклад, «вмію по-справжньому дружити», «завжди доводжу справу до кінця».

Потім заповніть квадрат 3: напишіть п'ять ваших якостей, які вам не подобаються, ви вважаєте їх негативними. Можете писати щиро, якщо ви не захочете, ніхто не дізнається про те, що ви написали.

Тепер уважно подивіться на якості, які ви записали у квадраті 3, та переформулюйте їх так, щоб вони стали виглядати як позитивні. Для цього ви можете уявити, як ці якості назвала б людина, яка вас дуже любить і якій у вас подобається все. Запишіть переформульовані якості у квадраті 2.

Уявіть, що вас хтось дуже не любить, і тому навіть ваші позитивні якості він сприймає як негативні. Подивіться на якості, записані у квадраті 1, переформулюйте їх у негативні (з погляду вашого ворога) та запишіть у квадраті 4.

А зараз прикрийте долонею квадрати 3 і 4 і подивіться на квадрати 1 і 2. Бачите, яка чудова людина вийшла!

Тепер, навпаки, закрийте долонею квадрати 1 та 2 і подивіться на квадрати 3 та 4. Жахлива картина! Із такою людиною ніхто не захоче спілкуватися.

Подивіться загалом на свій лист. Адже насправді ви описали ті самі якості. Це ви все. Тільки з двох точок зору: з погляду друга та з погляду ворога.

Намалюйте на перетині квадратів коло і впишіть у нього літеру «Я».

Обговорення:

Яке враження справило на вас цю вправу? Які якості було записувати та переформулювати легше, які важче?

Виходить, це ми самі вибираємо, як до себе ставитися. Ми можемо ставитися до себе, як вороги, і тоді ми не будемо любити себе, а зневажатимемо і мимоволі поведимося відповідно до нашого ставлення до себе.

Людина, яка вміє ставитися до себе добре, стає впевненою в собі і не намагається зображати з себе когось, на кого зовсім не схоже. Така людина посправжньому доброзичливо ставиться до інших, бо вона вміє побачити у кожному цінні риси.

### **Висновки до розділу III**

Особливості ситуації самооцінки сучасних підлітків характеризуються прагненням до дорослості, зростанням впевненості в собі, зміною оціночного ставлення до себе і оточуючих. Характер самооцінки зростаючої людини визначає формування особистісних якостей і напрямок лінії поведінки. Тільки адекватна самооцінка дозволяє учневі по-справжньому ставитися до своїх здібностей і моральних якостей, сприяє формуванню впевненості в собі, самокритичності і наполегливості і дозволяє йому орієнтувати свою діяльність на різні види діяльності і знання про себе та інших. Дуже важливо вчасно підтримати і допомогти молодій людині сформувати об'єктивне ставлення до себе та інших. Досвід нашої роботи показує можливість вирішення цієї проблеми шляхом організації індивідуальної роботи та участі молоді у тренінгах, які сприяють набуттю соціально-психологічних знань, розвитку самопізнання, формуванню адекватної самооцінки і, отже, подоланню страхів.

## Висновки

Статеве дозрівання - важливий етап в житті людини, коли особистість активно формується, відбувається психічний розвиток і який часто супроводжується страхами, в тому числі шкільними. Освітня діяльність, що веде відповідно до теорії психологічної активності, розвиває когнітивні потреби підлітків, які служать основою для придбання нових знань і позитивного життєвого досвіду. Страхі, які обмежують когнітивні потреби дитини, можуть стати серйозною перешкодою для гармонійного розвитку, заважати повноцінній соціалізації і служити передумовою для невротизації дитини.

В ході цієї роботи ми змогли теоретично обґрунтувати, що розвиток самосвідомості і самооцінки є складним і тривалим процесом, супроводжуваним цілим рядом конкретних переживань. Переживання протягом періоду стають глибше, виникають більш стійкі почуття, емоційне ставлення до ряду життєвих явищ стає більш міцним і стабільним.

