

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології туризму

КУРСОВА РОБОТА з психології
на тему: «Профілактика формування заниженої самооцінки у підлітків»

Студентки III курсу групи СОа 13-20
Педагогічного факультету романо-
германської та української філології
Спеціальності 014 Середня освіта
Харченко Катерини Володимирівни

Науковий керівник: дійсний член НАПН
України, доктор психологічних наук,
професор і завідувач кафедри психології і
туризму Бондаренко О. Ф.

Національна шкала: _____
Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)

ЗМІСТ

Вступ

Розділ 1 ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття самооцінки та її типи

1.2 Формування самооцінки у підлітків

1.3 Занижена самооцінка: причини і наслідки

Розділ 2 ПРОФІЛАКТИКА ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Основні напрямки профілактики заниженої самооцінки

2.2 Взаємодія з оточуючим середовищем: роль батьків та ровесників

2.3 Рекомендації щодо оптимізації рівня самооцінки у підлітків

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

Резюме

Вступ

Підлітковий вік – це етап біологічного розвитку між дитинством і дорослим життям (11-17 років), що характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і дорослістю. У цей період люди стають більш збудливими та імпульсивними. Основними особливостями підліткового психічного розвитку є формування нової, ще дещо невірної самооцінки, зміни в Я - концепції та спроби зрозуміти себе і свої можливості.

Підлітки в цьому віці розвивають складні форми аналітичної та синтетичної діяльності, виробляють теоретичне й абстрактне мислення. Почуття приналежності підлітка до особливої спільноти має велике значення, а її цінності розглядаються як основа моральної оцінки особистості.

Підлітковий вік характеризується як перехідний і складний період і є вирішальним у вихованні характеру людини. Розширюється сфера діяльності, змінюється особистість, закладаються основи свідомої діяльності, формується моральність. Люди виходять на новий соціальний рівень, деформується їхня особиста свідомість. Поступово зростає опора на внутрішні стандарти, відхід від прямого наслідування оцінок дорослих. Поведінка дитини дедалі більше регулюється самооцінкою.

Предметом даної роботи є проблема самооцінки підлітків.

Об'єктом роботи є самооцінка підлітків.

Метою даної роботи є дослідження та вивчення проблем самооцінки у підлітковому віці.

Розділ 1. ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У психології питання самооцінки давно є однією з найгостріших проблем. Це пов'язано з визнанням тієї вирішальної ролі, яку знання про себе і ставлення до себе загалом відіграють у поведінці людини й виборі нею життєвого шляху.

Актуальність цього періоду розвитку людини змусила соціологів і психологів усього світу проводити теоретичні та практичні дослідження різних етапів розвитку особистості підлітка, формування підліткової самооцінки та чинників, що впливають на неї. У цьому контексті американський психолог Рут Бенедикт на основі етнографічних досліджень дійшла висновку, що перехід від дитини до дорослого в різних суспільствах відбувається по - різному, і не можна сказати, що він відбувається природно [12].

Проблема самооцінки широко вивчається в сучасній психологічній науці та практиці. Розроблено визначення поняття та підходи до його теоретичного вивчення, наявна інформація щодо типів і рівнів розвитку самооцінки, створено діагностичні методики для її вивчення. Згідно зі словником із психології, самооцінка – це оцінка індивідом самого себе, своїх здібностей, якостей і свого становища серед інших людей. Самооцінка лежить в основі особистості і є важливим чинником, що визначає поведінку людини. Самооцінка визначає стосунки людини з іншими людьми, критичне і вимогливе ставлення до себе, ставлення до успіху і невдачі. Самооцінка впливає на ефективність і подальший розвиток діяльності людини [15].

1.1 Поняття самооцінки та її типи

Самооцінка – це визнання важливості своєї особистої діяльності серед інших, оцінювання та відкрите або закрите вираження себе і своїх якостей, почуттів, гідностей і недоліків.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб: бажанням знайти своє місце в житті й утвердитися як член суспільства в очах інших людей і у власному світогляді.

Під впливом оцінки з боку оточуючих підлітки поступово набувають ставлення до себе, самооцінку своєї особистості та окремі форми своєї діяльності, такі як спілкування, поведінка, заняття та переживання.

Самооцінка – один із ключових компонентів внутрішнього світу людини, або «Я». Попри те, що самооцінка давно перебуває в центрі уваги психологів, праць, присвячених узагальненню різномірних підходів, перспектив, ідей, результатів досліджень і накопичених фактів, небагато.

