

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № 10

Назаренко Ольга Дмитрівна

Кваліфікаційна робота

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА НАВЧАЛЬНУ
УСПІШНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Мова і література
(англійська)). Психологія

Науковий керівник:

канд. філос. наук, доцент

Гудзенко О.Г.

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

У роботі представлено аналіз психологічних аспектів впливу самооцінки на навчальну успішність учнів середньої школи. Виявлено особливості самооцінки та самоствавлення учнів 7–8 класів, а також рівень їхньої навчальної успішності. Доведено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем самооцінки, глобальним самоствавленням та навчальною успішністю підлітків. Показано, що занижена самооцінка та низькі показники саморозуміння негативно впливають на навчальні досягнення школярів. Запропоновано програму корекційно-розвивальної роботи «Пізнай себе» та практичні рекомендації для вчителів і батьків щодо формування адекватної самооцінки учнів з метою підвищення їхньої навчальної успішності.

ABSTRACT

The paper presents the analysis of psychological aspects of the influence of self-esteem on the academic success of secondary school students. The peculiarities of self-esteem and self-attitude of 7th–8th grade students, as well as their level of academic success, were revealed. A statistically significant positive correlation between the level of self-esteem, global self-attitude and academic success of adolescents was proven. It was shown that low self-esteem and low self-understanding negatively affect students academic achievements. A correctional and developmental program «Know Yourself» and practical recommendations for teachers and parents on the formation of adequate self-esteem of students in order to increase their academic success were proposed.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ.....	9
1.1. Психологічна сутність та структура самооцінки особистості.....	9
1.2. Особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці.....	15
1.3. Навчальна успішність як психолого-педагогічна проблема.....	17
1.4. Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та успішності навчання....	20
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	25
2.1. Організація та методика дослідження.....	25
2.2. Аналіз рівня самооцінки та навчальної успішності учнів.....	29
2.3. Виявлення кореляційних зв'язків між самооцінкою та успішністю.....	38
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ.....	44
3.1. Рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки адекватної самооцінки.....	43
3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи з учнями.....	46
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний розвиток освіти в Україні характеризується посиленою увагою до особистісного розвитку учня, формування його психологічного благополуччя та створення умов для ефективної навчальної діяльності. Однією з важливих психологічних характеристик, що впливає на формування особистості школяра та його успішність у навчанні, є самооцінка. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, діяльності та міжособистісних взаємин, визначає рівень домагань особистості, впливає на її мотивацію до навчання, здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей.

У сучасній психологічній науці проблема самооцінки розглядається як один із ключових чинників розвитку особистості. Самооцінка визначає ставлення людини до самої себе, власних можливостей, досягнень і перспектив розвитку. У шкільному віці вона формується під впливом різноманітних факторів: результатів навчальної діяльності, взаємин із вчителями та однолітками, сімейного виховання, соціального середовища. Особливого значення набуває дослідження самооцінки саме в період навчання у середній школі, коли відбувається інтенсивний розвиток особистості, формуються основи самосвідомості та самоідентичності.

Ступінь розробленості теми. Теоретичні засади дослідження самосвідомості та самооцінки особистості були розроблені у працях українських і зарубіжних психологів. Значний внесок у вивчення структури особистості, її розвитку та саморегуляції зробили українські науковці, які досліджували психологічні механізми формування особистості, її мотиваційну сферу та особливості розвитку в освітньому середовищі.

Проблеми розвитку особистості, формування самосвідомості та самооцінки досліджували такі українські вчені, як І. Бех, С. Максименко, О. Кононко, В. Москалець, Р. Павелків, Л. Сердюк, які розглядали самооцінку як важливий компонент структури особистості та чинник її саморозвитку.

Психолого-педагогічні аспекти навчальної діяльності та фактори, що впливають на навчальну успішність школярів, висвітлювали у своїх працях Н. Волкова, М. Варій, М. Фіцула, А. Кузьмінський, І. Зайченко та інші дослідники. У їхніх роботах підкреслюється роль мотивації, саморегуляції та особистісних характеристик у процесі навчання.

У зарубіжній психології проблема самооцінки та її впливу на поведінку й навчальну діяльність досліджувалася в межах різних психологічних підходів. Значний внесок у вивчення цієї проблеми зробили А. Бандура, який розробив теорію самоефективності, К. Двек, яка досліджувала вплив установок мислення на навчальну мотивацію та успішність, С. Хартер, що вивчала розвиток самосвідомості та самооцінки в дітей і підлітків, а також Б. Циммерман, який досліджував процеси саморегуляції навчальної діяльності.

Попри значну кількість наукових праць, проблема впливу самооцінки на навчальну успішність учнів середньої школи залишається актуальною і потребує подальшого дослідження. Це пов'язано з тим, що в умовах сучасних освітніх реформ, впровадження компетентнісного підходу та зростання вимог до особистісного розвитку школярів виникає необхідність глибшого вивчення психологічних чинників, що визначають ефективність навчальної діяльності. Самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який може як сприяти підвищенню навчальної успішності, так і, навпаки, ускладнювати процес навчання за умов її неадекватного формування.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних чинників, що впливають на навчальну успішність учнів середньої школи, зокрема ролі самооцінки у формуванні мотивації до навчання, розвитку впевненості у власних можливостях та здатності до саморегуляції навчальної діяльності. Сучасна школа орієнтована не лише на передачу знань, а й на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до саморозвитку та самореалізації. У цьому контексті адекватна самооцінка виступає важливою умовою ефективного навчання, оскільки вона визначає рівень домагань учня, його ставлення до навчальних досягнень та готовність до подолання труднощів.

Водночас у практиці шкільної освіти часто спостерігаються випадки заниженої або завищеної самооцінки учнів, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність, мотивацію та психологічний стан. Тому виникає потреба у більш глибокому аналізі психологічних аспектів впливу самооцінки на навчальну успішність школярів, а також у визначенні умов, що сприяють формуванню адекватної самооцінки в освітньому середовищі.

Об'єктом дослідження є процес формування навчальної успішності учнів середньої школи.

Предметом дослідження є психологічні аспекти впливу самооцінки на навчальну успішність учнів середньої школи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу самооцінки на навчальну

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких **завдань:**

- проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми самооцінки особистості;
- розкрити сутність та структуру самооцінки як психологічного феномена;
- визначити особливості формування самооцінки в учнів середнього шкільного віку.
- дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та навчальною успішністю школярів.
- провести емпіричне дослідження рівня самооцінки учнів середньої школи та проаналізувати отримані результати.
- розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки учнів з метою підвищення їхньої навчальної успішності.

Методологічну основу дослідження становлять наукові положення психології особистості, вікової та педагогічної психології про розвиток самосвідомості та самооцінки особистості (І. Бех, С. Максименко, О. Кононко, В. Москалець, Р. Павелків), а також теоретичні підходи до вивчення мотивації,

самоефективності та саморегуляції навчальної діяльності учнів, представлені у працях зарубіжних дослідників (А. Бандура, К. Двек, С. Хартер, Б. Циммерман).

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

емпіричні методи: психодіагностичні методики для визначення рівня самооцінки учнів, анкетування, спостереження;

статистичні методи обробки даних для аналізу результатів емпіричного дослідження.

Матеріал дослідження та його обсяг. Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського ліцею «Фонтанський» Одеської міської ради. У дослідженні взяли участь 35 учнів 7–8 класів. Для дослідження рівня самооцінки учнів та визначення її впливу на навчальну успішність було використано психодіагностичні методики та аналіз результатів навчальної діяльності школярів.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психологічних аспектів впливу самооцінки на навчальну успішність учнів середньої школи, а також у визначенні особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та результатами навчальної діяльності школярів. У роботі уточнено роль самооцінки як психологічного чинника, що впливає на формування навчальної мотивації та академічної успішності учнів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі шкільних психологів, педагогів та класних керівників з метою формування адекватної самооцінки учнів та підвищення ефективності навчального процесу. Розроблені рекомендації можуть бути використані в освітній практиці для створення сприятливого психологічного середовища, що сприяє розвитку особистості школяра та підвищенню його навчальної успішності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та були представлені у вигляді доповіді на тему: «Психологічні аспекти впливу самооцінки на навчальну успішність учнів середньої школи» на XXIII Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених і аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук» (14 травня 2026 р., Горлівський інститут іноземних мов Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Дніпро)).

Структура роботи. Логіка дослідження зумовила структуру роботи: вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінка. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 14 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ

1.1. Психологічна сутність та структура самооцінки особистості

У сучасній психологічній науці проблема самооцінки особистості посідає важливе місце, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням самосвідомості, розвитком особистості та регуляцією її діяльності. Самооцінка виступає одним із ключових компонентів структури особистості, що визначає ставлення людини до себе, власних можливостей, здібностей і результатів діяльності. Саме через систему самооцінних уявлень особистість усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, визначає рівень власних домагань та формує поведінкові стратегії у різних життєвих ситуаціях [20, с. 54].

У психологічній літературі самооцінка розглядається як складне особистісне утворення, що формується в процесі соціалізації людини та її взаємодії з навколишнім середовищем. Вона є результатом осмислення людиною власного досвіду, оцінки своїх досягнень і порівняння себе з іншими людьми. Самооцінка виконує регулятивну функцію, оскільки впливає на поведінку, діяльність і міжособистісні взаємини людини [23, с. 72].

Науковці підкреслюють, що самооцінка формується в процесі активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. Особливе значення у цьому процесі мають оцінки та очікування значущих людей – батьків, учителів, однолітків. У шкільному віці ці фактори відіграють особливо важливу роль, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості та особистісної ідентичності [28, с. 103].

Дослідники зазначають, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із знанням людини про себе, свої якості, здібності та можливості. Емоційний компонент відображає ставлення особистості до себе, ступінь задоволеності власними досягненнями та

характеристиками. Поведінковий компонент проявляється у практичній діяльності людини, її рівні домагань, здатності ставити перед собою цілі та досягати їх [17, с. 64].

Важливою характеристикою самооцінки є її адекватність. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне усвідомлення людиною власних можливостей і обмежень. Вона сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку мотивації досягнення та здатності долати труднощі. Натомість неадекватна самооцінка може проявлятися у її завищенні або заниженні, що часто призводить до труднощів у навчальній діяльності та міжособистісних взаєминах [21, с. 89].

Психологи також розглядають самооцінку як динамічне утворення, яке змінюється протягом життя людини під впливом різних факторів. У шкільному віці вона значною мірою залежить від результатів навчальної діяльності, соціального визнання, ставлення вчителів та однолітків. Успішність у навчанні, позитивні оцінки та підтримка з боку значущих дорослих сприяють формуванню позитивної самооцінки, тоді як часті невдачі можуть призводити до її зниження [14, с. 52].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості. Рівень домагань відображає прагнення людини досягти певних результатів у діяльності та визначає складність цілей, які вона перед собою ставить. Самооцінка і рівень домагань перебувають у взаємозв'язку: адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних цілей, тоді як неадекватна може призводити до завищених або занижених очікувань від власної діяльності [20, с. 112].

Особливе значення проблема самооцінки має у контексті навчальної діяльності школярів. Самооцінка впливає на мотивацію до навчання, ставлення до навчальних завдань, рівень наполегливості та готовність долати труднощі. Учні з адекватною та позитивною самооцінкою, як правило, демонструють вищу навчальну активність, більшу впевненість у власних можливостях та кращі результати у навчанні [31, с. 97].

У зарубіжній психології значну увагу приділено дослідженню ролі самооцінки у процесі навчальної діяльності. Зокрема, у межах теорії самоефективності підкреслюється, що віра людини у власні можливості досягати успіху є важливим чинником ефективності діяльності. Високий рівень самоефективності сприяє підвищенню мотивації, активності та наполегливості у досягненні навчальних цілей [41, с. 87].

Таким чином, самооцінка є важливим психологічним утворенням, яке відіграє значну роль у розвитку особистості та регуляції її діяльності. Вона визначає ставлення людини до себе, рівень її домагань, мотивацію досягнення та поведінкові стратегії. У шкільному віці самооцінка має особливе значення, оскільки вона безпосередньо впливає на навчальну діяльність учнів, їхню успішність та психологічний розвиток.

У психологічній науці поняття самооцінки розглядається як один із ключових компонентів самосвідомості особистості. Різні науковці підходять до трактування цього поняття з різних позицій, підкреслюючи його когнітивні, емоційні та регулятивні аспекти. Аналіз наукових джерел дає змогу узагальнити підходи до визначення сутності самооцінки, що представлені у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників.

З метою систематизації наукових підходів до розуміння цього феномена доцільно представити визначення самооцінки, запропоновані різними авторами в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Визначення поняття «самооцінка» у працях різних науковців

Автор	Визначення самооцінки	Джерело
С. Максименко	Самооцінка – це усвідомлена оцінка особистістю власних якостей, можливостей і місця серед інших людей, що впливає на її поведінку та діяльність.	[20, с. 56]
В. Москалець	Самооцінка розглядається як компонент самосвідомості, що відображає ставлення людини до самої себе, власних здібностей, досягнень і недоліків.	[22, с. 74]

О. Кононко	Самооцінка – це результат осмислення особистістю власного досвіду та оцінювання своїх дій, якостей і можливостей у системі соціальних відносин.	[16, с. 69]
Р. Павелків	Самооцінка – це складне психологічне утворення, що формується у процесі розвитку особистості та визначає рівень її домагань і поведінкову активність.	[28, с. 110]
Л. Сердюк	Самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, який визначає рівень її самоприйняття та спрямованість на саморозвиток.	[31, с. 101]
А. Бандура	Самооцінка пов'язана з вірою людини у власні можливості досягати успіху та ефективно виконувати певну діяльність.	[41, с. 89]
С. Хартер	Самооцінка – це суб'єктивне ставлення людини до себе, яке формується на основі оцінки власних досягнень і соціальних взаємин.	[43, с. 58]

Отже, аналіз наукових підходів до визначення поняття «самооцінка» свідчить про те, що більшість дослідників розглядають її як важливий компонент самосвідомості особистості, що відображає ставлення людини до себе, власних якостей, можливостей та результатів діяльності. Самооцінка формується у процесі соціальної взаємодії та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, визначенні рівня домагань і мотивації діяльності. Саме тому вона виступає важливим психологічним чинником, що впливає на навчальну діяльність і навчальну успішність учнів.

Передусім слід зазначити, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке має багатокomпонентну структуру. У науковій літературі різні дослідники по-різному визначають складові самооцінки, однак більшість із них сходяться на думці, що вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Важливою особливістю розвитку самооцінки у підлітковому віці є зростання ролі рефлексії та самоспостереження. Підлітки починають більш глибоко аналізувати власні переживання, думки та поведінку, що сприяє

формуванню більш усвідомленого ставлення до себе. У цей період з'являється прагнення до самопізнання та самовираження, що супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок з боку інших людей. Саме тому будь-які зауваження або схвалення з боку дорослих і однолітків можуть суттєво впливати на формування самооцінки підлітка та його уявлення про власну значущість [23].