Під час написання дипломної роботи мета була досягнута, а також вирішені всі дослідницькі завдання і зроблені наступні висновки:

1. Був проведений теоретичний і методичний аналіз зарубіжних і вітчизняних робіт по страхам і самооцінці у підлітків, а також їх взаємозв'язку. Аналіз психологічної літератури показав, що низька самооцінка являє собою серйозний емоційний бар'єр, що ускладнює життя підлітка. Процес формування особистості розвивається відповідно до внутрішніх особливостей особистості і її сферою соціалізації. Таким чином, це впливає на рівень тривоги підлітка.

2. Визначенні характеристики самооцінки підлітка.

Самооціночні судження молодих людей визначаються сукупністю різних типів оцінок інших людей, результатами діяльності і спрямовані на те, щоб знайти їх значення. Така важлива риса особистості, формуючись в підлітковому віці, розвивається відповідно до внутрішніх особливостей особистості і її сферою соціалізації.

### 3. Визначенні основні психологічні особливості страхів у підлітків.

Страхи у підлітків у цьому віці, як і самооцінка дуже пов'язані з соціальною складовою. Серед таких страхів це боязнь спілкування, страх бути у центрі уваги, страх демонстрування своїх здібностей, нерічущість і невпевненість у своїх діях, можливість розчарування, як результат - депресія. Виявлено, що підліткові страхи засновані на загрозі відмови від соціальних норм, правил, очікувань, що регулюють участь суб'єкта в житті групи, на рівні конкретних об'єктних страхів.

Серед страхів підлітків з низькою самооцінкою під час діагностичного експерименту розрізняють підвищену замкнутість, невизначеність, невпевненість і проблеми зі спілкуванням. Результати проєктивної методки вказують на наявність в особистісній структурі пережитих ворожих імпульсів, психологічної травми, безпорадності, неповноцінності, почуття напруги і дратівливості, потреби у фізичному вдосконаленні і прагненні до самооборони.

### 4. Розкриті особливості співвідношення самооцінки і страхів у підлітків.

Виявлено, що рівень тривожності і вираженість страху безпосередньо залежать від рівня самооцінки. Страх у таких випадках часто породжується суперечливою самооцінкою, наявністю протиріччя між високими домаганнями і досить сильною невпевненістю в собі. Такий конфлікт, який змушує цих учнів домагатися постійного успіху, в той же час заважає їм правильно оцінити його. Породження почуття постійної невпевненості, нестабільності, нестійкості, напруги.

Досліджений рівень самооцінки дозволяє говорити про те, що у учнів з недостатньою самооцінкою більше страхів, ніж у учнів з адекватною і завищеною самооцінкою, які мають позитивне уявлення про себе. Результати дослідження експериментально підтвердили, що недостатньо низька самооцінка, яка, перш за все, виражає негативне уявлення учня про себе у цілому, є однією з психологічних детермінант шкільного страху підлітків.

Ми також виявили, що у групи з низькою самооцінкою рівень тривоги значно вище, ніж у групи з нормальною самооцінкою.

5. Розроблена програма психологічної підтримки дітей на основі результатів теоретичних та емпіричних компонентів досліджень.

Корекція самооцінки здійснюється після методичних вправ. Вправи для підвищення самооцінки призначені для того, щоб допомогти підлітку набути впевненості у своїй особистості, здібностях і потенціалі. Способи підвищення самооцінки спрямовані на те, щоб запрограмувати підсвідомість людини на успіх.

Корекція самооцінки, особливо при вихованні таких якостей, як оптимізм, терпимість, впевненість в собі і самоцінність, сприяє зниженню і контролю страху та тривожності. Дитина повинна знати, що він повинен знати за віком, про реальні небезпеки і загрози, і ставитися до них належним чином.

Очевидно, що діти з низькою самооцінкою постійно психічно перевантажені, що проявляється в стані дратівливості і емоційної нестабільності. Виходячи з цього, ми приходимо до висновку, що наша гіпотеза підтвердилася, і самооцінка дитини-підлітка пов'язана з наявністю занепокоєння

Результати експериментального дослідження цієї роботи довели обґрунтованість висунутої нами гіпотези про те, що наявність страхів і ступінь страху багато в чому залежать від самооцінки. Саме створення середовища емоційного комфорту і психічного благополуччя в сім'ї і школі, комплексне використання засобів і методів психологічної та педагогічної корекції сприяє значному підвищенню самооцінки і зниженню страхів і тривожності.