Самооцінка – одне з найскладніших і найсуперечливіших питань у психології: на думку Л. Литвиненко, самооцінка трактується як почуття компетентності або самоповаги, а нелюбов або ненависть до себе, не само прийняття або самозаперечення, коли акцент робиться на процесі самооцінки. Самооцінка часто містить в собі емоційний досвід, але не зводиться до нього. Самооцінка завжди ґрунтується на певних людських цінностях і вихованні та є не більш ніж емоційним переживанням, оскільки самооцінка визначає модус само ставлення [7, с. 9-14].

Самооцінка - це оцінка людиною самої себе, своїх здібностей, якостей і становища серед інших людей. Самооцінка складна за своєю природою, оскільки вона охоплює багато аспектів особистості людини, включно з інтелектом, зовнішністю та навичками спілкування. Вона також динамічна, оскільки може змінюватися протягом життя.

Самооцінка, що має суб'єктивний характер, може бути розділена на типи залежно від того, як вона співвідноситься з проявами людини в реальності:

1. Неадекватна
2. Адекватна

Неадекватна в свою чергу поділяється на: завищену й занижену.

Адекватна самооцінка – це самооцінка, що відповідає реальності. Неадекватна самооцінка – це коли люди оцінюють себе неправильно. Неадекватна самооцінка містить у собі переоцінку своїх хороших якостей, недооцінку своїх сильних сторін і перебільшення своїх слабкостей. Саме неадекватно низька самооцінка найважче піддається психологічній корекції, оскільки вона зливається з почуттям неповноцінності.

Самооцінка здебільшого виражається у ставленні людини до досягнень інших, а не тільки в тому, що вона думає або говорить про себе. Люди з високою самооцінкою схильні критикувати вчинки інших без достатніх підстав. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки людині з нею, а й оточуючим. Конфліктні ситуації, в яких люди втрачають уявлення про себе, зазвичай є результатом неправильної самооцінки.

Компонент самооцінки, самоповага, не є вродженим, він формується поступово в процесі розвитку людини і з'являється в дошкільному віці. На її формування значною мірою впливають такі механізми:

1. Механізми характерні для дітей дошкільного віку.
2. Механізми характерні для молодших школярів.
3. Механізми для підлітків та юнаків.
4. Механізми для дорослих.

Знання своєї самооцінки дуже важливе. Вона відіграє важливу роль у стосунках і в процесі морального спілкування, до якого люди як соціальні істоти, безумовно, залучені. Знання типу самооцінки може певною мірою допомогти вам

регулювати свою самооцінку. Під час визначення своєї самооцінки корисно знати приблизні характеристики людей з низькою і високою самооцінкою.

Люди з низькою самооцінкою вважають себе невдахами. Вони бояться пробувати щось нове через страх невдачі. Вони уникають ризику, бо не вірять, що їхні зусилля до чогось приведуть. Вони не намагаються нічого змінити у своєму житті, бо вважають, що майбутнє неконтрольоване і все залежить тільки від них.

У глибині душі вони вважають, що багато чого неварті (низька самооцінка), бояться зазнати невдачі, завжди мріють про фізичну досконалість, обмежують себе відомими та безпечними інтересами й заняттями, не вміють приймати компліменти, у спілкуванні з іншими людьми вони переважно стурбовані тим, яке враження вони справляють на інших, не сміливі, схильні до суїцидальної поведінки (наприклад, уживання наркотиків), не сприймають критики або відбиваються від неї.

Люди з високою самооцінкою вважають себе господарями становища. Вони розуміють, що унікальні й можуть багато чого дати іншим. Вони йдуть на ризик, хоча не завжди досягають успіху, тому що хочуть жити насиченим життям і отримувати досвід, який буде їх розвивати. Ці люди не вважають, що їх контролює зовнішнє середовище; навпаки, вони впевнені, що самі визначають напрямок свого життя. Така людина добре знає себе, свої слабкі та сильні сторони й тому впевнена в собі, навіть якщо хтось її недолюблює. Характерними рисами таких людей є: переконаність у своєму серці, що вони достатньо гідні; уміння вчитися на своїх помилках, навіть якщо вони не вдалися; прийняття своєї зовнішності такою, яка вона є, навіть якщо вона недосконала; вивчення нових можливостей та інтересів як можливостей для подальшого зростання; спокійне прийняття компліментів.