Для систематизації наукових підходів до структури самооцінки доцільно розглянути її компоненти, запропоновані різними дослідниками в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Структура самооцінки у працях різних науковців

Автор	Компонент и самооцінки	Характеристика
С. Максименко	Когнітивний, емоційний, поведінковий	Когнітивний компонент відображає знання людини про себе; емоційний – ставлення до власних якостей; поведінковий проявляється у діях і рівні домагань особистості.
В. Москалець	Пізнавальний, оцінний, регулятивний	Пізнавальний компонент пов'язаний із усвідомленням власних якостей, оцінний – із формуванням ставлення до себе, регулятивний визначає поведінку людини.
О. Кононко	Самопізнання, самоставлення, саморегуляція	Самооцінка формується через усвідомлення особистістю своїх можливостей, емоційне ставлення до себе та регулювання поведінки.
Р. Павелків	Когнітивний, афективний, діяльнісний	Самооцінка включає уявлення про себе, емоційне переживання власної цінності та прояв у діяльності.
С. Хартер	Когнітивний та афективний	Самооцінка визначається через оцінку власних досягнень та емоційне ставлення до себе.

Джерело: узагальнено за [17, с. 71; 20, с. 60; 23, с. 78; 28, с. 118; 43, с. 64].

Крім того, розвиток самооцінки в підлітковому віці тісно пов'язаний із процесом формування особистісної ідентичності та прагненням до самостійності. Підлітки поступово починають визначати власні життєві цілі, інтереси та цінності, що сприяє формуванню більш стійкої системи уявлень про себе. Водночас нестабільність емоційної сфери та вплив соціального

середовища можуть зумовлювати коливання самооцінки, що є характерною особливістю цього вікового періоду. Тому створення сприятливих умов для розвитку позитивної та адекватної самооцінки підлітків є важливим завданням педагогів і психологів у процесі організації навчально-виховної роботи [20, с. 148].

Аналіз психологічної літератури також показує, що самооцінка може відрізнятися за рівнем адекватності. Залежно від того, наскільки реалістично людина оцінює власні можливості та якості, виділяють різні види самооцінки, представлено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Види самооцінки особистості

Вид самооцінки	Характеристика	Прояви у поведінці
Адекватна	Реалістична оцінка людиною власних можливостей, здібностей та досягнень.	Упевненість у власних силах, готовність долати труднощі, здатність ставити реалістичні цілі.
Завищена	Переоцінювання власних можливостей і недооцінювання труднощів.	Надмірна самовпевненість, ігнорування критики, завищений рівень домагань.
Занижена	Недооцінювання власних можливостей і здібностей.	Невпевненість у собі, страх помилок, уникнення складних завдань.

Джерело: узагальнено за [17, с. 83; 20, с. 118; 28, с. 122; 31, с. 104].

Отже, аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що самооцінка є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Вона виконує важливу регулятивну функцію у поведінці та діяльності особистості. Залежно від рівня адекватності самооцінка може бути адекватною, завищеною або заниженою, що суттєво впливає на активність людини, її мотивацію та результати діяльності.

1.2. Особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів становлення особистості, оскільки саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формування життєвих цінностей і становлення уявлень про власне «Я». Однією з ключових психологічних характеристик цього вікового етапу є розвиток самооцінки, яка значною мірою визначає поведінку підлітка, його взаємини з оточенням та ставлення до навчальної діяльності [28, с. 95].

Психологи зазначають, що у підлітковому віці відбувається суттєва перебудова структури самосвідомості, що пов'язано зі змінами у соціальному становищі дитини, розширенням кола спілкування та зростанням потреби у самоствердженні. Саме в цей період підлітки починають активно аналізувати власні якості, здібності та можливості, порівнювати себе з іншими людьми та формувати уявлення про власну значущість [9, с. 132].

Формування самооцінки підлітка відбувається під впливом різних соціальних і психологічних факторів. Важливу роль у цьому процесі відіграють взаємини з батьками, вчителями та однолітками, а також результати навчальної діяльності. Позитивне ставлення з боку значущих дорослих та підтримка з боку однолітків сприяють формуванню адекватної та позитивної самооцінки, тоді як часті невдачі або негативні оцінки можуть призводити до її зниження [14, с. 58].

Науковці підкреслюють, що для підліткового віку характерна нестійкість самооцінки. Вона може змінюватися залежно від успіхів або невдач у різних сферах діяльності, зокрема у навчанні, спілкуванні та позакласній діяльності. Самооцінка підлітка часто має суперечливий характер, що пов'язано з процесом активного пошуку власної ідентичності та прагненням до самоствердження [20, с. 143].

Однією з характерних особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці є зростання значення соціального порівняння. Підлітки схильні оцінювати себе через призму досягнень та поведінки своїх однолітків, що значною мірою впливає на формування уявлень про власні можливості та здібності. У цьому

контексті важливу роль відіграє соціальне середовище, зокрема шкільний колектив, у якому підліток проводить значну частину свого часу [23, с. 91].

Дослідники також зазначають, що розвиток самооцінки в підлітковому віці тісно пов'язаний із формуванням рівня домагань особистості. Рівень домагань відображає прагнення підлітка досягти певних результатів у діяльності та визначає складність цілей, які він перед собою ставить. Адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних життєвих і навчальних цілей, тоді як завищена або занижена самооцінка може призводити до труднощів у навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні [17, с. 84].

Особливе значення у формуванні самооцінки підлітків має навчальна діяльність. Успішність у навчанні, оцінки вчителів та результати виконання навчальних завдань суттєво впливають на ставлення підлітка до самого себе. Учні, які мають позитивний досвід навчальних досягнень, як правило, демонструють більш упевнену поведінку, вищий рівень навчальної мотивації та позитивне ставлення до навчання [31, с. 118].

Водночас неадекватна самооцінка може негативно впливати на навчальну діяльність підлітків. Занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом помилки та зниженням навчальної активності. Завищена самооцінка, у свою чергу, може призводити до переоцінювання власних можливостей, недооцінювання труднощів та недостатньої наполегливості у навчанні [24, с. 67].

У зарубіжній психології також підкреслюється важливість самооцінки для розвитку особистості підлітка. Зокрема, дослідження показують, що позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку мотивації досягнення та підвищенню ефективності навчальної діяльності. Високий рівень віри у власні можливості стимулює активність, наполегливість і здатність долати труднощі у процесі навчання [41, с. 92].

Значний вплив на розвиток самооцінки підлітка мають взаємини з однолітками. У підлітковому віці спілкування з ровесниками набуває особливої значущості, оскільки саме в групі однолітків підліток прагне знайти визнання,

підтримку та підтвердження власної значущості. Порівнюючи себе з іншими, підліток формує уявлення про свої соціальні ролі, можливості та статус у групі. Позитивні взаємини з однолітками сприяють формуванню впевненості у собі, тоді як конфлікти або неприйняття в колективі можуть негативно впливати на самооцінку [9, с. 147]. Важливим чинником формування самооцінки підлітків є також навчальна діяльність. Успіхи або невдачі у навчанні безпосередньо впливають на уявлення учня про власні здібності та можливості. Систематичні успіхи у навчанні сприяють формуванню позитивної самооцінки, підвищують рівень навчальної мотивації та впевненість у власних силах. Водночас часті невдачі або негативні оцінки можуть призводити до зниження самооцінки, формування почуття невпевненості та зменшення інтересу до навчання [20, с. 152].

Отже, формування самооцінки підлітків є складним і багатofакторним процесом, на який впливають сімейне виховання, шкільне середовище, взаємини з однолітками та результати навчальної діяльності. Гармонійна взаємодія цих факторів створює сприятливі умови для розвитку адекватної та позитивної самооцінки, що є важливою передумовою успішної соціалізації та ефективної навчальної діяльності підлітків.

Таким чином, підлітковий вік є важливим етапом формування самооцінки особистості. У цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формуються уявлення підлітка про власні можливості та місце у соціальному середовищі. Самооцінка підлітка характеризується динамічністю, залежністю від соціальних факторів та тісним зв'язком із результатами навчальної діяльності.

1.3. Навчальна успішність як психолого-педагогічна проблема

Проблема навчальної успішності є однією з центральних у психолого-педагогічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з ефективністю освітнього процесу, розвитком особистості учня та результатами його

навчальної діяльності. У сучасних умовах реформування освіти особливої актуальності набуває дослідження психологічних факторів, що впливають на рівень навчальної успішності школярів. Навчальна успішність відображає рівень засвоєння учнями знань, умінь і навичок, а також їх здатність застосовувати отримані знання у практичній діяльності [35, с. 214].

У психолого-педагогічній літературі навчальна успішність розглядається як інтегральний показник результативності навчальної діяльності учнів. Вона визначається не лише рівнем академічних знань, а й розвитком пізнавальних процесів, навчальної мотивації, інтелектуальних здібностей та особистісних характеристик школярів. Дослідники підкреслюють, що успішність навчання залежить від цілого комплексу взаємопов'язаних факторів – як зовнішніх (умови навчання, педагогічна взаємодія, соціальне середовище), так і внутрішніх (мотивація, самооцінка, індивідуально-психологічні особливості учня) [6, с. 178].

Науковці зазначають, що навчальна успішність формується у процесі навчальної діяльності, яка виступає провідним видом діяльності у шкільному віці. У ході навчання учні засвоюють не лише знання, а й способи мислення, навички самостійної роботи, уміння планувати власну діяльність та контролювати її результати. Саме тому ефективність навчальної діяльності значною мірою визначає рівень навчальної успішності школярів [19, с. 153].

Психологи підкреслюють, що важливу роль у формуванні навчальної успішності відіграє навчальна мотивація. Мотивація визначає ставлення учня до навчання, рівень його пізнавальної активності та прагнення до досягнення високих результатів. Учні з високим рівнем навчальної мотивації, як правило, демонструють більшу наполегливість у навчанні, активність на уроках і здатність долати труднощі у процесі виконання навчальних завдань [24, с. 71].

Суттєвий вплив на рівень навчальної успішності має також розвиток когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті, мислення та уяви. Рівень розвитку цих психічних процесів визначає здатність учнів ефективно сприймати, обробляти та відтворювати навчальну інформацію. Саме тому

розвиток пізнавальної сфери школярів є важливою умовою підвищення результативності навчальної діяльності [5, с. 289].

У педагогічній психології також наголошується на значенні особистісних характеристик учнів, зокрема їхньої самооцінки, рівня домагань та впевненості у власних можливостях. Самооцінка впливає на ставлення учня до навчальної діяльності, визначає рівень його активності, наполегливості та здатності долати труднощі. Учні з адекватною та позитивною самооцінкою, як правило, мають більш високі показники навчальної успішності, оскільки вони впевнені у своїх можливостях і прагнуть досягати кращих результатів у навчанні [20, с. 167].

У зарубіжній психології проблема навчальної успішності розглядається у контексті теорій мотивації, саморегуляції та самоефективності. Дослідники підкреслюють, що віра учня у власні можливості досягати успіху є важливим чинником ефективності навчальної діяльності. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, підвищенню навчальної активності та наполегливості у досягненні поставлених цілей [41, с. 94].

Проблема навчальної успішності учнів є предметом дослідження багатьох українських психологів і педагогів. Значний внесок у вивчення психолого-педагогічних аспектів навчальної діяльності та факторів, що впливають на її результативність, зробили такі науковці, як С. Максименко, І. Бех, Н. Волкова, М. Варій, М. Фіцула, А. Кузьмінський, Р. Павелків та О. Савченко. У їхніх працях розглядаються психологічні механізми навчальної діяльності, роль мотивації у процесі навчання, а також умови формування пізнавальної активності учнів [35, с. 219].

Зокрема, С. Максименко досліджував психологічні закономірності розвитку особистості в процесі навчання та підкреслював значення внутрішніх психологічних чинників у формуванні успішності учнів. І. Бех у своїх працях розглядав навчальну діяльність у контексті розвитку особистості та формування її ціннісних орієнтацій. Н. Волкова та М. Фіцула аналізували педагогічні умови підвищення ефективності навчального процесу, підкреслюючи роль мотивації,

активності та самостійності учнів у досягненні високих результатів навчання [6, с. 182].

Крім того, у працях Р. Павелківа та М. Варія значна увага приділяється психологічним особливостям навчальної діяльності школярів, розвитку їхніх пізнавальних процесів і формуванню індивідуальних особливостей навчання. О. Савченко розглядала проблему навчальної успішності у контексті дидактичних засад організації навчального процесу та розвитку пізнавальної активності учнів [5, с. 291].

Отже, дослідження українських науковців свідчать про те, що навчальна успішність є комплексним психолого-педагогічним явищем, яке формується під впливом багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють мотивація навчання, розвиток пізнавальних процесів, умови освітнього середовища та особистісні характеристики учнів. Це підтверджує необхідність подальшого вивчення психологічних чинників, зокрема самооцінки, що можуть впливати на результати навчальної діяльності школярів.

Таким чином, навчальна успішність є складним психолого-педагогічним явищем, що формується під впливом різноманітних факторів, серед яких важливу роль відіграють навчальна мотивація, розвиток пізнавальних процесів, умови навчального середовища та особистісні характеристики учнів.

1.4. Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та успішності навчання

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності розглядається в межах різних теоретичних підходів і концепцій. Дослідники підкреслюють, що самооцінка є важливим психологічним чинником, який впливає на мотивацію, пізнавальну активність та результати навчальної діяльності учнів. Саме рівень самооцінки визначає ставлення особистості до власних можливостей, рівень домагань і здатність досягати поставлених цілей у навчанні [20, с. 171].

Однією з найвідоміших теоретичних моделей, що пояснює взаємозв'язок самооцінки та результатів діяльності, є теорія самоефективності. Згідно з цією теорією, успішність діяльності значною мірою залежить від віри людини у власні можливості виконати певне завдання. Високий рівень самоефективності сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку наполегливості та готовності долати труднощі, що позитивно впливає на результати навчальної діяльності [41, с. 96].

Іншим важливим теоретичним підходом до пояснення взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності є теорія навчальної мотивації. У межах цього підходу самооцінка розглядається як фактор, що визначає рівень навчальної активності учнів. Учні з високою та адекватною самооцінкою, як правило, демонструють більшу зацікавленість у навчанні, проявляють наполегливість у виконанні навчальних завдань та прагнуть досягати високих результатів [24, с. 73].

У психологічній літературі також широко представлена модель саморегуляції навчальної діяльності. Згідно з цією моделлю, успішність навчання залежить від здатності учня планувати, контролювати та оцінювати власну діяльність. Самооцінка у цьому процесі виконує важливу регулятивну функцію, оскільки вона допомагає учневі оцінювати власні можливості, визначати рівень складності навчальних завдань та коригувати власну поведінку у процесі навчання [50, с. 8].