Тому моє дослідження, спрямоване на аналіз і корекцію низької самооцінки і наявності страхів, має практичне значення і може бути продовжено з точки зору діагностики та корекції дуже тривожних підлітків. Таким чином, студенти та випускники коледжів мають перспективи для вивчення та вивчення цієї проблеми.

### Список використаних джерел та літератури

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М., 1972.
2. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. - М.: Просвещение, 1991. - 63с.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - М.,1988.
4. Бех І.Д. Виховнець у вирі олюднення. Науково-методичний посібник. – Рівне: РДГУ. 2008. -94 с.
5. Боцманова М.Л., Захарова А.В., Чан Чи То Оань. Самооценка как фактор нравственной саморегуляции в младшем школьном возрасте // Новые исследования в психологии. - 1998. - No2. - стр.27-30
6. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. - М.: Полиграф-Сток, 2002. – 325 с.
7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Н. Вереніч // Психолог. – 2004. – No 23-24. – С. 41-43.
8. Давыдов В. В., Драгунова Т. В., Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов пед. институтов. - М.: Просвещение, 1979. - 288с.
9. Доценко Е.Л. Манипуляция: психологическое определение понятия/ Психологический журнал. 1993.No4.с. 132-139.
10. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.
11. Казанская К. О. Детская и возрастная психология. - М.: Приор, 2001
12. Кириленко Т. С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинково-орієнтований підхід) / Т. С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2004. – 100 с
13. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми // Вісник Київськоо національного університету Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 2007. - No 27-28. –С.30-32

14. Кондратьева С.В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. - Минск: Университетское, 1997. - 212с.
15. Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подростком о родителях) / А.И. Кравченко. М., 2002. 178с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1977.- 304 с
17. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 1976. - 64с.
18. Мендель Б. Р. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: Инфра-М,
19. Мудрик А.В. Роль социального окружения в формировании личности подростка. - М., Знание, 1979.
20. Основи практичної психології / ред. В. Панка, Т. Титаренко, Н. Чепелевої. – К.: Либідь, 1999. – 536 с.
21. Особливості тривожності сучасних підлітків / Вереніч Н. // Підліток: як йому допомогти. – К. 2004. – С.60-65
22. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Знание, 1982. - 179с.
23. Пирожкова Н. В. Взаимосвязь самооценки младших школьников с их социометрическим статусом // Концепт. – 2015.
24. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
25. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. - М.: МПСІ Воронеж: НВО «МОДЕК», 2000. - 303 с.
26. Психологический словарь. М.: Педагогика – Пресс , 2001г.
27. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии. -М.: Мир, 2000. – 498 с.
28. Самооценка: Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О.Н.Молчанова.: Флинта: Наука;

Москва; 2010

29. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. - Самара: Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2003.
30. Сидоров, К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности подростков / К.Р. Сидоров // Вопросы психологии. 2007. №3. с. 149 – 156
31. Ушакова І. М. Психологія сім'ї : конспект лекцій / І. М. Ушакова // Національний університет цивільного захисту України, Кафедра психології діяльності в особливих умовах. – Х., 2017. – 83 с.
32. Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе : от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.] ; под ред. А. Г. Асмолова. — М. : Просвещение, 2010. — 159 с.
33. Шаповаленко І. В. Психологія розвитку і вікова психологія. - М.: Юрайт, 2012.
34. Юрченко І. В. Функціонально неповна сім'я: характерні риси та проблеми // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - ІваноФранківськ: ВЦВ ЦІТ, 2008. - Вип. 13. - Ч. 2. - С. 207-216
35. Selvini Palazzoli M., Boscolo L., Cecchin G. & Pratta G. Paradox and counterparadox. N-Y: Jason Aranson, 1978.
36. Carey, M. P. Children's Depression Inventory: Construct and Discriminant Validity Across Clinical and Nonreferred (Control) Populations / MP. Carey at al. // Journal of Consulting and Clinical Psychology 1987. - №55(5) – P. 755-761
37. Cassandra K. Dittman, Kylie Burke, Julie Hodges in Child & Youth Care Forum (2020) / “Brief Parenting Support for Parents of Teenagers Dealing with Family Conflict: A Pilot Randomized Controlled Trial”.
38. Dr. David R. Jezl Psy.D in Child and Adolescent Social Work Journal (1996) / “Physical, sexual and psychological abuse in high school relationships: Prevalence rates and self-esteem issues”.