Теорія формування «Я – концепції», запропонована Е. Еріксоном, є індивідуально - психологічним, але не особистісним поясненням процесу формування уявлень про себе. 1951 року К. Роджерс запропонував теорію про те, що «Я – концепція» складається з уявлень про особистісні характеристики та здібності, уявлень про можливість взаємодії з іншими людьми та навколишнім світом. У 1954 році Р. Стейнс стверджував, що «Я – концепція» - це система образів і оцінок, пов'язаних з особистістю. Сюди входять ціннісні судження, що виникають унаслідок реакцій індивіда на самого себе, і уявлення про те, як його сприймають в очах інших людей [14].

1.2 Формування самооцінки у підлітків

Самооцінка є складним особистісним утворенням і належить до базової природи людини. Вона відображає те, що людина дізналася про себе від інших людей, і власну діяльність, спрямовану на розуміння власної поведінки та особистісних якостей. Ставлення людини до самої себе – це найостанніше утворення в її світоглядній системі. Проте (а можливо, саме тому) самооцінка посідає особливо важливе місце в структурі особистості.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини - потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням фактичних досягнень і того, що людина стверджує, а також рівнем цілей, або прагнень, які вона ставить перед собою. Люди зазвичай прагнуть досягти результатів у практичній діяльності, які відповідають їхній самооцінці, що сприяє зміцненню або нормалізації самооцінки. Значні зміни в самооцінці відбуваються, коли об'єкт діяльності пов'язує результат із наявністю чи відсутністю необхідної компетентності.

Підлітковий вік – це завершальний етап первинної соціалізації. Основними інститутами соціалізації є сім'я та школа - батьки, однолітки та вчителі відповідно.

Переважною мотивацією в період формування самооцінки є бажання утвердитися серед однолітків і завоювати авторитет, повагу й увагу з боку друзів. При цьому люди, які високо оцінюють себе, пред'являють і високі вимоги у спілкуванні та намагаються їм відповідати, бо вважають, що погана репутація в колективі суперечить їхній гідності. Прагнення зберегти таке становище в групі характерне для молодих людей, які підтримують високу самооцінку.

Підлітковий вік – це період повного переосмислення «Я – концепції» у зв'язку з формуванням самоідентичності, і самооцінка в цей період має величезне значення. Вона нестабільна і сповнена спречань, на неї може вплинути найменший зовнішній вплив. На формування самооцінки в підлітковому віці впливає безліч чинників, серед яких насамперед слід зазначити такі:

1. Реальні досягнення в навчанні та позакласній діяльності (здібності дітей у мистецтві, спорті та конкретних науках).
2. Статус дітей серед однолітків (наприклад, адаптація в колективі, кількість друзів, вплив).
3. Сім'я (умови життя в сім'ї, ставлення батьків до інтересів своїх дітей).
4. Мотиваційно - смислова сфера особистості (цілі, потреби, інтереси).
5. Зовнішні дані (привабливість, фізичний розвиток).

Підлітки з позитивною самооцінкою виявляють більш різноманітні інтереси, полубляють різні сфери діяльності, а їхні взаєностосунки є щирішими та глибшими, ґрунтуються на прагненні пізнати себе та інших.

Невідповідна самооцінка проявляється в неадекватно високих або неадекватно низьких очікуваннях щодо себе. Підлітки з такою самооцінкою часто уникають нових видів діяльності, намагаються обмежити спілкування або спілкуються тільки на формальному і поверхневому рівні. Для таких дітей характерні підвищена тривожність, боязкість ширших соціальних контактів, егоцентризм і нездатність знайти вихід зі складних ситуацій. Вони також більш схильні до агресивної або пасивно-агресивної захисної поведінки.

У цей період відбувається перехід від зовнішнього домінування до самоврядування. Однак у підлітковому віці можна спостерігати тільки початок цього процесу, який повною мірою розвивається в молодому дорослому віці, ранній дорослості та зрілому віці. У підлітковому віці люди переглядають багато своїх цінностей і у своїх вподобаннях та моделях поведінки орієнтуються здебільшого на референтні групи.

1.3 Занижена самооцінка: причини і наслідки

Багато людей відчують низьку самооцінку, але, що цікаво, дуже мало хто розуміє це. Ми можемо відчувати підвищену тривожність або навіть депресію, але не завжди пов'язуємо ці стани з низькою самооцінкою. Однак низька самооцінка безпосередньо впливає на наше психічне здоров'я і благополуччя.

На жаль, батьки не звертають уваги на ступінь самооцінки своїх дітей. І роблять це абсолютно даремно. Виховуючи дітей, вони керуються власною інтуїцією та прикладом батьків.