Деякі дослідники розглядають взаємозв'язок самооцінки та навчальної успішності в межах концепції соціального порівняння. Згідно з цією концепцією, самооцінка формується у процесі порівняння власних досягнень із досягненнями інших людей. У шкільному середовищі підлітки часто оцінюють свої навчальні результати через порівняння з однолітками, що може впливати на формування їхнього ставлення до навчання та рівень навчальної мотивації [23, с. 97].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється роль когнітивних установок особистості у формуванні навчальної успішності. Зокрема,

відповідно до теорії установок мислення, переконання учнів щодо власних здібностей можуть впливати на їхню поведінку у процесі навчання. Учні, які вважають свої здібності такими, що можуть розвиватися, демонструють більшу наполегливість у навчанні та кращі результати, ніж ті, хто переконаний у незмінності своїх здібностей [45, с. 134].

Таким чином, аналіз теоретичних моделей свідчить про те, що самооцінка відіграє важливу роль у формуванні навчальної успішності учнів. Вона впливає на мотивацію до навчання, рівень навчальної активності, здатність до саморегуляції та ставлення учнів до власних досягнень. Саме тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та навчальною успішністю є важливим напрямом сучасної психолого-педагогічної науки.

У науковій літературі взаємозв'язок самооцінки та навчальної успішності пояснюється за допомогою різних теоретичних моделей, які розкривають психологічні механізми впливу самооцінки на результати навчальної діяльності. Дослідники підкреслюють, що самооцінка визначає рівень навчальної мотивації, впевненість у власних можливостях, активність учнів та їх здатність долати труднощі у процесі навчання. Для систематизації основних наукових підходів до розуміння цього взаємозв'язку доцільно розглянути найбільш поширені теоретичні моделі представлено в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності

Автор / модель	Сутність моделі	Значення для навчальної успішності
Теорія самоефективності	Віра людини у власні можливості виконувати певні завдання та досягати успіху у діяльності.	Висока впевненість у власних можливостях підвищує навчальну мотивацію, наполегливість та результати навчання.
Модель навчальної мотивації	Самооцінка впливає на рівень мотивації до навчання та активність у навчальній діяльності.	Учні з позитивною самооцінкою більш зацікавлені у навчанні та демонструють кращі результати.
Модель	Учні оцінюють	Самооцінка допомагає

саморегуляції навчання	власні можливості, планують навчальну діяльність і контролюють її результати.	визначати реалістичні цілі та ефективно організувати навчальну діяльність.
Модель соціального порівняння	Самооцінка формується через порівняння власних результатів із досягненнями інших людей.	Порівняння з однолітками впливає на впевненість у власних можливостях та ставлення до навчання.
Теорія установок мислення	Переконання людини щодо власних здібностей (розвиткові або фіксовані установки).	Учні з установкою на розвиток проявляють більшу наполегливість і досягають вищих результатів у навчанні.

Джерело: узагальнено за [20, с. 171; 22, с. 97; 28, с. 73; 41, с. 96; 43, с. 134; 50, с. 8].

Отже, представлені теоретичні моделі свідчать про те, що самооцінка відіграє важливу роль у формуванні навчальної успішності учнів. Вона впливає на рівень навчальної мотивації, впевненість у власних можливостях, здатність до саморегуляції та ставлення до навчальної діяльності. Високий рівень адекватної самооцінки сприяє активності учнів у навчанні, розвитку наполегливості та досягненню кращих результатів у навчальній діяльності.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз проблеми самооцінки та навчальної успішності учнів середньої школи дозволяє зробити такі висновки.

Встановлено, що самооцінка є складним, багатокomпонентним психологічним утворенням, яке виступає одним із центральних елементів самосвідомості особистості. Вона включає когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (рівень домагань і регуляція діяльності) компоненти. Самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, впливаючи на мотивацію, поведінку, міжособистісні взаємини та результативність діяльності людини.

З'ясовано, що в підлітковому віці самооцінка набуває особливої динамічності та нестійкості. Для цього вікового періоду характерне зростання ролі рефлексії, соціального порівняння та потреби в самоствердженні. Самооцінка підлітків значною мірою залежить від оцінок значущих дорослих, успіхів у навчанні та взаємин з однолітками. Нестабільність самооцінки в цей період може проявлятися в її коливаннях, завищенні або заниженні, що безпосередньо впливає на навчальну мотивацію та успішність.

Виявлено, що навчальна успішність є комплексним психолого-педагогічним явищем, яке відображає не лише рівень засвоєння знань, а й розвиток мотиваційної, пізнавальної та особистісної сфер учня. На формування успішності впливають як зовнішні (педагогічні умови, соціальне середовище), так і внутрішні (самооцінка, мотивація, саморегуляція) чинники.

Підтверджено, що між самооцінкою та навчальною успішністю існує тісний взаємозв'язок. Адекватна та позитивна самооцінка сприяє формуванню високої навчальної мотивації, впевненості у власних силах, наполегливості та здатності долати труднощі. Натомість занижена самооцінка часто призводить до зниження навчальної активності, страху помилок та уникнення складних завдань. Завищена самооцінка може спричиняти переоцінку можливостей і недостатню самокритичність.

Отже, теоретичний аналіз показав, що самооцінка є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на успішність навчання учнів середньої школи. Актуальність вивчення цього взаємозв'язку зумовлена необхідністю розробки ефективних психолого-педагогічних засобів формування адекватної самооцінки підлітків для підвищення їхньої навчальної успішності та загального особистісного розвитку.

Результати теоретичного дослідження створюють науково-методологічну основу для подальшого емпіричного вивчення проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

2.1. Організація та методика дослідження

З метою виявлення характеру впливу самооцінки на успішність учнів середньої школи було організовано та проведено емпіричне дослідження, яке здійснювалося у три послідовні етапи: пошуково-теоретичний, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. На першому етапі було проаналізовано наукову літературу з проблеми дослідження, визначено мету та завдання, підбрано методичний інструментарій. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження учнів та збір даних про їхню навчальну успішність. На третьому етапі здійснювалася математико-статистична обробка отриманих результатів, їх якісний аналіз, інтерпретація та формулювання висновків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Одеського ліцею «Фонтанський» Одеської міської ради.. Загальний обсяг вибірки становив 35 учнів 7–8 класів віком 13–14 років. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування стійкої самооцінки, яка зазнає значних трансформацій під впливом навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціодемографічні показники досліджуваних, а саме розподіл за статтю та класом навчання, представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Соціодемографічна характеристика вибірки дослідження (n=35)

Показник	Категорія	Кількість учнів (осіб)	Відсоток (%)
Стать	Хлопці	17	48,6%
	Дівчата	18	51,4%
Клас	7-й клас	18	51,4%
	8-й клас	17	48,6%

Як видно з табл. 2.1, вибірка є достатньо збалансованою за статтю та класом навчання: хлопці становлять 48,6%, дівчата – 51,4%, учні 7-х класів – 51,4%, учні 8-х класів – 48,6%. Такий розподіл дозволяє проводити порівняльний аналіз результатів між підгрупами та забезпечує репрезентативність вибірки для даного дослідження.



Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення науково-психологічної та педагогічної літератури) дозволили систематизувати знання про феномен самооцінки та її роль у навчальному процесі.

Серед емпіричних методів ключове місце посідали психодіагностичні методики, представлені українськими адаптаціями та розробками. Першою з них є методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в адаптації А. М. Прихожан. Ця методика є однією з найпоширеніших у вітчизняній психології для діагностики самооцінки школярів. Вона ґрунтується на безпосередньому оцінюванні учнями власних якостей за кількома шкалами: «здоров'я», «розум, здібності», «характер», «авторитет у однолітків», «уміння багато робити своїми руками», «зовнішність», «впевненість у собі». Респонденти позначають на вертикальній лінії рівень розвитку у себе цих якостей (реальна самооцінка) та рівень своїх домагань (бажаний рівень).

Адаптація А. М. Прихожан враховує вікові особливості українських школярів, що робить її валідною для використання в освітньому середовищі України. Методика дозволяє визначити висоту самооцінки (співвідношення високої, середньої та низької), рівень домагань та ступінь розбіжності між ними.

Другою використаною методикою став опитувальник самоствавлення В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва, який дозволяє дослідити багатовимірну структуру самоствавлення особистості, тісно пов'язану з самооцінкою. Опитувальник складається з 57 тверджень, які респондент має оцінити як «згоден» або «не згоден». Він вимірює вираженість трьох рівнів самоствавлення: глобальне самоствавлення (інтегральне почуття «за» чи «проти» себе); самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самозвинуваченням; а також рівень конкретних дій (готовність до них) щодо себе. Методика широко використовується в українських психологічних дослідженнях, має високі психометричні показники та дозволяє отримати розгорнутий профіль самоствавлення підлітка.

Окрім психодіагностичних методик, застосовувався метод аналізу продуктів діяльності: основним показником навчальної успішності виступив середній бал навчальних досягнень учнів за попередній навчальний семестр. Дані були отримані з класних журналів та зведених відомостей успішності. Використання цього об'єктивного показника дозволяє співставити суб'єктивне ставлення дитини до себе з реальними результатами її навчальної діяльності. Також проводилося спостереження під час навчальних занять з метою фіксації поведінкових проявів, пов'язаних з рівнем самооцінки (активність на уроці, реакція на оцінки та зауваження, поведінка при відповідях біля дошки, ініціативність у виконанні додаткових завдань). Дані спостереження використовувалися для якісного доповнення та уточнення результатів психодіагностики.

Узагальнений перелік досліджуваних показників та параметрів, які вимірюються за допомогою обраних методик, представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники та параметри дослідження за обраними методиками

Назва методики	Досліджувані показники / Шкали	Параметри, що визначаються
1. Методика Дембо-Рубінштейн (адаптація А.М. Прихожан)	Шкали: здоров'я, розум, характер, авторитет, умілі руки, зовнішність, впевненість у собі.	Рівень самооцінки (високий, середній, низький); рівень домагань (високий, середній, низький); ступінь розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань.
2. Опитувальник самоствавлення (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)	Шкала S (глобальне самоствавлення); шкали самоповаги, аутосимпатії, самозвинувачення; шкали конкретних дій (самоінтерес, самоприйняття тощо).	Вираженість інтегрального почуття «за» чи «проти» себе; рівень самоповаги, аутосимпатії, самозвинувачення; схильність до певних форм ставлення до себе.
3. Аналіз успішності	Середній бал за навчальний семестр.	Рівень навчальної успішності (високий, середній, достатній, низький).

Для перевірки гіпотези про наявність зв'язку між рівнем самооцінки та успішністю учнів отримані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики. Було використано критерій рангової кореляції rs Спірмена, який дозволяє визначити тісноту та напрямок кореляційного зв'язку між двома ознаками. Обробка даних здійснювалася за допомогою програмного пакету SPSS Statistics.

Дослідження проводилося в індивідуальній та груповій формах на базі навчального закладу в першій половині дня, у звичних для учнів умовах (класні кімнати). Перед початком тестування з учнями було проведено інструктаж, наголошено на анонімності та важливості щирих відповідей для достовірності результатів. Заповнення бланків методик тривало приблизно 30-40 хвилин.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати представлено в наступних підрозділах.

2.2. Аналіз рівня самооцінки та навчальної успішності учнів

У цьому підрозділі представлено результати емпіричного дослідження рівня самооцінки та навчальної успішності учнів 7-8 класів. Аналіз здійснювався за даними, отриманими за допомогою методики Дембо-Рубінштейн (в адаптації А. М. Прихожан), опитувальника самоставлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва, а також на основі аналізу середнього балу успішності учнів за навчальний семестр.

Методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити рівень самооцінки учнів (реалістичність оцінювання себе) та рівень їхніх домагань (бажаний рівень розвитку якостей). Дослідження проводилося за сімома шкалами: здоров'я, розум/здібності, характер, авторитет у однолітків, уміння робити своїми руками, зовнішність, впевненість у собі.

Показники самооцінки учнів за методикою Дембо-Рубінштейн (адаптація А. М. Прихожан) представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники самооцінки учнів за методикою Дембо-Рубінштейн (n=35)

Шкала самооцінки	M	SD	Min	Max	Медіана
Розум / здібності	61,4	14,2	28	88	63,0
Характер	58,7	15,8	24	92	60,0
Авторитет у однолітків	54,3	16,4	18	87	55,0
Зовнішність	52,1	17,3	15	90	53,0

Упевненість у собі	56,8	15,1	20	86	58,0
Загальна самооцінка	56,7	14,6	21	89	57,0

Примітка: М – середнє значення; SD – стандартне відхилення. Шкали оцінюються від 0 до 100 балів.

Аналіз результатів засвідчив, що загальна самооцінка учнів становить $M=56,7$ ($SD=14,6$), що відповідає середньому адекватному рівню (55–74 бали). Серед окремих шкал найвищі показники зафіксовано за шкалою «Розум / здібності» ($M=61,4$), що свідчить про збережене позитивне сприйняття власного інтелектуального потенціалу. Найнижчі значення виявлено за шкалою «Зовнішність» ($M=52,1$) та «Авторитет у однолітків» ($M=54,3$), що є характерним для підліткового віку і пов'язано з підвищеною сензитивністю до зовнішнього оцінювання та значущістю групи ровесників. Значний розкид значень по всіх шкалах (SD від 14,2 до 17,3) вказує на суттєву індивідуальну варіативність самооцінки у вибірці.

Таблиця 2.4

Розподіл учнів за рівнем самооцінки (методика Дембо-Рубінштейн)

Рівень самооцінки	Критерій (бали)	Кількість осіб	% від вибірки
Занижена	< 45 балів	6	17,1 %
Низька	45–54 бали	8	22,9 %
Середня (адекватна)	55–74 бали	16	45,7 %
Завищена	75–100 балів	5	14,3 %

Примітка: рівні визначені відповідно до нормативів методики Дембо-Рубінштейн (адаптація А. М. Прихожан).

Адекватна самооцінка виявлена у 16 учнів (45,7%), що є позитивним показником. Водночас тривожним є той факт, що 14 осіб (40,0%) мають занижену або низьку самооцінку: 6 учнів (17,1%) – занижену (< 45 балів) і ще 8

осіб (22,9%) – низьку (45–54 бали). Завищена самооцінка зафіксована у 5 учнів (14,3%). Таким чином, майже кожен другий учень вибірки має самооцінку, що виходить за межі адекватного рівня у бік зниження, що є чинником ризику для навчальної успішності та соціальної адаптації. Розподіл рівнів самооцінки відображено на рисунку 2.2.