39. Roy F. Baumeister in The Plenum Series in Social / Clinical Psychology (1993). "Self-Esteem The Puzzle of Low Self-Regard".

## Додатки

### 1. Проективна методика «Будинок – дерево – людина».

#### Підрахунок та аналіз балів.

Симптомокомплекс	Особливість малюнка	Можливі бали	
Невизначеність	Малюнок у самому центрі листа	0, 1, 2, 3	
	Зображення у верхньому кутку	0, 1, 2	
	Будинок чи дерево біля самого краю	0, 1, 2, 3	
	Малюнок унизу листа	0, 1	
	Багато другорядних деталей	0, 1	
	Дерево на горі	0, 1	
	Дуже підкреслене коріння	0, 1	
	Непропорційно довгі руки	0, 1	
	Широко розставлені ноги	0, 1	
	Тривожність (страх)	Хмари	0, 1, 2, 3
		Виділення окремих деталей	0, 1
		Обмеження простору	0, 1, 2, 3
		Штрихівка	0, 1
Лінія із сильним натиском		0, 1, 2	
Багато стирання		0, 2	
Мертве дерево, хвора		0, 1, 2, 3	
		0, 2	

	людина Підкреслена лінія основи Товста лінія фундаменту будинку Інтенсивно затушоване волосся	0, 1
Невпевненість	Дуже слабка лінія малюнка Будинок на краю листа Слабка лінія стовбура Примітивне дерево Дуже маленькі двері Самовиправні застереження під час малювання, прикриття малюнку рукою	0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1
Почуття неповноцінності	Малюнок дуже маленький Відсутні руки, ноги Руки за спиною Непропорційно короткі руки Непропорційно вузькі плечі Непропорційно велика система гілок Непропорційно велике двомірне листя	0, 1, 2, 3 0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1

	Дерево, що померло від гниття	
Ворожість	Відсутність вікон Двері - замкова свердловина Дуже велике дерево Дерево з краю листя Зворотній профіль дерева, людини Гілки як пальці Порожні очниці Довгі гострі пальці Оскал, видно зуби Агресивна позиція людини Інші можливі ознаки	0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 2 0, 2 0, 1 0, 2 0, 1 0, 2
Конфліктність (фрустрація)	Обмеження простору Перспектива знизу (погляд хробака) Перемальовування об'єкту Відмова малювати якийсь об'єкт Два дерева Низька якість одного з малюнків Суперечливість малюнка та висловлювання	0, 1, 2, 3 0, 1, 2, 3 0, 2 0, 2 0, 2 0, 2 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1 0, 1



	<p>Лінія, що слабшає в процесі малювання</p> <p>Сильна втома після малювання</p> <p>Дуже маленькі малюнки</p>	
--	---	--

## 2. Тест шкільної тривожності Філіпса

### Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе відчуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Фактори	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 4 6,
1. Загальна тривожність у школі	47, 48 49,
Номера питань	50,51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E = 13
4. Страх самовираження	27, 31. 34, 37, 40, 45 E = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 E = 6
6. Страх невідповідати	3, 8, 13, 17, 22 E = 5

чеканням оточуючих	
7. Стрес	9, 14, 18, 23, 28 E = 5
8. Проблеми і страхи у відношеннях з вчителями	2, 6, И, 32, 35, 41, 44, 47 E = 8