Яскраві симптоми заниженої самооцінки:

1. В поведінці проявляється «приреченість»
2. Схильність довіряти не тим людям, поступатися їм і робити те, що вам не вигідно.
3. Незадоволеність стосунками з оточенням.
4. Підвищена тривожність і занепокоєння в нових нестандартних ситуаціях.
5. Постійне порівняння себе з іншими, щоб оцінити рівень успіху або ставлення до своєї персони.
6. Утримання від публічного висловлювання своєї думки, навіть у колі близьких вам людей.

Низька самооцінка, безсумнівно, формується в дитинстві. Саме в цей період у людини формується уявлення про те, хто вона є як особистість. Як

правило, цей процес починається з моменту народження і може тривати до підліткового віку.

Ознаки низької самооцінки в дітей формуються з раннім досвідом. Наприклад, якщо дитина народилася в повноцінній і щасливій сім'ї, де вона відчуває підтримку, любов, важливість і необхідність, користується свободою вибору і добре взаємодіє з людьми, у неї буде здорова і достатня самооцінка.

Якщо дитину виховують жорстко і суворо, критикують, висміюють, принижують, пригнічують і не підтримують, у неї, найімовірніше, буде низька, а той зовсім занижена самооцінка.

На рівень самооцінки впливає кілька негативних чинників. Ознаки низької самооцінки можуть розвиватися на тлі словесного, сексуального, емоційного та фізичного насильства. У результаті таких ситуацій діти відчувають глибокий емоційний біль.

Низька самооцінка може «повалитися» на людину, як важка хвороба, незалежно від віку, статі, національності, релігії, освіти чи професії.

Наслідки заниженої самооцінки:

1. Люди не насолоджуються життям повною мірою. Вони постійно оцінюють щось у собі, хто у що одягнений, як вони ходять, як їх приймає суспільство тощо.

2. Низька самооцінка заважає будувати стосунки з іншими людьми. У спілкуванні люди ставлять іншу людину вище за себе.

3. Навіть незначні життєві невдачі можуть вивести вас із рівноваги і завдати нового удару по вашій самооцінці.

Основними причинами низької самооцінки є оцінка і вплив батьків у дитинстві, прийняття думки інших людей за об'єктивну реальність, надання значення справам, у яких вони програли, і переоцінка рівня очікувань.

Дитячі хвороби та зовнішні дефекти також можуть чинити негативний вплив на самооцінку. Хворі або фізично неповноцінні діти відчувають себе не

такими, як інші. Якщо в дитинстві однокласники сміялися з її недоліків і постійно нагадували їй про їхнє існування, у такої дитини, безумовно, буде низька самооцінка.

Основною характеристикою, за якою можна зробити висновок про те, що в людини низький рівень самооцінки, є ставлення оточуючих до особистості цієї людини. Адже інші інтуїтивно сприймають людину відповідно до її самооцінки. Тому, якщо людина поважає себе і приймає свою індивідуальність, її буде прийнято і поважатиме навколишнє суспільство. Людина, яка не любить себе, не повинна очікувати любові від інших. Адже коли людина принижує себе у власних очах, іншим дуже важко ставитися до неї й думати про неї по-іншому.

Розділ 2. ПРОФІЛАКТИКА ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Загалом, для профілактики заниженої самооцінки у підлітків використовують різні психологічні аспекти та правила. Для того, аби у підлітка з'явилася адекватна самооцінка, його потрібно занурити в такі «правила»:

1. Відмовитися від будь-якої деструктивної критики й самокритики.
2. Відмовитися від негативного мислення. Думки створюють наше майбутнє. Мислити позитивно і поширювати їх навколо - ефективний спосіб підвищити свою самооцінку.
3. Не звинувачувати себе і не виправдовуватися.
4. Більше спілкуватися з позитивним оточенням які не чинять тиску і не намагаються принизити.
5. Відчувати справжню радість від того, що ви любите робити.
6. Бути терплячим самим з собою.
7. Припинити жаліти себе та інших.
8. Любити свої недоліки та невдачі. Неважливо, з якими труднощами або проблемами ви стикаєтесь, ви можете стати сильнішими, долаючи їх, а не опираючись їм [18].