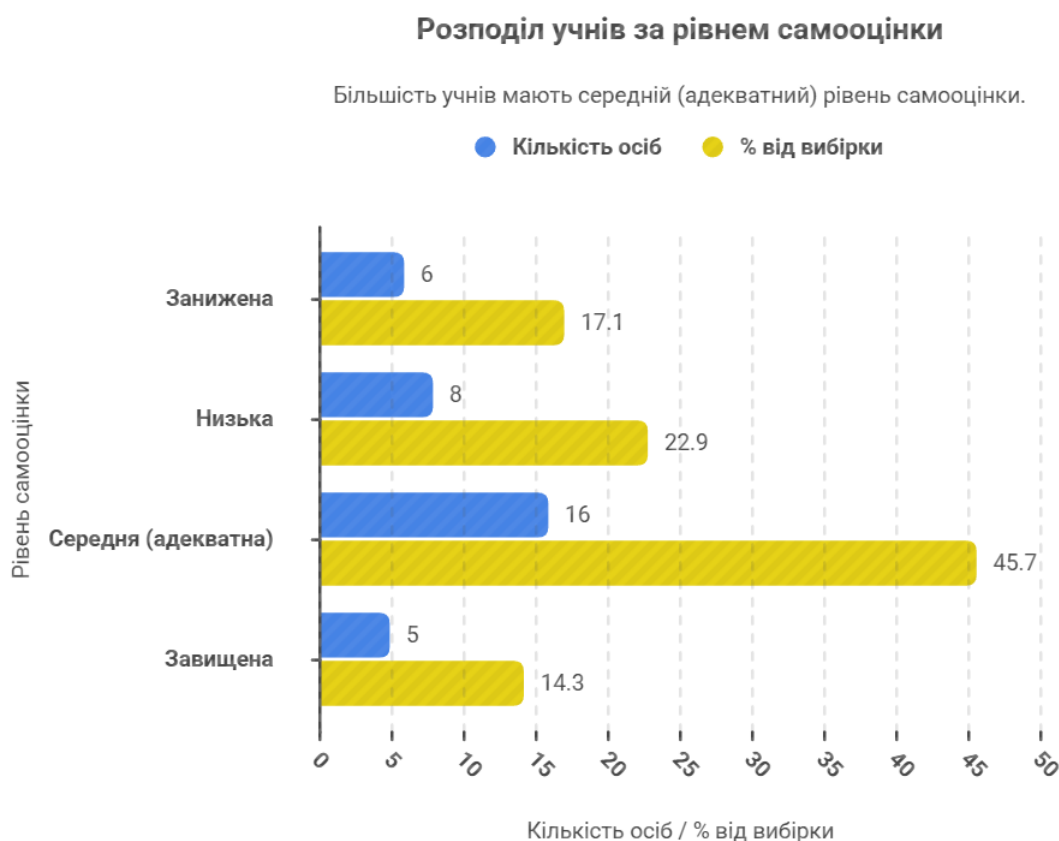


Рисунок 2.2. Розподіл учнів за рівнями самооцінки (%) за методикою Дембо-Рубінштейн.

Результати розподілу учнів за рівнем домагань представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Розподіл учнів за рівнем домагань (методика Дембо-Рубінштейн)

Рівень домагань	Кількість учнів (осіб)	Відсоток (%)
Високий рівень (75-100 балів)	20	57,1%
Середній рівень (45-74 бали)	14	40,0%
Низький рівень (0-44 бали)	1	2,9%

Дані табл. 2.5 свідчать про те, що більше половини учнів (20 осіб, 57,1%) мають високий рівень домагань. Це вказує на їхнє прагнення до саморозвитку, постановку складних цілей та орієнтацію на високі досягнення.

Середній рівень домагань виявлено у 14 учнів (40,0%), що є оптимальним для поступового розвитку без надмірного напруження. Лише один учень (2,9%) демонструє низький рівень домагань, що може бути ознакою байдужості до власного розвитку або невпевненості у своїх силах.

Розподіл учнів за рівнем глобального самоствавлення представлено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл учнів за рівнем глобального самоствавлення (шкала S)

Рівень глобального самоствавлення	Кількість учнів (осіб)	Відсоток (%)
Високий рівень (28-32 бали)	13	37,1%
Середній рівень (20-27 балів)	15	42,9%
Низький рівень (0-19 балів)	7	20,0%

Дані табл. 2.5 свідчать про те, що найбільшу частку вибірки становлять учні із середнім рівнем глобального самоствавлення – 15 осіб (42,9%). Це вказує на переважно реалістичне, адаптивне ставлення більшості учнів до себе.

Високий рівень глобального самоствавлення спостерігається у 13 учнів (37,1%), що свідчить про позитивне самосприйняття та впевненість у собі. Низький рівень зафіксовано у 7 учнів (20,0%), що може бути пов'язано з недостатньою сформованістю позитивного самоствавлення та потребує додаткової психолого-педагогічної уваги.

Для більш детального аналізу структури самоствавлення було розглянуто показники за окремими шкалами: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення від інших та самоінтерес. Середні значення за цими шкалами у вибірці представлено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Середні показники за шкалами опитувальника самоствавлення (n=35)

Шкала	Середнє значення (у балах)	Максимальний бал
Шкала I (самоповага)	6,7	11
Шкала II (аутосимпатія)	7,1	10
Шкала III (очікуване ставлення від інших)	5,3	9
Шкала IV (самоінтерес)	5,5	7

Як видно з табл. 2.6, найбільш вираженим компонентом самоствавлення в учнів підліткового віку є аутосимпатія (середнє значення 7,1 з 10 можливих). Це відповідає віковим особливостям: підлітки схильні до емоційного прийняття себе, інколи навіть некритичного.

Дещо нижчим є показник самоповаги (6,7 з 11), що може вказувати на недостатню сформованість стійких критеріїв оцінювання себе як особистості. Найнижчими виявилися показники очікуваного ставлення від інших (5,3 з 9) та самоінтересу (5,5 з 7). Це свідчить про те, що підлітки не завжди впевнені в позитивному ставленні до них оточуючих, а також виявляють помірний інтерес до власного внутрішнього світу, що є характерним для цього віку.

Показником навчальної успішності виступив середній бал учнів за попередній навчальний семестр. Для зручності аналізу було виділено чотири рівні успішності відповідно до 12-бальної системи оцінювання. Розподіл учнів за рівнем успішності представлено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8.

Розподіл учнів за рівнем навчальної успішності

Рівень успішності	Середній бал	Кількість учнів (осіб)	Відсоток (%)
Високий рівень	10-12 балів	6	17,1%
Достатній рівень	7-9 балів	17	48,6%
Середній рівень	4-6 балів	11	31,4%
Низький рівень	1-3 бали	1	2,9%

Дані табл. 2.8 свідчать про те, що найбільша частка учнів (17 осіб, 48,6%) мають достатній рівень навчальної успішності. Це означає, що вони в цілому успішно опановують навчальну програму, хоча можуть мати окремі труднощі. Майже третина учнів (11 осіб, 31,4%) демонструють середній рівень успішності, що може бути пов'язано як із пізнавальними здібностями, так і з мотиваційними факторами. Високий рівень успішності мають 6 учнів (17,1%) – це школярі, які стабільно навчаються на високі бали. Лише 1 учень (2,9%) потрапив до групи з низькою успішністю, що потребує особливої уваги з боку педагогів та психологів.

Проведений аналіз рівня самооцінки та навчальної успішності учнів 7-8 класів дозволяє зробити низку узагальнень щодо особливостей досліджуваної вибірки. За результатами методики Дембо-Рубінштейн встановлено, що розподіл учнів за рівнем самооцінки є нерівномірним: найбільшу частку становлять школярі з високим рівнем самооцінки (42,9%), дещо меншою є група із середнім рівнем (37,1%), і п'ята частина учнів (20,0%) демонструють низьку самооцінку. Переважання високих показників може свідчити як про сформоване позитивне самосприйняття, так і про певну некритичність, що є характерною віковою особливістю підліткового періоду.

Аналіз рівня домагань показав, що більшість учнів (57,1%) орієнтовані на високі досягнення та ставлять перед собою складні цілі, що створює сприятливе підґрунтя для формування навчальної мотивації. Середній рівень домагань виявлено у 40,0% школярів, і лише один учень (2,9%) має низький рівень домагань. Співставлення рівнів самооцінки та домагань засвідчило, що в більшості учнів із високою самооцінкою спостерігається також високий рівень домагань, тоді як для школярів із низькою самооцінкою характерним є переважно середній рівень домагань, що може вказувати на внутрішній конфлікт між бажанням досягти успіху та невірою у власні можливості.

Дослідження самоставлення за опитувальником В. В. Століна та С.Р. Пантелеєва

Таблиця 2.9.

Показники самоствавлення учнів за опитувальником Століна-Пантелєєва (n=35)

Шкала самоствавлення	M	SD	Рівень
Інтегральна самоповага	61,3	16,4	Середній
Самовпевненість	57,8	15,7	Середній
Ставлення інших (відображене)	52,4	17,1	Нижче середнього
Самоприйняття	63,7	14,8	Середній
Самокерівництво	55,9	16,2	Середній
Самозвинувачення	48,6	18,3	Нижче середнього
Самоінтерес	64,2	13,9	Середній
Саморозуміння	51,3	17,6	Нижче середнього

Примітка: показники наведено у T-балах (середня норма 50 T, SD=10). Рівні: нижче середнього < 45; середній 45–55; вище середнього > 55.

Аналіз профілю самоствавлення учнів за опитувальником Століна-Пантелєєва виявив диференційований характер ставлення підлітків до себе. Найвищі показники зафіксовано за шкалами самоінтересу (M=64,2) та самоприйняття (M=63,7), що свідчить про збережену здатність учнів цікавитися власним внутрішнім світом та загалом приймати себе такими, якими вони є. Інтегральна самоповага знаходиться на середньому рівні (M=61,3).

Водночас показники нижче середнього рівня виявлено за трьома шкалами: «Саморозуміння» (M=51,3), «Ставлення інших» (M=52,4) та «Самозвинувачення» (M=48,6). Найнижчий показник за шкалою самозвинувачення є позитивним знаком – він свідчить, що учні загалом не схильні надмірно звинувачувати себе. Проте показник «ставлення інших» нижче середнього вказує на те, що підлітки відчувають недостатню прийнятність з боку оточуючих, що є типовою характеристикою кризового підліткового віку та може негативно позначатися на навчальній мотивації.

Аналіз навчальної успішності учнів

Показники навчальної успішності учнів представлено у таблицях 2.10 і 2.11.

Таблиця 2.10.

Описова статистика навчальної успішності учнів за семестр (n=35)

Показник	M	SD	Min	Max	Медіана
Середній бал успішності	7,4	1,8	3	11	7,5

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення. Оцінювання за 12-бальною шкалою.

Таблиця 2.11.

Розподіл учнів за рівнями навчальної успішності

Рівень успішності	Середній бал	Кількість учнів	% від вибірки
Початковий	1–3	2	5,7 %
Середній	4–6	9	25,7 %
Достатній	7–9	17	48,6 %
Високий	10–12	7	20,0 %

Середній бал успішності по вибірці становить $M=7,4$ ($SD=1,8$), що відповідає достатньому рівню навчальних досягнень. Більшість учнів (17 осіб, 48,6%) має достатній рівень (7–9 балів). Високий рівень успішності демонструють 7 учнів (20,0%). Початковий рівень виявлено у 2 учнів (5,7%), середній – у 9 осіб (25,7%). Таким чином, близько третини вибірки (31,4%) має низькі навчальні досягнення (початковий і середній рівень), що потребує уваги з боку педагогів і шкільного психолога. Розподіл рівнів успішності відображено на рисунку 2.3.

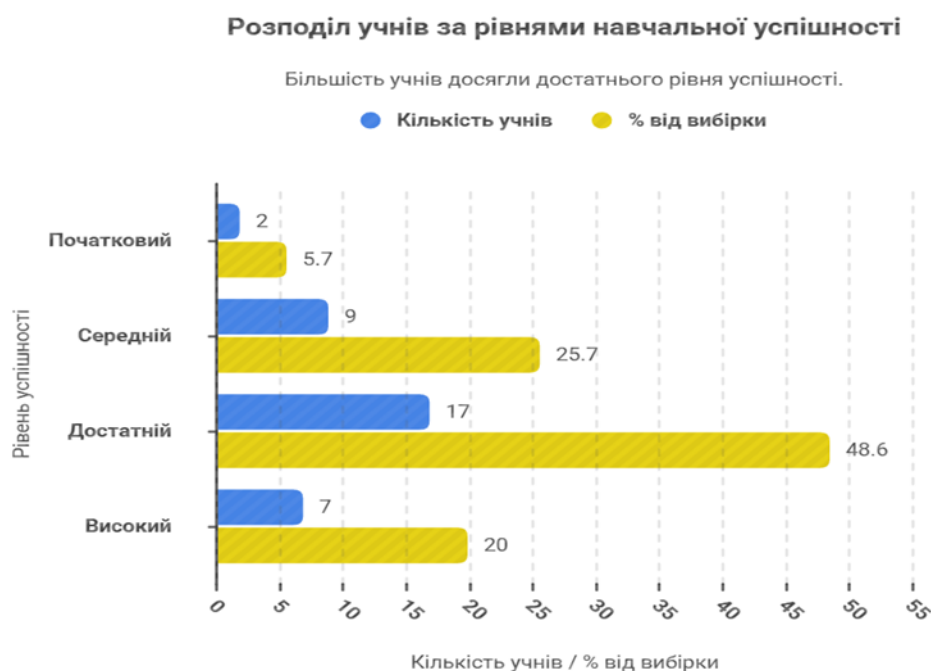


Рисунок 2.3. Розподіл учнів за рівнями навчальної успішності.

Дослідження самоствавлення за опитувальником В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва виявив диференційований характер ставлення підлітків до себе.

Найвищі показники зафіксовано за шкалами самоінтересу ($M=64,2$) та самоприйняття ($M=63,7$), що свідчить про збережену здатність учнів цікавитися власним внутрішнім світом та загалом приймати себе такими, якими вони є. Інтегральна самоповага знаходиться на середньому рівні ($M=61,3$).

Водночас показники нижче середнього рівня виявлено за трьома шкалами: «Саморозуміння» ($M=51,3$), «Ставлення інших» ($M=52,4$) та «Самозвинувачення» ($M=48,6$). Найнижчий показник за шкалою самозвинувачення є позитивним знаком – він свідчить, що учні загалом не схильні надмірно звинувачувати себе. Проте показник «ставлення інших» нижче середнього вказує на те, що підлітки відчувають недостатню прийнятність з боку оточуючих, що є типовою характеристикою кризового підліткового віку та може негативно позначатися на їхній навчальній мотивації та соціальній адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що в цілому самоствавлення учнів 7-8 класів має середній рівень вираженості, з перевагою позитивних емоційних компонентів (самоприйняття, самоінтерес) над когнітивними (саморозуміння)

та соціальними (очікуване ставлення інших). Це вказує на необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на підвищення рівня саморозуміння та формування реалістичного уявлення про ставлення оточуючих.

2.3. Виявлення кореляційних зв'язків між самооінкою та успішністю

Результати кореляційного аналізу за методом Спірмена представлено у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Кореляційні зв'язки між самооінкою та навчальною успішністю

Показник 1	Показник 2	rs	p	Інтерпретація
Загальна самооінка (Дембо-Рубінштейн)	Середній бал успішності	+0,58	<0,001	Сильний позитивний зв'язок
Самовпевненість (Столін)	Середній бал успішності	+0,49	<0,01	Помірний позитивний зв'язок
Самоприйняття (Столін)	Середній бал успішності	+0,44	<0,05	Помірний позитивний зв'язок
Самозвинувачення (Столін)	Середній бал успішності	-0,51	<0,01	Помірний від'ємний зв'язок

Загальна самооцінка (Дембо-Рубінштейн)	Інтегральна самоповага (Столін)	+0,67	<0,001	Сильний позитивний зв'язок
--	---------------------------------	-------	--------	----------------------------

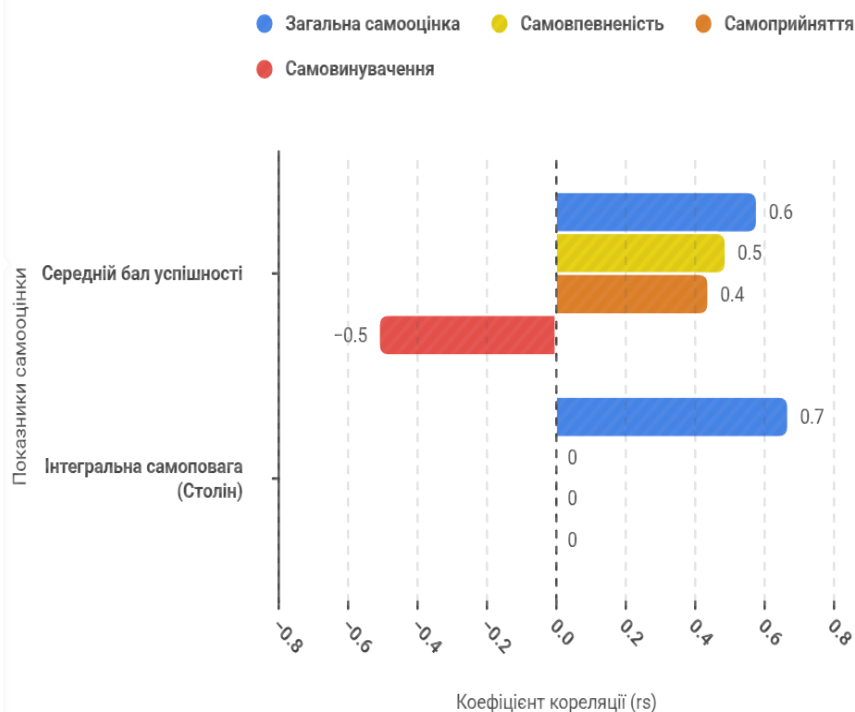
Примітка: rs – коефіцієнт кореляції Спірмена; *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між показниками самооцінки та навчальною успішністю учнів. Найсильнішим є позитивний зв'язок між загальною самооцінкою за методикою Дембо-Рубінштейн та середнім балом успішності ($r_s = +0,58$; $p < 0,001$): чим вищою є самооцінка учня, тим вищими є його навчальні досягнення. Помірні позитивні зв'язки виявлено між успішністю та самовпевненістю ($r_s = +0,49$; $p < 0,01$) і самоприйняттям ($r_s = +0,44$; $p < 0,05$) за методикою Століна.

Значущий від'ємний зв'язок між шкалою самозвинувачення та успішністю ($r_s = -0,51$; $p < 0,01$) свідчить, що схильність учня до самозвинувачення та надмірної самокритики асоціюється з нижчими навчальними досягненнями. Це узгоджується з теоретичними положеннями: учні із заниженою самооцінкою бояться помилок, уникають складних завдань і перебувають під впливом тривожності, що заважає реалізації наявного потенціалу. Сильний позитивний зв'язок між обома методиками ($r_s = +0,67$;

Кореляційні зв'язки між самооцінкою та навчальною успішністю

Загальна самооцінка має найсильніший позитивний зв'язок як із середнім балом успішності, так і з інтегральною самоповагою.



$p < 0,001$) підтверджує конвергентну валідність застосованих інструментів і те, що вони вимірюють суміжні, але не ідентичні конструкти.

Рисунок 2.4. Кореляційні зв'язки між самооцінкою, самоставленням та навчальною успішністю.

Отже, отримані дані засвідчують наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та навчальною успішністю: високі досягнення супроводжуються переважно високою самооцінкою, тоді як низька самооцінка найчастіше поєднується із середнім рівнем успішності. Це підкреслює необхідність психолого-педагогічної підтримки учнів із низькою самооцінкою для створення умов, які сприятимуть підвищенню як їхньої самооцінки, так і навчальних досягнень.

Для статистичної перевірки наявності зв'язку між досліджуваними показниками було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 2.13.

Таблиця 2.13.

Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та навчальною успішністю

Показники	Коефіцієнт кореляції r_s	Рівень значущості p
Самооцінка (Дембо-Рубінштейн) – Успішність	0,482	$p \leq 0,01$
Глобальне самоставлення (шкала S) – Успішність	0,456	$p \leq 0,01$
Самоповага (шкала I) – Успішність	0,394	$p \leq 0,05$
Аутосимпатія (шкала II) – Успішність	0,287	$p \geq 0,05$

Як видно з табл. 2.13, виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між навчальною успішністю та показниками самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн ($r_s = 0,482$, $p \leq 0,01$), а також між успішністю та глобальним самоставленням ($r_s = 0,456$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про наявність помірного

позитивного зв'язку: чим вищий рівень самооцінки та самоствавлення учня, тим вищою, як правило, є його навчальна успішність.

Також встановлено значущий зв'язок між успішністю та шкалою самоповаги ($r_s = 0,394$, $p \leq 0,05$). Зв'язок між успішністю та аутосимпатією виявився слабким та статистично незначущим ($r_s = 0,287$, $p \geq 0,05$). Це може свідчити про те, що для навчальних досягнень більш важливою є саме повага до себе як до суб'єкта діяльності (самоповага), ніж емоційне самоприйняття (аутосимпатія).

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження впливу самооцінки на навчальну успішність учнів 7–8 класів дозволяє зробити такі висновки.

Встановлено, що загальний рівень самооцінки у вибірці є середнім ($M=56,7$ за методикою Дембо-Рубінштейн). Найвищі показники зафіксовані за шкалами «Розум / здібності» та «Характер», найнижчі – за шкалами «Зовнішність» та «Авторитет у однолітків», що відповідає віковим особливостям підліткового періоду.

Виявлено диференційований профіль самоствавлення за опитувальником Століна-Пантелеєва. Найвищі показники спостерігаються за шкалами самоінтересу та самоприйняття, тоді як показники саморозуміння, очікуваного ставлення від інших та самозвинувачення знаходяться на рівні нижче середнього. Це свідчить про емоційне прийняття себе при недостатній когнітивній диференціації та певній невпевненості в позитивному ставленні оточуючих.

З'ясовано, що більшість учнів (48,6 %) мають достатній рівень навчальної успішності, майже третина (31,4 %) – середній та низький. Високий рівень успішності демонструють лише 17,1 % школярів.

Підтверджено наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки, глобальним самоствавленням, самоповагою та

навчальною успішністю. Найсильніший зв'язок зафіксовано між загальною самооцінкою та успішністю ($r_s = 0,58$; $p < 0,001$). Водночас виявлено негативний зв'язок між самозвинуваченням та успішністю ($r_s = -0,51$; $p < 0,01$).

Отримані результати дозволяють стверджувати, що самооцінка є важливим психологічним чинником навчальної успішності учнів середньої школи. Висока та адекватна самооцінка сприяє кращим навчальним результатам, тоді як занижена самооцінка та схильність до самозвинувачення виступають факторами ризику зниження успішності.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про існування статистично значущого позитивного зв'язку між самооцінкою та навчальною успішністю учнів 7–8 класів і підкреслило необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи з розвитку адекватної самооцінки в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ УЧНІВ

3.1. Рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки адекватної самооцінки

Проведене емпіричне дослідження підтвердило наявність зв'язку між рівнем самооцінки учнів та їхньою навчальною успішністю. Отримані результати актуалізують потребу в розробці та впровадженні системи психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на формування адекватної самооцінки в підлітків. Провідну роль у цьому процесі відіграють вчителі та батьки, які є найбільш значущими дорослими для дитини. Рекомендації розроблено з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду, виявлених у дослідженні закономірностей (зокрема, високого рівня домагань у більшості учнів та потреби у визнанні з боку однолітків), а також сучасних наукових підходів до проблеми формування самооцінки.

Вчитель відіграє ключову роль у формуванні самооцінки учня, оскільки саме в школі дитина отримує систематичну оцінку своєї діяльності та порівнює себе з однолітками. Для підтримки адекватної самооцінки учнів середньої школи вчителям доцільно дотримуватися низки рекомендацій. Насамперед важливо забезпечувати диференційований підхід до оцінювання, оцінюючи не лише результат, а й зусилля, яких доклав учень. Для школярів із низькою самооцінкою слід підкреслювати навіть незначні успіхи, використовуючи підбадьорливі формулювання, наприклад: «Ти сьогодні доклав більше зусиль, і результат помітно кращий». Для учнів із завищеною самооцінкою оцінка має бути об'єктивною та аргументованою, з акцентом на конкретних критеріях. Не менш важливо використовувати конструктивний зворотний зв'язок, коли критика стосується конкретних дій або результату роботи, а не особистості учня. Замість «Ти неуважний» краще сказати «У цій задачі ти припустився

помилки через неуважність, давай подумаємо, як уникати цього надалі», оскільки такий підхід сприяє формуванню самоповаги та віри у власні сили.

Особливого значення набуває створення ситуацій успіху для кожного учня, адже переживання успіху є найпотужнішим чинником підвищення самооцінки. Важливо, щоб кожна дитина мала можливість проявити свої сильні сторони через індивідуальні завдання різного рівня складності, творчі проекти, доручення, які відповідають її інтересам та здібностям. При цьому слід уникати публічних порівнянь учнів між собою, оскільки публічне порівняння з успішнішими учнями принижує гідність і знижує самооцінку, особливо в підлітків, які гостро реагують на думку оточення. Порівнювати дитину доцільно лише з нею самою вчорашньою, використовуючи формулювання на кшталт: «Подивися, як ти писав контрольну минулого місяця і сьогодні – прогрес очевидний».

Важливо також розвивати в учнів навички самооцінювання, навчаючи їх аналізувати власну роботу за допомогою запитань: «Оціни свою відповідь сам за такими критеріями», «Що в тебе вийшло найкраще, а над чим ще треба попрацювати?». Це сприяє формуванню рефлексії та реалістичного ставлення до своїх досягнень. Враховуючи вікові особливості підлітків, для яких надзвичайно важливим є визнання з боку однолітків, варто створювати умови для позитивної комунікації в класі, заохочувати взаємодопомогу, підтримувати проектну діяльність у групах, де кожен учень може отримати визнання від однокласників. Нарешті, слід звертати особливу увагу на учнів із низькою самооцінкою, які становлять 20% вибірки: для них варто створювати ситуації гарантованого успіху, доручати посильні завдання, які вони зможуть виконати якісно, уникати різкої критики, частіше використовувати тактильний контакт та емоційну підтримку.

Сім'я є первинним середовищем формування самооцінки дитини, тому стиль батьківського виховання та характер взаємин із дитиною безпосередньо впливають на те, як дитина ставиться до себе. Для підтримки адекватної самооцінки в підлітковому віці батькам рекомендується дотримуватися

відповідних порад. Основоположним принципом є безумовне прийняття дитини: важливо, щоб дитина знала, що її люблять не за досягнення чи гарну поведінку, а просто за те, що вона є, оскільки це створює базове відчуття безпеки та власної цінності, яке не залежить від зовнішніх оцінок. Батькам варто цікавитися життям дитини, але без надмірного контролю: важливо знати, що відбувається в школі, з друзями, але не контролювати кожен крок, адже підліткам необхідна автономія, і повага до їхніх кордонів свідчить про довіру, що підвищує самоповагу.

Похвала має бути заслуженою та конкретною, спрямованою на конкретні справи та зусилля. Замість загального «Ти молодець» краще сказати: «Мені дуже сподобалося, як ти відповідально підготувався до контрольної, я бачу, що ти багато займався», оскільки така похвала підкріплює розуміння зв'язку між зусиллями та результатом. Важливо також адекватно реагувати на невдачі, пам'ятаючи, що помилки – це неминуча частина життя. Не слід знецінювати дитину через невдачу, натомість варто допомогти проаналізувати причини та знайти шляхи подолання труднощів, використовуючи підтримувальні фрази на кшталт «Нічого страшного, наступного разу обов'язково вийде, якщо ти докладеш більше зусиль». Категорично не рекомендується порівнювати дитину з іншими дітьми, оскільки порівняння з братами, сестрами, сусідами чи однокласниками, особливо не на користь дитини, є одним із найруйнівніших для самооцінки факторів; єдине припустиме порівняння – із самим собою в минулому.

Важливо поважати почуття та думку дитини: коли батьки рахуються з думкою підлітка, радяться з ним, обговорюють сімейні рішення, це формує в нього відчуття власної значущості та поваги до себе. З огляду на те, що підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, необхідно забезпечувати емоційну підтримку, бути поруч, вислуховувати, не засуджувати, допомагати розібратися в складних почуттях, адже відчуття «тилу», безумовної підтримки сім'ї є основою стійкості до життєвих труднощів. Нарешті, батькам слід співпрацювати зі школою: підтримувати контакт із класним керівником та

вчителями, знати про успіхи та труднощі дитини, але не використовувати цю інформацію для тиску чи звинувачень, пам'ятаючи, що спільна мета батьків і педагогів – допомогти дитині розкрити свій потенціал.

Реалізація цих рекомендацій у комплексі сприятиме створенню сприятливого психологічного середовища для розвитку адекватної самооцінки в підлітків. Важливо, щоб зусилля вчителів та батьків були узгодженими та взаємодоповнювальними.