2.1 Основні напрямки профілактики заниженої самооцінки

Існує безліч вправ та методик як спрямовані та той чи інший аспект профілактики заниженої самооцінки. Розглянемо декілька вправ, які спрямовані на профілактику заниженої самооцінки:

Вправа 1. Зв'язок (дружба) між внутрішнім критиком та помічником

У кожного з нас є внутрішній критик, якого необхідно «приручити». Це не тільки мотивує нас, а й не дає нам засмучуватися. Людина повинна прислухатися до критика. Потрібно звернути увагу на ситуацію, про яку він/вона говорить, і на те, що він/вона говорить вам. Спробувати «побачити» свого критика, уявивши, який він має вигляд, як звучить і як одягнений. Це допоможе зрозуміти, що критик - це лише частина людини. Потім потрібно знайти «добротного помічника» який допоможе заспокоїти та налаштувати на позитив. Тепер важливо «відпустити» помічника в критичних ситуаціях і навчитися слухати його аргументи, замість того щоб жити під ярмом критики.

Вправа 2. Рівень щастя

Скласти список того, за що ви вдячні. Потрібно переконатися що до списку залучено якомога більше.

Вправа 3. Прийняти себе

Мета і завдання полягає в навчанні працювати над собою, розуміти себе й довіряти іншим (Див. Додаток 1).

2.2 Взаємодія з оточуючим середовищем: роль батьків та ровесників

Підлітки сприймають вступ у доросле життя насамперед як нове право у стосунках із дорослими. У результаті підвищується самооцінка підлітків та їхнє прагнення до рівноправних стосунків, які не обмежують їхню незалежність. Підлітки шукають визнання і поваги з боку дорослих.

Те, як підлітки спілкуються з дорослими, має значний вплив на їхню самооцінку. Низка експертних досліджень показує, що роль сім'ї поступово

знижується, а вплив думки однолітків зростає. Феномен, притаманний підлітковому віку - це тенденція розмірковувати про батьківську думку й одразу ж дистанціюватися від батьків. Підлітки вибудовують систему поглядів і розвивають власне розуміння батьківських точок зору. Ідея такого дистанціювання полягає в тому, що батьківська оцінка стає для дитини однією можливою точкою зору з багатьох, і авторитет батьківської думки знижується. Роль підтримки сім'ї та розуміння батьками підлітків, їхніх прагнень та інтересів загалом позитивно впливають на самооцінку дітей. Шкільна успішність та інші питання, пов'язані з учителями, мають стосунок тільки до оцінки дитиною їхньої компетентності.

Чуйне ставлення батьків до своїх дітей є важливою умовою для визначення та розвитку нормальної самооцінки підлітків у майбутньому.

З іншого боку, негативне ставлення батьків до своїх дітей контрпродуктивне. Діти дедалі більше концентруються на власних невдачах, побоюються ризику та будь-якими способами уникають конкуренції. Крім того, вони стають агресивнішими та розвивають значно вищий рівень тривожності. Підлітковий вік - складний період для сімейної педагогіки. Закони нерівномірного індивідуального розвитку проявляються в ці роки як ніколи раніше. І всі підлітки в тій чи іншій формі стикаються з одними й тими самими проблемами, які батьки мають розуміти.

Низька самооцінка – це нормальне явище в підлітковому віці. Діти просто невпевнені в собі та своїх здібностях. У цей період діти віддаляються від дорослих, але батьки можуть їм допомогти. Просто дайте зрозуміти підлітку, що сім'я підтримує його і перебуває на його боці. Дуже часто діти почуваються покинутими та самотніми, бо не можуть знайти спільну мову з власними батьками. У підлітковому віці підтримка сім'ї важлива як ніколи, адже їм доводиться рухатися далі та входити в дорослий світ, не маючи жодного досвіду.

Матері та батьки мають повністю приймати своїх дітей, підтримуючи їхню самооцінку.

Типові види діяльності в підлітковому віці включають міжособистісне спілкування з дорослими та однолітками, суспільно корисну працю та навчання, які позитивно впливають на загальний психічний та особистісний розвиток:

1. Міжособистісне спілкування підлітків. Воно здійснюється через спілкування з дорослими та спілкування з однолітками, які відіграють різну роль у розвитку особистості та її самооцінки. У спілкуванні з дорослими підлітки засвоюють соціально значущі критерії оцінювання, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності та поведінки, тоді як спілкування з однолітками більше схоже на перевірку себе особисто, особливо в царині конкретних моральних проблем. У спілкуванні з дорослими підлітки завжди перебувають у підлеглому становищі та певною мірою підпорядковані, і в такій ситуації вони не можуть засвоїти й перевірити всі моральні та етичні норми. Тільки у стосунках з однолітками вони рівні, відіграють ролі організаторів і виконавців, друзів і суперників, друзів, які зберігають чийсь секрет і довіряють іншим.