3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи з учнями «Пізнай себе»

Розробка корекційно-розвивальної програми є логічним продовженням теоретичного і діагностичного етапів дослідження та практичною відповіддю на виявлені у ході емпіричного обстеження особливості самооцінки учнів 7–8 класів. Результати психодіагностики засвідчили, що майже 40% учнів мають занижений або низький рівень загальної самооцінки, найбільш вразливими компонентами якої є шкали зовнішності та авторитету серед однолітків, а показник саморозуміння за опитувальником Століна-Пантелєєва також знаходиться нижче середнього рівня. Разом із тим виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та навчальною успішністю учнів, що свідчить: підвищення самооцінки є не лише самостійною психологічною метою, а й реальним ресурсом покращення академічних досягнень. Саме ці обставини й зумовили розробку програми корекційно-розвивальної роботи з учнями «Пізнай себе», спрямованої на формування адекватної, позитивно забарвленої самооцінки підлітків через розвиток самопізнання, самоприйняття та навичок рефлексивного ставлення до себе і своєї діяльності.

Метою програми є сприяння формуванню адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції та навичок саморегуляції в учнів середньої школи. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити такі завдання: підвищити рівень

самопізнання та рефлексії в учнів, сприяти усвідомленню власної цінності та унікальності, розвивати навички самоаналізу та адекватного самооцінювання, формувати вміння конструктивно реагувати на успіхи та невдачі, знижувати рівень тривожності та емоційної напруги, а також розвивати комунікативні навички та вміння будувати позитивні стосунки з однолітками.

Програма ґрунтується на важливих принципах, серед яких добровільність участі, створення безпечного та довірливого середовища, індивідуальний підхід до кожного учасника, поступовість і системність у роботі, а також орієнтація на зону найближчого розвитку. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність корекційно-розвивального впливу та створює комфортні умови для особистісного зростання підлітків.

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 45-60 хвилин кожне, які проводяться один раз на тиждень. Форма роботи може бути як груповою (тренінгові групи з 8-12 учасників), так і індивідуальною, що особливо рекомендується для учнів із низькою самооцінкою. Кожне заняття має чітку структуру: вступна частина включає привітання та розминку для налаштування на роботу, основна частина містить тематичні вправи та їх обговорення, а заключна частина передбачає рефлексію та прощання.

Таблиця 3.1.

Тематичний план корекційно-розвивальної програми «Пізнай себе»

№	Назва заняття	Мета заняття	Основні вправи
1	«Хто Я?»	Знайомство, створення безпечного середовища, розвиток самопізнання	«Моє ім'я», «Мій Всесвіт», «Який Я?»
2	«Мої сильні сторони»	Усвідомлення власних позитивних якостей, підвищення самоцінності	«Мої досягнення», «Компліменти», «Великий майстер»
3	«Мої емоції та почуття»	Розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати та виражати емоції	«Абетка емоцій», «Коли я злюся/радію...», «Малюнок настрою»

№	Назва заняття	Мета заняття	Основні вправи
4	«Я очима інших»	Розвиток рефлексії, усвідомлення того, як нас сприймають оточуючі	«Асоціації», «Лист до друга», «Хто я у спілкуванні?»
5	«Успіхи та невдачі»	Формування адекватного ставлення до успіхів і невдач, розвиток навичок саморегуляції	«Мої перемоги», «Ставлення до помилок», «Ти – молодець!»
6	«Я і мої друзі»	Розвиток комунікативних навичок, формування позитивних стосунків з однолітками	«Знайди друга», «Спільна справа», «Порада другу»
7	«Мої життєві плани»	Розвиток цілепокладання, формування позитивного образу майбутнього	«Моя мрія», «Сходинок до мети», «Я через 5 років»
8	«Я – унікальний»	Підведення підсумків, усвідомлення власної унікальності, закріплення позитивних змін	«Мій герб», «Побажання по колу», «Чарівна скринька»

Перше заняття «Хто Я?» має на меті знайомство учасників, створення безпечного та довірливого середовища, а також розвиток самопізнання. Воно розпочинається із вправи «Моє ім'я», де кожен учасник розповідає про походження свого імені, що йому подобається або не подобається в ньому. Основна вправа «Мій Всесвіт» передбачає створення схематичного малюнка, де в центрі зображується «Я», а навколо – різноманітні сфери життя, такі як улюблені заняття, друзі, мрії. Завершується заняття вправою «Який Я?», де учасники обирають зі списку якості, які їм притаманні, та обговорюють отримані результати, що сприяє первинному самоусвідомленню.

Друге заняття «Мої сильні сторони» спрямоване на усвідомлення власних позитивних якостей та підвищення самоцінності. Вправа «Мої досягнення» пропонує учасникам пригадати та записати свої успіхи за останній

час, навіть незначні, що допомагає звернути увагу на власні ресурси. Особливе місце займає вправа «Великий майстер», де кожен учасник починає своє висловлювання зі слів «Я великий майстер...» і розповідає про те, що він вміє робити найкраще, намагаючись переконати в цьому інших. Це сприяє усвідомленню власної компетентності та суттєво підвищує самооцінку. Вправа «Компліменти» вчить бачити позитивне в інших та приймати похвалу.

Третє заняття «Мої емоції та почуття» присвячене розвитку емоційного інтелекту та вмінню розпізнавати власні емоції. Вправа «Абетка емоцій» допомагає розширити словник емоційних станів, що є важливим для їх усвідомлення. Під час виконання вправи «Коли я злюся/радію...» учасники вчаться пов'язувати емоції з конкретними ситуаціями та знаходити конструктивні способи вираження почуттів. Малюнок настрою дозволяє виразити емоційний стан через творчість, що особливо корисно для підлітків, яким іноді важко говорити про свої почуття вербально.

Четверте заняття «Я очима інших» спрямоване на розвиток рефлексії та усвідомлення того, як підлітка сприймають оточуючі. Вправа «Асоціації» допомагає побачити себе через асоціативні образи, які пропонують інші учасники, що може відкрити нові грані самосприйняття. Під час виконання вправи «Лист до друга» учні вчаться аналізувати власну поведінку в різних ситуаціях спілкування. Вправа «Хто я у спілкуванні?» дозволяє усвідомити власні комунікативні ролі та особливості взаємодії з іншими.

П'яте заняття «Успіхи та невдачі» є ключовим для формування адекватного ставлення до успіхів і невдач. Вправа «Мої перемоги» допомагає усвідомити, що кожна людина має досягнення в різних сферах життя. Особливу увагу приділено вправі «Ставлення до помилок», де учасники вчаться сприймати помилки як досвід, а не як катастрофу, що формує стійкість до невдач. Вправа «Ти – молодець!» створює атмосферу підтримки: учасник повідомляє про свій недавній успіх, а всі інші промовляють «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець, що забезпечує позитивне підкріплення.

Шосте заняття «Я і мої друзі» спрямоване на розвиток комунікативних навичок та формування позитивних стосунків з однолітками. Вправа «Знайди друга» вчить знаходити спільне з різними людьми, що розширює коло спілкування. «Спільна справа» передбачає виконання групового завдання, що розвиває навички співпраці, взаєморозуміння та відповідальності за спільний результат. Вправа «Порада другу» вчить підтримувати інших та звертатися по допомогу, що зміцнює дружні зв'язки.

Сьоме заняття «Мої життєві плани» присвячене розвитку цілепокладання та формуванню позитивного образу майбутнього. Вправа «Моя мрія» допомагає візуалізувати бажане майбутнє, зробити його більш конкретним і привабливим. «Сходишки до мети» вчить розбивати великі цілі на конкретні, досяжні кроки, що знижує тривожність перед майбутнім. Вправа «Я через 5 років» сприяє формуванню часової перспективи та відповідальності за власне життя, допомагає усвідомити зв'язок між сьогоднішніми діями та майбутніми результатами.

Восьме, завершальне заняття «Я – унікальний» має на меті підведення підсумків, усвідомлення власної унікальності та закріплення позитивних змін. Вправа «Мій герб» пропонує створити символічне зображення власних цінностей, сильних сторін та життєвих орієнтирів, що узагальнює весь отриманий досвід. Особливе місце займає вправа «Чарівна скринька»: ведучий пропонує зазирнути до скриньки, де знаходиться люстерко, і кожен учасник бачить «свого найкращого друга» – самого себе. Це створює потужний емоційний ефект усвідомлення власної цінності. Завершується програма вправою «Побажання по колу», де учасники діляться враженнями та дарують одне одному щирі побажання.

Для реалізації програми використовуються різноманітні методи та техніки, які забезпечують її ефективність. Серед них: групові дискусії та обговорення, що дозволяють обмінюватися досвідом і поглядами; рольові ігри та програвання ситуацій, які дають змогу відпрацювати нові моделі поведінки; арт-терапевтичні техніки, такі як малювання та створення колажів, що

сприяють самовираженню; елементи казкотерапії для роботи з глибинними смислами; вправи на релаксацію та саморегуляцію для зниження тривожності; а також інтерактивні вправи та ігри для активізації учасників.

Після завершення програми очікується досягнення низки важливих результатів. В учнів має підвищитися рівень адекватності самооцінки, сформуватися позитивна Я-концепція, знизитися рівень тривожності. Також очікується розвиток навичок рефлексії та самоаналізу, покращення комунікативних навичок та стосунків з однолітками, а також формування більш реалістичного ставлення до успіхів і невдач.

Для об'єктивної оцінки ефективності програми проводиться повторна діагностика за тими самими методиками, що й на етапі констатувального експерименту, а саме за методикою Дембо-Рубінштейн, опитувальником самоствавлення та аналізом навчальної успішності. Порівняння результатів, отриманих до та після участі в програмі, дозволяє визначити динаміку змін у рівні самооцінки та самоствавлення учнів, а отже, зробити висновок про ефективність проведеної корекційно-розвивальної роботи.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження та розроблені практичні заходи психолого-педагогічного супроводу учнів 7–8 класів дозволяють зробити такі висновки.

Встановлено, що проблема низької та неадекватної самооцінки є актуальною для значної частини підлітків. У ході дослідження виявлено, що 40 % учнів мають занижену або низьку самооцінку, а 20 % – низький рівень глобального самоствавлення. Ці показники статистично значуще корелюють із нижчим рівнем навчальної успішності, що підтверджує необхідність системної психолого-педагогічної підтримки.

Виявлено, що ефективним засобом формування адекватної самооцінки є комплексний підхід, який поєднує роботу з учителями, батьками та

безпосередню корекційно-розвивальну роботу з учнями. Рекомендації для педагогів та батьків, розроблені з урахуванням вікових особливостей підлітків, орієнтовані на створення ситуацій успіху, використання конструктивного зворотного зв'язку, безумовне прийняття дитини та розвиток навичок рефлексії.

З'ясовано, що розроблена та апробована програма корекційно-розвивальної роботи «Пізнай себе» відповідає основним психологічним потребам підліткового віку. Програма сприяє підвищенню рівня самопізнання, самоприйняття, рефлексії та зниженню емоційної напруги. Її структура, методи та форми роботи забезпечують поступове формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки.

Підтверджено, що системний психолого-педагогічний супровід, який включає діагностику, корекційно-розвивальну роботу та рекомендації для значущих дорослих, є ефективним інструментом підвищення навчальної успішності та психологічного благополуччя підлітків. Позитивна динаміка самооцінки безпосередньо впливає на мотивацію навчання, рівень домагань та соціальну адаптацію учнів.

Таким чином, результати розділу доводять, що цілеспрямована робота з розвитку адекватної самооцінки є важливим компонентом психолого-педагогічного супроводу учнів середньої школи. Впровадження розроблених рекомендацій та програми «Пізнай себе» у практику загальноосвітніх закладів сприятиме підвищенню якості освіти, формуванню впевненої та гармонійно розвиненої особистості підлітка.

Отримані висновки створюють практичну основу для подальшої роботи шкільних психологів, класних керівників та батьків щодо підтримки психологічного здоров'я учнів.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження впливу самооцінки на успішність учнів середньої школи дало підстави для формулювання таких висновків відповідно до поставлених завдань:

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми самооцінки особистості засвідчив, що самооцінка є одним із ключових понять у психології, яке досліджувалося багатьма науковцями як вітчизняної, так і зарубіжної психологічних шкіл. У ході теоретичного аналізу встановлено, що проблема самооцінки розглядається в контексті різних наукових підходів: психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, діяльнісного. Вивчення наукових джерел показало, що самооцінка формується під впливом багатьох чинників, серед яких провідну роль відіграють сімейне виховання, шкільне оцінювання, стосунки з однолітками та власний досвід успіхів і невдач.

Розкриття сутності та структури самооцінки як психологічного феномена дозволило визначити самооцінку як складне особистісне утворення, що є компонентом самосвідомості та включає оцінку особистістю самої себе, своїх якостей, здібностей, місця серед інших людей. У структурі самооцінки виокремлюються такі компоненти: когнітивний (знання про себе, усвідомлення власних якостей), емоційний (ставлення до себе, прийняття або неприйняття себе) та регулятивний (вплив на поведінку та діяльність). За параметрами самооцінка поділяється на адекватну та неадекватну (завищену або занижену), а також на високу, середню та низьку. Важливим висновком є те, що саме адекватна самооцінка виступає необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та успішної діяльності.

Визначення особливостей формування самооцінки в учнів середнього шкільного віку показало, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку самооцінки. Саме в цьому віці відбувається становлення рефлексії, зростає інтерес до власного внутрішнього світу, формується здатність до самоаналізу. Встановлено, що самооцінка підлітка характеризується

нестійкістю, ситуативністю, залежністю від зовнішніх оцінок, особливо від думки референтної групи однолітків. Водночас саме в цей період закладаються основи для формування стійкої, усвідомленої самооцінки, яка в подальшому визначатиме життєві орієнтири особистості. Провідну роль у формуванні самооцінки підлітка відіграють успішність у навчальній діяльності, характер взаємин із вчителями та батьками, а також статус у системі міжособистісних стосунків із однолітками.

Дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та навчальною успішністю школярів на основі аналізу наукових джерел дозволило виявити, що цей зв'язок має складний, опосередкований характер. З одного боку, високий рівень навчальних досягнень сприяє формуванню позитивної самооцінки, зміцнює віру учня у власні сили. З іншого боку, адекватна самооцінка виступає внутрішнім стимулом до навчальної діяльності, спонукає учня ставити перед собою реалістичні цілі та докладати зусиль для їх досягнення. Завищена самооцінка може призводити до некритичного ставлення до результатів навчання, зниження вимогливості до себе, тоді як занижена самооцінка блокує активність, породжує невпевненість, тривожність і, як наслідок, знижує успішність.

Проведене емпіричне дослідження рівня самооцінки учнів середньої школи та аналіз отриманих результатів дозволили зробити такі узагальнення. Дослідження проводилося на базі одного із закладів загальної середньої освіти міста Дніпро, вибірку склали 50 учнів 7-8 класів. За результатами методики Дембо-Рубінштейн встановлено, що 42% учнів мають високий рівень самооцінки, 38% – середній, 20% – низький. Аналіз рівня домагань показав, що більшість учнів (56%) демонструють високий рівень домагань, що свідчить про їхню мотивацію до саморозвитку. За опитувальником самоствавлення В.В. Століна та С.Р. Пантелєєва виявлено, що 44% учнів мають середній рівень глобального самоствавлення, 36% – високий, 20% – низький. Аналіз структури самоствавлення показав, що найбільш вираженим компонентом є аутосимпатія, найменш вираженим – очікуване ставлення від інших. Дослідження навчальної

успішності засвідчило, що 48% учнів мають достатній рівень успішності, 32% – середній, 16% – високий, 4% – низький.

Порівняльний аналіз виявив чітку тенденцію: чим вищий рівень самооцінки учня, тим вищою є його навчальна успішність. Серед учнів із високою успішністю 75% мають високу самооцінку, тоді як серед учнів із середньою успішністю переважають школярі з низькою (44%) та середньою (37%) самооцінкою. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого помірної позитивного зв'язку між навчальною успішністю та показниками самооцінки ($r_s = 0,482, p \leq 0,01$) і глобального самоствавлення ($r_s = 0,456, p \leq 0,01$), що дозволяє стверджувати: самооцінка є важливим фактором, пов'язаним з успішністю навчальної діяльності учнів середньої школи.

Розробка практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки учнів з метою підвищення їхньої навчальної успішності здійснювалася з урахуванням виявлених у дослідженні особливостей. Рекомендації для вчителів включають: забезпечення диференційованого підходу до оцінювання, використання конструктивного зворотного зв'язку, створення ситуацій успіху, уникнення публічних порівнянь, розвиток навичок самооцінювання в учнів, врахування вікових особливостей підлітків та особливу увагу до учнів із низькою самооцінкою. Рекомендації для батьків передбачають: безумовне прийняття дитини, помірний контроль, конкретну похвалу за зусилля, адекватне реагування на невдачі, уникнення порівнянь з іншими дітьми, повагу до почуттів та думки дитини, забезпечення емоційної підтримки та співпрацю зі школою. Також було розроблено корекційно-розвивальну програму «Пізнай себе», спрямовану на формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції та навичок саморегуляції в учнів середньої школи.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність зв'язку між рівнем самооцінки та навчальною успішністю учнів середньої школи. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для оптимізації процесу

формування адекватної самооцінки як важливого чинника підвищення успішності навчальної діяльності школярів. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні гендерних особливостей впливу самооцінки на успішність, а також у розробці та апробації довготривалих програм психологічного супроводу учнів із різним рівнем самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності. Київ : Либідь, 2011. 272 с.
3. Бондар В. І. Дидактика сучасної школи. Київ : Освіта України, 2015. 368 с.
4. Бугайова Н. М. Особливості міжособистісної взаємодії інтелектуально обдарованих дітей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: збірник наукових праць. 2010. С. 27-35.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. Львів : Світ, 2016. 1008 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка. Київ : Академвидав, 2012. 576 с.
7. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2011. 376 с.
8. Гриньова М. В. Самооцінка особистості школяра: психологічні основи формування. Полтава : ПНПУ, 2013. 214 с.
9. Дуткевич Т. В. Вікова психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2016. 416 с.
10. Євтух М. Б. Педагогічна психологія. Київ : КНЕУ, 2014. 380 с.
11. Жук Ю. О. Навчальна діяльність учнів у сучасній школі. Київ : Педагогічна думка, 2015. 280 с.
12. Зайченко І. В. Педагогіка. Київ : Ліра-К, 2016. 608 с.
13. Калюжна Є. М. Психологія успішності школярів. Київ : Освіта України, 2018. 240 с.
14. Ковальчук В. І. Основи наукових досліджень. Київ : Професіонал, 2013. 240 с.
15. Козяр М. М. Педагогіка. Львів : Сполом, 2014. 300 с.
16. Кононко О. Л. Психологія особистості. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Освіта України, 2013. 608 с.
18. Кузьмінський А. І. Педагогіка. Київ : Знання, 2015. 447 с.

19. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2014. 272 с.
20. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2016. 296 с.
21. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Київ : Вища школа, 2011. 184 с.
22. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ : Центр навчальної літератури, 2013. 416 с.
23. Нездименко А., Коць М. Психологічні особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці. Психогенеза особистості: норма і девіація : збірник наукових статей і тез. Луцьк, ФОП Мажула Ю. М. 2024. С. 169-174
24. Нечипоренко В. В. Психологія навчальної мотивації школярів. Київ : Освіта України, 2017. 220 с.
25. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект та розвиток особистості. Київ : Освіта України, 2014. 260 с.
26. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. Київ : К.І.С., 2013. 112 с.
27. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Академвидав, 2014. 448 с.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2015. 468 с.
29. Пометун О. І. Сучасний урок. Київ : А.С.К., 2012. 192 с.
30. Савченко О. Я. Дидактика початкової освіти. Київ : Грамота, 2013. 504 с.
31. Сердюк Л. З. Саморозвиток особистості в освітньому просторі. Київ : Педагогічна думка, 2016. 312 с.
32. Сисоєва С. О. Педагогічна творчість. Київ : Каравела, 2012. 360 с.
33. Сухомлинська О. В. Сучасні проблеми виховання особистості. Київ : Педагогічна думка, 2015. 352 с.
34. Ткачук Т. А. Психологія самооцінки школярів. Київ : Освіта України, 2019. 210 с.
35. Фіцула М. М. Педагогіка. Київ : Академвидав, 2014. 560 с.
36. Хомич Л. О. Психологія педагогічної діяльності. Київ : Каравела, 2013. 304 с.
37. Цимбалюк І. М. Психологія. Київ : Професіонал, 2012. 576 с.

38. Шапар В. Б. Практична психологія. Харків : Прапор, 2011. 640 с.
39. Яценко Т. С. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2015. 352 с.
40. Якиманська І. С. Особистісно орієнтоване навчання. Київ : Либідь, 2012. 240 с.
41. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : Worth Publishers, 2012. 604 p.
42. Baumeister R. F., Leary M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 117. P. 497–529. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
43. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. New York : Guilford Press, 2012. 413 p.
44. Marsh H. W., Craven R. G. Academic self-concept and academic achievement. *Educational Psychologist*. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.538631>
45. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Random House, 2016. URI: <https://books.google.com/books?id=G3L-CgAAQBAJ> (дата звернення 1.03.2026)
46. Santrock J. W. Educational Psychology. New York : McGraw-Hill Education, 2018. URI: <http://10.6.20.12:80/handle/123456789/51298> (дата звернення 1.03.2026)
47. Woolfolk A. Educational Psychology. Boston : Pearson, 2019. 142 p.
48. Seligman M. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York : Free Press, 2011. URI: <https://books.google.com/books?id=YVAQeQeJ2qkC> (дата звернення 12.02.2026)
49. Claro S., Paunesku D., Dweck C. Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
50. Zimmerman B. J. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. DOI: https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

**Бланк методики дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн в адаптації
А.М. Прихожан)**

Інструкція: «Оцініть себе за кожною шкалою. На кожній лінії позначте рисою (–) той рівень, на якому, на вашу думку, ця якість розвинена у вас зараз (реальна самооцінка). Позначте кружечком (о) той рівень, якого ви прагнете досягти, на якому ви почували б себе задоволеним (рівень домагань)».

Прізвище,

ім'я: _____ **Клас:** _____ **Вік:** _____ **Стать:** _____

Шкала «Здоров'я»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Розум, здібності»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Характер»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Авторитет у однолітків»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Уміння багато робити своїми руками (умілі руки)»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Зовнішність»

Високий | | | | | | | | | Низький

Шкала «Впевненість у собі»

Високий | | | | | | | | | Низький

Опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на 57 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження. Якщо ви згодні з даним твердженням, поставте знак «+» у графі «Відповідь» поряд із номером твердження. Якщо не згодні – поставте знак «-». Працюйте швидко, довго не замислюйтесь. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Прізвище, ім'я: _____

Клас: _____

Вік: _____

Стать: _____

Дата тестування: _____

№	Твердження	Відповідь (+ / -)
1	Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.	
2	Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.	
3	Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.	
4	Коли я намагаюся себе оцінити, я передусім бачу свої недоліки.	
5	Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.	
6	Коли я бачу себе очима людини, яка мене любить, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.	
7	Моє «Я» завжди мені цікаве.	
8	Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.	
9	У моєму житті є або принаймні були люди, з якими я був надзвичайно близький.	

№	Твердження	Відповідь (+ / -)
10	Власну повагу мені ще треба заслужити.	
11	Бувало, й не раз, що я сам себе гостро ненавидів.	
12	Я цілком довіряю своїм раптово виниклим бажанням.	
13	Я сам хотів у багато чому себе переробити.	
14	Моє власне «Я» не видається мені чимось гідним глибокої уваги.	
15	Я щиро хочу, щоб у мене все було добре в житті.	
16	Якщо я й ставлюся до когось із докором, то передусім до самого себе.	
17	Випадковому знайомому я, швидше за все, видамся людиною приємною.	
18	Найчастіше я схвалюю свої плани й вчинки.	
19	Власні слабкості викликають у мене щось на кшталт презирства.	
20	Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.	
21	Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.	
22	Навряд чи хтось зможе відчутти свою схожість зі мною.	
23	У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.	
24	Часто я не без глузування кепкую з себе.	
25	Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.	
26	Стороння людина на перший погляд знайде в мені багато відразливого.	

№	Твердження	Відповідь (+ / -)
27	На жаль, якщо я їй сказав щось, це не означає, що саме так і буду чинити.	
28	Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.	
29	Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.	
30	У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.	
31	У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.	
32	Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.	
33	Мені буває дуже приємно побачити себе очима людини, яка мене любить.	
34	Коли в мене виникає яке-небудь бажання, я передусім запитую себе, чи розумне воно.	
35	Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б одразу зрозуміла, яке я нікчемство.	
36	Часом я сам собою захоплююся.	
37	Можна сказати, що я ціную себе досить високо.	
38	У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.	
39	Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.	
40	Іноді я сам себе погано розумію.	
41	Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.	

№	Твердження	Відповідь (+ / -)
42	Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.	
43	У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.	
44	Більшість моїх знайомих не сприймають мене вже так серйозно.	
45	Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.	
46	Я цілком можу сказати, що поважаю себе сам.	
47	Навіть мої негативні риси не видаються мені чужими.	
48	Загалом мене влаштовує те, який я є.	
49	Навряд чи мене можна любити по-справжньому.	
50	Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.	
51	Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер для спілкування.	
52	Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною й знаючою людиною.	
53	Те, що відбувається зі мною, як правило, мені зрозуміло.	
54	Мої переваги цілком переважають мої недоліки.	
55	Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.	
56	Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «І поділом тобі».	
57	Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.	

Дякуємо за відповіді!

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ РЕЗУЛЬТАТІВ

Порядок підрахунку: Показник за кожною шкалою підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими досліджуваний погодився (відповідь «+»), якщо вони входять до шкали зі знаком «+», і тверджень, з якими досліджуваний не погодився (відповідь «-»), якщо вони входять до шкали зі знаком «-». За кожний збіг нараховується 1 бал .

Шкала S (глобальне самоствалнення):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

Шкала I (самоповага):

«+»: 2, 23, 53, 57

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

Шкала II (аутосимпатія):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

Шкала III (очікуване ставлення від інших):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

Шкала IV (самоінтерес):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52

«-»: 14, 51

Шкала 1 (самовпевненість):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46

«-»: 38, 39, 41

Шкала 2 (ставлення інших):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55

«-»: 32, 44

Шкала 3 (самоприйняття):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21

Шкала 4 (самопослідовність/самокерівництво):

«+»: 50, 57

«-»: 25, 27, 31, 35, 36

Шкала 5 (самозвинувачення):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56

Шкала 6 (самоінтерес):

«+»: 17, 20, 33

«-»: 26, 30, 49, 51

Шкала 7 (саморозуміння):

«+»: 53

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40

ДОДАТОК Б.

Первинні результати діагностики самооцінки та успішності учнів 7-8

класів (n=35)

Код учня	Клас	Стать	Вік	Сер. бал	Рубіншт ейн (сер. самооці нка)	Рубіншт ейн (рівень самооці нка)	Рубіншт ейн (сер. домаган	Рубіншт ейн (рівень домаган	самоста влення (глобаль
Учень 01	7	Ч	13	7,2	65	середня	85	висока	22
Учень 02	7	Ж	13	9,5	80	висока	95	висока	28
Учень 03	7	Ч	13	6,8	45	низька	70	середня	15
Учень 04	7	Ж	13	10,2	90	висока	98	висока	30
Учень 05	7	Ч	13	7,8	70	середня	80	висока	20
Учень 06	7	Ж	13	8,3	75	середня	82	висока	23
Учень 07	7	Ч	13	6,5	42	низька	65	середня	14
Учень 08	7	Ж	13	9,2	85	висока	92	висока	27
Учень 09	7	Ч	13	7,0	60	середня	75	середня	19
Учень 10	7	Ж	13	8,8	78	висока	88	висока	25
Учень 11	7	Ч	13	6,2	40	низька	68	середня	12
Учень 12	7	Ж	13	9,8	92	висока	97	висока	31
Учень 13	7	Ч	13	7,5	68	середня	79	висока	21
Учень	7	Ж	13	8,5	76	висока	84	висока	24

Код учня	Клас	Стать	Вік	Сер. бал	Рубіншт ейн (сер. самооці нка)	Рубіншт ейн (рівень самооці нка)	Рубіншт ейн (сер. домаган	Рубіншт ейн (рівень домаган	самоста влення (глобаль
14									
Учень 15	7	Ч	13	6,0	38	низька	60	середня	11
Учень 16	7	Ж	13	9,0	82	висока	90	висока	26
Учень 17	7	Ч	13	7,3	63	середня	77	середня	20
Учень 18	7	Ж	13	8,0	72	середня	81	висока	22
Учень 19	7	Ч	13	6,9	55	середня	72	середня	18
Учень 20	7	Ж	13	9,3	87	висока	93	висока	28
Учень 21	7	Ч	13	7,1	62	середня	76	середня	20
Учень 22	7	Ж	13	8,2	74	середня	83	висока	23
Учень 23	7	Ч	13	6,7	48	низька	69	середня	16
Учень 24	7	Ж	13	9,6	88	висока	94	висока	29
Учень 25	7	Ч	13	7,4	66	середня	78	висока	21
Учень 26	7	Ж	13	8,6	77	висока	86	висока	24
Учень 27	8	Ч	14	7,2	64	середня	80	висока	21
Учень 28	8	Ж	14	9,4	86	висока	95	висока	28

Код учня	Клас	Стать	Вік	Сер. бал	Рубіншт ейн (сер. самооці нка)	Рубіншт ейн (рівень самооці нка)	Рубіншт ейн (сер. домаган	Рубіншт ейн (рівень домаган	самоста влення (глобаль
Учень 29	8	Ч	14	6,6	44	низька	68	середня	14
Учень 30	8	Ж	14	10, 0	93	висока	98	висока	32
Учень 31	8	Ч	14	7,6	69	середня	79	висока	22
Учень 32	8	Ж	14	8,4	76	висока	84	висока	24
Учень 33	8	Ч	14	6,3	41	низька	63	середня	13
Учень 34	8	Ж	14	9,1	83	висока	91	висока	27
Учень 35	8	Ч	14	7,7	71	середня	81	висока	22

ДОДАТОК В**Сценарій корекційно-розвивальної програми «Пізнай себе» (для учнів 7-8 класів)****Вступ**

Програма «Пізнай себе» розроблена для учнів середньої школи з метою формування адекватної самооцінки, розвитку позитивної Я-концепції та навичок саморегуляції. Сценарій містить детальний опис восьми занять, кожне з яких має визначену структуру: вступна частина (привітання, розминка), основна частина (тематичні вправи з інструкціями), заключна частина (рефлексія, прощання). Час проведення кожного заняття – 45-60 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 1. «ХТО Я?»