2. Підлітки та спілкування з дорослими. Підлітки поведуться і виглядають як дорослі та прагнуть отримати дорослі права і можливості. Тому їхній розвиток завжди супроводжується ідентифікацією з дорослими. Це може проявлятися в наслідуванні трохи старших або досвідченіших однолітків. Однак вплив однолітків не може зменшити важливість безпосереднього контакту з дорослими та спільної діяльності з ними. Тільки у спільній діяльності в дорослих є реальна можливість впливати на розвиток і дозрівання особистості підлітка. Тому дуже важливо, щоб дорослі займали відповідну позицію у стосунках між дорослими та дітьми.

2.3 Рекомендації щодо оптимізації рівня самооцінки у підлітків

Питання формування достатньої самооцінки дуже важливе. Це пов'язано з тим, що низька самооцінка може призвести до депресії в підлітків, що може мати й інші негативні наслідки.

О. Дячок рекомендує соціально-психологічний тренінг як частину процесу формування адекватної самооцінки у підлітків. Автор вважає, що цей метод є більш ефективним і дієвим у розв'язанні цієї проблеми. Це пов'язано з тим, що самооцінка підлітків пов'язана з їхнім статусом у колективній взаємодії з однолітками та взаємовідносинами з однолітками, тому тренінгова робота видається найкращим варіантом[3]. (Див. Додаток 2).

Проблеми із соціальною адаптацією є проявом низької самооцінки. Емоційна залученість учасників у ситуацію навчання може:

1. Мотивувати й оптимізувати самооцінку.
2. Це дасть змогу закріпити знання, навички та компетенції, отримані під час проведення вправ.

У процесі соціально-психологічного тренінгу використовуються такі принципи:

1. Ігрові принципи або принципи моделювання - для реалізації. У соціально – психологічному тренінгу рекомендується використовувати ігрові методи. Ігрова практика допомагає імітувати й відтворювати позитивну і негативну поведінку в різних ситуаціях, а моделювання допомагає молодим людям пройти через новий емоційний і поведінковий досвід, спрямований на формування та оптимізацію їхньої самооцінки (принцип «тут» і «зараз», принцип партнерства і поваги).

2. Принципи навчання в тренінгу – коли джерелом нової інформації є ведучий і члени тренінгової групи розуміють психологічну техніку, що допомагає учасникам набути нових знань, навичок і компетенцій та оптимізувати їхню самооцінку.

3. Принцип систематичної рефлексії – даний принцип містить в собі цілу групу принципів тренінгової діяльності: описовості, конкретності, конструктивності, актуальності, релевантності, довірливості та щирості, конфіденційності, експлікації почуттів, оптимізації пізнавальних процесів в умовах включеності, активності та партнерського спілкування учасників.

4. Принципи групової роботи – ця група описується як принципи соціально - психологічного тренінгу, включно з принципами діагностики, спонтанності, усвідомленості та врахування групової динаміки.

Деякі поради батькам щодо сімейного виховання підлітків з хорошою самооцінкою:

1. Навчити своїх дітей перестати порівнювати себе з ким-небудь ще.
2. Взяти за звичку говорити «дякую» на всі компліменти та похвалу.
3. Заохочувати на маленькі успіхи та хвалити за великі досягнення.
4. Навчити свою дитину повторювати позитивні твердження, які ведуть до зміцнення самооцінки та впевненості в собі.

5. Щоб підвищити самооцінку, рекомендується вивчити разом із дитиною книжки на цю тему, дивитися відеофільми, відвідувати навчальні семінари та слухати аудіозаписи. Вивчена інформація не пройде повз мозок, домінуюча інформація буде впливати на дитину, внаслідок чого поведінка набуде впевненості. Усі позитивні настанови налаштовують тільки на позитивний лад, тоді як негативні - навпаки. Тож потрібно спрямувати увагу підлітка на перегляд телепередач або читання книжок, що мають позитивну спрямованість.

6. Знайти спільну мову з дитиною. Поговоривши з дитиною відверто, можна надати їй упевненості в собі, щоб вона могла вирішувати складні завдання і розв'язувати проблеми.

7. Підтримати захоплення дитини. Адже те, що у вашої дитини виходить найкраще - це те, що він або вона любить робити найбільше. Бо якщо в

них добре виходить, вони розвиватимуть почуття власної гідності та відчуватимуть радість.

Ключові слова спрямовані на підвищення самооцінки підлітків: повага, любов, позитивний настрій [17].

Висновки

Підлітковий вік – це перший перехідний період від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (наприклад, інтенсивний і нерівномірний фізичний розвиток і ріст, новоутворення особистості), породжують новий рівень самосвідомості, потреб у самоідентифікації та рівному й надійному спілкуванні з однолітками й дорослими. Інтенсивний статевий розвиток призводить до почуттів та інтересів.

Вкрай висока або низька самооцінка дитини може супроводжуватися агресивною поведінкою, надмірною тривожністю, страхом перед новими знайомствами та соціальними контактами, егоцентризмом і безпорадністю в пошуку рішень у нестандартних ситуаціях.

Відомо, що найістотніші зміни у змісті впливають на самооцінку підлітків. Це пов'язано з тим, що саме в цей досить короткий період спостерігається різкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого уявлення про себе до відносно повної і всебічної «Я – концепції». Так, кількість якостей, які старші підлітки визнають у собі, удвічі більша, ніж у молодших школярів. Самооцінки старшокласників уже можуть охоплювати практично всі сторони їхньої особистості, а самооцінка стає дедалі поширенішою. Крім того, поліпшується і їхня оцінка власних недоліків.

Самооцінка також є можливим показником психологічних проблем окремих учнів і взаємовідносин в колективі. Оскільки шкільний колектив є основною референтною групою для підлітків, проблеми в навчальній діяльності

найчастіше спричинені (або є наслідком) поєднанням неадекватного статусу індивіда в самому колективі та неадекватної самооцінки.

Крім прямого впливу батьківських оцінок і емоційного ставлення до своїх дітей, стиль спілкування в сім'ї суттєво впливає на формування самоставлення.

Самооцінка і почуття дорослості є центральними подіями в підлітковому віці. У підлітковому віці підлітки відкривають себе. Вони починають захоплено аналізувати свій унікальний і мінливий внутрішній світ, власний досвід, особистісні характеристики та особливості взаємин із дорослими й однолітками. Відчуття дорослості впливає на їхнє ідеальне уявлення про себе і потребу зрозуміти себе. Таким чином, ставлення, з яким підлітки сприймають себе дорослими, певною мірою впливає на їхнє сприйняття і відчуття себе дорослим. Це ставлення до себе не обов'язково є усвідомленим.

Список використаних джерел:

1. Бабичева Л. Самооцінка - це важливо! URL: https://babychева.blogspot.com/p/blog-page_5.html
2. Взаємини підлітка з оточуючими. URL: https://pidru4niki.com/11800408/psihologiya/vzayemini_pidlitka_otochuyuchimi
3. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. № 3. С. 15-25
4. Експериментальне вивчення самооцінки в підлітковому віці. URL: <https://ukrbukva.net/112348-Eksperimental-noe-izuchenie-samoocenki-v-podrostkovom-vozraste.html>
5. Занижена самооцінка дитини: способи виправити ситуацію. URL: <https://dytyna.blog/zanyzhena-samooczinka-dytyny-sposoby-vypravyty-sytuacziyu/>
6. Кулаковська Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітків. *УДК 159.923-053.6* URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2256/1/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%2C%20466%20%D0%94%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf>
7. Литвиненко Л. Психологічні проблеми неповнолітніх і їх профілактика та корекція / Л. Литвиненко // *Психологічна газета*. –2005. –№ 14. –С. 9-14.
8. Невпевнені діти: що вбиває самооцінку дитини і як її підвищити. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/5457-nevpevneni-dity-shcho-vbyvaie-samoocsinku-dytyny-i-iak-ii-pidvyshchyty/>
9. Психологічні особливості розвитку підлітка. URL: http://vika060389.blogspot.com/2018/03/blog-post_26.html
10. Причини заниженої самооцінки у підлітків. URL: <https://shkolyar.org.ua/stattya/prychyny-zanyzhenoyi-samoocsinky-u-pidlitkiv/>
11. Психологія підлітка. URL: http://trypillia-school.edukit.kiev.ua/storinka_psihologa/psihologiya_pidlitka/

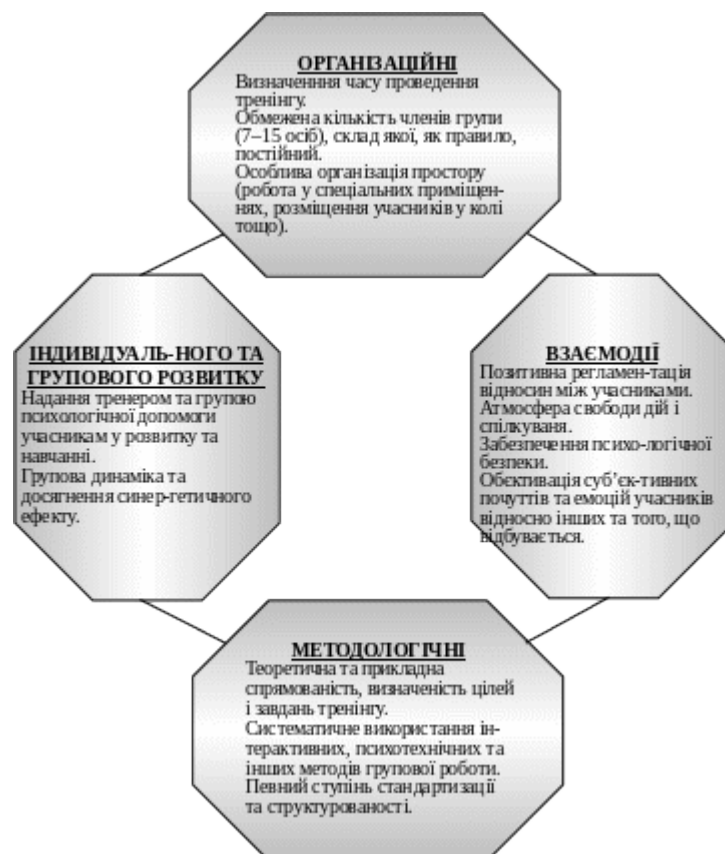
12. Рут Бенедикт. Моделі культури. 1934р.
13. Скрипченко О. В. Долинська Л. В. Огороднійчук З. В. Загальна психологія: *навч. посіб. К. А. П. Н*, 2005. 495 с.
14. Структура самооцінки та рівня домагань особистості і її урахування у виховному процесі // *Педагогіка та психологія: Зб. наук. праць. - Харків: ХДПУ, 2001. - Вип. 19. - Ч.2. - С.66-70.*
15. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку: (Уманський державний педагогічний університет імені П. Тичини. «Умань») [Електронний ресурс] / Павло Дячук, Людмила Перфільєва, Анатолій Яценко // С. 2-3
16. Умови формування самооцінки в підлітковому віці. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/13066/1/%D0%A3%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC%D1%83%20%D0%B2%D1%96%D1%86%D1%96.pdf>
17. Хоменко О. В., Сорокіна О. А. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/viewFile/31/33>
18. 6 способів виправити занижену самооцінку дитини. URL: <https://typical.if.ua/6-sposobiv-vipraviti-zanizhenu-samootsinku-ditini>
19. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: *тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.: Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарева та ін.]; *Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2021. – С. 106-107.*

20. Як підвищити самооцінку. URL: <https://addrian.camp/blog/3-uprazhneniya-kotorye-pomogut-podrostku-podnyat-samootsenku/>
21. Як підвищити самооцінку URL: <https://t1.ua/porady/4218-yak-pidvysychyty-samootsinku-20-sposobiv.html>
22. Як підвищити самооцінку дитини: п'ятнадцять правил поведінки батьків. URL: <https://sunfamilyclub.net/blog/kak-povysit-samoocenkurebenka-15-pravil-povedeniya-roditeley>

Додатки

Зовнішність, тіло +70 %	Думки +50 %
Почуття, емоції +60 %	Вчинки +40 %

Додаток 1. Вправа 3. Прийняти себе



Додаток 2. Соціально – психологічний тренінг

Резюме

В поданій роботі досліджено поняття «самооцінка» та її особливості, види та фактори, підлітковий вік як важливий етап в розвитку й еволюції підлітка від дитини до дорослої людини. Проаналізовано занижену самооцінку у підлітків та її причини й наслідки. Розкрито шляхи профілактики заниженої самооцінки.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, занижена самооцінка, профілактика

Resume

The presented study examines the concept of «self-esteem» and its features, types and factors, adolescence as an important stage in the development and evolution of a teenager from a child to an adult. Low self-esteem in teenagers and its causes and consequences are analyzed. Ways to prevent low self-esteem are revealed.

Key words: self-esteem, adolescence, low self-esteem, prevention