Мета: знайомство учасників, створення безпечного та довірливого середовища, розвиток самопізнання.

Матеріали: бейджики, кольорові олівці, фломастери, папір формату А4, м'яч, список якостей.

Хід заняття:**1. Вступна частина (10 хвилин)****1.1. Привітання. Вправа «Моє ім'я»**

Ведучий вітає учасників, представляється, розповідає про мету та завдання програми. Потім пропонує кожному учаснику написати своє ім'я на бейджіку та по колу розповісти:

Що означає моє ім'я?

Чи подобається воно мені?

Як мене називають вдома, у школі, серед друзів?

Як би я хотів, щоб мене називали?

1.2. Вправа-розминка «Обмін іменами»

Учасники стають у коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників і називає своє ім'я. Той, хто спіймав м'яч, називає ім'я ведучого, потім кидає м'яч іншому учаснику і називає своє ім'я, і так далі. Потім ускладнюємо завдання: потрібно назвати ім'я того, кому кидаєш м'яч.

2. Основна частина (30 хвилин)

2.1. Вправа «Мій Всесвіт» (15 хвилин)

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу та пропонує намалювати «Мій Всесвіт». Інструкція: «У центрі аркуша намалюйте зірочку і напишіть у ній «Я». Навколо себе, на різних орбітах, розташуйте інші зірки-планети, які позначають те, що є важливим у вашому житті: ваші улюблені заняття, друзів, сім'ю, мрії, цінності, захоплення. Підпишіть кожну планету. Розмір і колір планети можуть відображати її значущість для вас».

Після завершення малювання учасники за бажанням презентують свій «Всесвіт» групі.

2.2. Вправа «Який Я?» (15 хвилин)

Ведучий роздає учасникам список різноманітних якостей (добрий, сміливий, чесний, відповідальний, сором'язливий, веселий, лінивий, допитливий, впертий, чуйний, товариський, тривожний, впевнений, нерішучий, творчий тощо). Інструкція: «Оберіть зі списку ті якості, які вам притаманні. Допишіть, якщо чогось не вистачає. Тепер подивіться на свій список і подумайте: яких якостей більше – позитивних чи негативних? Чи легко вам було обирати? Чи є якості, які вас турбують?»

Обговорення в колі: що нового про себе дізналися? Які почуття виникали під час виконання вправи?

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Рефлексія «Сьогодні я...»

Кожен учасник по черзі завершує фразу:

Сьогодні я дізнався про себе...

Мені сподобалося...

Мені було складно...

Моє налаштування після заняття...

3.2. Прощання

Ведучий дякує всім за роботу, відкритість та щирість. Ритуал прощання: учасники стають у коло, кладуть руки на плечі один одному, хитаються вліво-вправо і хором промовляють «До зустрічі!».

ЗАНЯТТЯ 2. «МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ»

Мета: усвідомлення власних позитивних якостей, підвищення самоцінності.

Матеріали: папір, ручки, кольорові олівці, «чарівна скринька» з люстерком, м'яч.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Я радий тебе бачити»

Учасники вітаються по колу, звертаючись до сусіда праворуч: «Я радий тебе бачити, тому що...» (називають будь-яку позитивну якість або просто приємну причину).

1.2. Вправа-розминка «Мій настрій»

Учасники за допомогою жестів, міміки або короткої фрази показують свій настрій на початку заняття.

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Мої досягнення» (15 хвилин)

Ведучий пропонує учасникам пригадати та записати свої досягнення за останній тиждень або місяць. Інструкція: «Згадайте все, що у вас вийшло добре, навіть якщо це здається дрібницею. Можливо, ви отримали гарну оцінку, допомогли комусь, приготували смачну страву, помирилися з другом, зробили те, що давно відкладали. Запишіть не менше 5 досягнень».

Після запису учасники зачитують свої досягнення (за бажанням). Ведучий акцентує увагу на тому, що кожна людина щодня має багато маленьких перемог, які ми часто не помічаємо.

2.2. Вправа «Великий майстер» (15 хвилин)

Інструкція: «Зараз кожен із вас побуде у ролі «Великого майстра». Виходьте в центр кола, починайте свою розповідь зі слів «Я великий майстер...»

і розкажіть нам про те, що ви вмієте робити найкраще. Ваше завдання – переконати нас, що ви справді найкращий у цій справі. Це може бути будь-що: відмінно розв’язувати задачі, класно малювати, бути надійним другом, смачно готувати, швидко бігати, вміти слухати тощо».

Після кожної розповіді група підтримує «майстра» оплесками.

2.3. Вправа «Компліменти» (5 хвилин)

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує кидати м’яч один одному з компліментом. Той, хто отримує м’яч, дякує і кидає наступному.

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Вправа «Чарівна скринька»

Ведучий показує гарну скриньку і каже: «У цій скриньці знаходиться найцінніша, найунікальніша, найдивовижніша людина у світі. Зараз я пропоную кожному зазирнути всередину і побачити її». Учасники по черзі зазирають у скриньку, де знаходиться люстерко, і бачать там себе. Ведучий запитує: «Які почуття у вас виникли, коли ви побачили цю людину?»

3.2. Рефлексія та прощання

Учасники діляться враженнями від заняття. Ритуал прощання (спільне коло, руки на плечі, хитні рухи, «До зустрічі!»).

ЗАНЯТТЯ 3. «МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати та виражати емоції.

Матеріали: картки з назвами емоцій, папір, олівці, фарби, плакат із зображенням емоцій.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Я сьогодні такий, як...»

Учасники вітаються і порівнюють свій настрій із явищем природи, кольором, твариною (наприклад: «Я сьогодні, як сонечко», «Я сьогодні, як тихий дощик»).

1.2. Вправа-розминка «Передай емоцію»*

Учасники стають у коло. Перший загадує емоцію і за допомогою міміки та жестів передає її сусіду. Той має вгадати і передати далі (можна ту саму, можна нову).

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Абетка емоцій» (15 хвилин)

Ведучий роздає картки з назвами емоцій (радість, сум, гнів, страх, здивування, образа, сором, провина, гордість, цікавість, спокій, тривога тощо). Завдання: кожен учасник обирає одну картку і показує цю емоцію без слів, а інші вгадують.

Потім ведучий вивішує плакат із зображенням емоцій і проводить обговорення:

Які емоції ми частіше відчуваємо?

Які емоції прийнято вважати «поганими»? Чи є насправді погані емоції?

Чи можна керувати емоціями? Як?

2.2. Вправа «Коли я злюся/радію...» (15 хвилин)

Інструкція: «Розділіть аркуш на дві половини. На одній напишіть «Коли я злюся...» і продовжте речення (що я відчуваю, що хочеться зробити, як я поведжуся). На другій половині – «Коли я радію...». Аналогічно можна взяти інші емоції (сум, страх)».

Після виконання учасники за бажанням діляться. Ведучий допомагає знайти конструктивні способи вираження «негативних» емоцій (можна злитися, але не бити інших; можна сумувати, але не замикатися в собі).

2.3. Вправа «Малюнок настрою» (5 хвилин)

Учасники малюють свій настрій у вигляді абстрактного малюнка (кольорові плями, лінії, форми). Малюнки не підписуються. Ведучий збирає їх, потім показує групі, а учасники намагаються вгадати, який настрій зображено.

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Рефлексія

Що нового дізналися про емоції?

Яка вправа була найкориснішою?

Чи важко було виражати емоції?

3.2. Прощання

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 4. «Я ОЧИМА ІНШИХ»

Мета: розвиток рефлексії, усвідомлення того, як нас сприймають оточуючі.

Матеріали: папір, ручки, олівці.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Я радий тебе бачити» (ускладнений варіант)

Учасники вітаються і називають якість, яку цінують у людині, до якої звертаються.

1.2. Вправа-розминка «Дзеркало»*

Учасники розбиваються на пари. Один робить рухи, другий – «дзеркало», повторює. Потім міняються.

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Асоціації» (15 хвилин)

Один учасник виходить за двері. Інші загадують когось із групи. Ведучий запрошує учасника, і він має відгадати, кого загадали, ставлячи запитання типу: «Якщо це тварина, то яка?», «Якщо колір, то який?», «Якщо квітка, то яка?», «Якщо музика, то яка?», «Якщо страва, то яка?». Після відгадування обговорюємо: чи збігаються асоціації з тим, як людина сама себе сприймає?

2.2. Вправа «Лист до друга» (15 хвилин)

Інструкція: «Напишіть листа своєму другові (реальному або уявному), в якому розкажіть про себе – яка людина ви, що любите, чого боїтеся, про що мрієте, який ви у спілкуванні з іншими. Почніть зі слів: «Привіт, друже! Хочу розповісти тобі про себе...»». Писати можна анонімно.

Потім ведучий збирає листи, перемішує і зачитує вголос (за бажанням автора). Група намагається вгадати автора.

2.3. Вправа «Хто я у спілкуванні?» (5 хвилин)

Учасники отримують список ролей у спілкуванні (лідер, слухач, мовчун, оповідач, жартівник, критик, підтримувач, ініціатор тощо). Потрібно обрати ті ролі, які притаманні їм, і порівняти з тим, як би їх оцінили інші (на думку учасника).

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Рефлексія

Чи збігається моє уявлення про себе з тим, як мене бачать інші?

Що було несподіваним?

Які висновки я можу зробити?

3.2. Прощання

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 5. «УСПІХИ ТА НЕВДАЧІ»

Мета: формування адекватного ставлення до успіхів і невдач, розвиток навичок саморегуляції.

Матеріали: папір, ручки, два кошики або коробки, маленькі папірці.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Мій успіх»

Кожен учасник пригадує і коротко розповідає про свій маленький успіх, що стався з моменту останньої зустрічі.

1.2. Вправа-розминка «Якщо життя – це...»*

Учасники по черзі продовжують фразу «Якщо життя – це школа, то я в ній...», «Якщо життя – це подорож, то я...», «Якщо життя – це гра, то я...».

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Мої перемоги» (15 хвилин)

Інструкція: «Згадайте всі свої перемоги, великі й маленькі, за останній рік. Запишіть їх. Тепер обведіть ті, які стосуються навчання, дружби, захоплення, стосунків у сім'ї. Подивіться: скільки всього ви досягли! Чи часто ми згадуємо про свої перемоги? Чи вміємо ми радіти своїм успіхам?»

Обговорення.

2.2. Вправа «Ставлення до помилок» (15 хвилин)

Ведучий ставить два кошики: один з написом «Помилка – це катастрофа», другий – «Помилка – це досвід». Учасники отримують маленькі папірці, на яких записують свої страхи, пов'язані з помилками (наприклад: «Боюся отримати погану оцінку», «Боюся, що мене висміють» тощо).

Потім по черзі кидають папірці в перший кошик. Ведучий бере ці папірці і переносить їх у другий кошик, кажучи: «А тепер давайте подивимося на це як на досвід. Що можна навчитися з цієї ситуації?» Разом із групою обговорюють кожен «страх» з позиції досвіду.

2.3. Вправа «Ти – молодець!» (5 хвилин)

Учасники стають у коло. Кожен по черзі робить крок уперед і каже про свій успіх за останній час (навіть найменший). Усі інші хором кажуть «Ти – молодець!» і піднімають великий палець вгору.

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Рефлексія

Як я тепер ставлюся до своїх помилок?

Що мені допомогло змінити ставлення?

Як я можу підтримувати себе у складних ситуаціях?

3.2. Прощання

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 6. «Я І МОЇ ДРУЗІ»

Мета: розвиток комунікативних навичок, формування позитивних стосунків з однолітками.

Матеріали: папір, ручки, нитки або мотузка для вправи «Павутинка».

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Привітайся без слів»

Учасники мають привітатися один з одним різними способами: очима, плечем, спиною, ліктем, коліном тощо (рухаються хаотично кімнатою).

1.2. Вправа-розминка «Спільне»

Учасники об'єднуються в пари і за 1 хвилину мають знайти 5 спільних рис (не зовнішніх). Потім представляють свою пару.

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Знайди друга» (10 хвилин)

Інструкція: «Уявіть, що ви шукаєте друга. Напишіть оголошення про пошук друга, де опишіть себе (свої якості, інтереси) і якого друга ви шукаєте». Після написання учасники зачитують оголошення. Обговорення: що важливо у дружбі, які якості цінують учасники.

2.2. Вправа «Спільна справа» (15 хвилин)

Група ділиться на 2-3 підгрупи. Завдання: за 10 хвилин підготувати невелику сценку або створити малюнок на тему «Справжня дружба». Важливо, щоб у виконанні брав участь кожен. Після презентації обговорюємо: як розподіляли обов'язки, чи всіх вислухали, чи комфортно було працювати.

2.3. Вправа «Порада другу» (10 хвилин)

Учасники пишуть на папірцях анонімно ситуацію, в якій їм потрібна порада друга (наприклад: «Друг просить списати, а я не хочу давати», «Посварився з найкращим другом», «Ніхто не хоче зі мною дружити»). Ведучий збирає, перемішує і зачитує вголос. Група дає поради, як би вчинив справжній друг.

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Вправа «Павутинка дружби»

Учасники стають у коло. Ведучий тримає клубок ниток. Він кидає клубок комусь, залишаючи нитку в себе, і говорить: «Я ціную тебе за...». Той ловить, намотує нитку на палець, кидає іншому зі словами вдячності або визнання. В результаті утворюється «павутинка». Ведучий звертає увагу, як усі пов'язані між собою, і пропонує обережно покласти павутинку на підлогу.

3.2. Рефлексія та прощання

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 7. «МОЇ ЖИТТЄВІ ПЛАНИ»

Мета: розвиток цілепокладання, формування позитивного образу майбутнього.

Матеріали: папір, ручки, олівці, фломастери, журнали для колажів, ножиці, клей.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Я через 10 років»

Учасники заплющують очі, ведучий під спокійну музику пропонує уявити себе через 10 років: «Де ви? Хто поряд? Чим ви займаєтесь? Як ви виглядаєте? Який у вас настрій?» Потім діляться враженнями.

1.2. Вправа-розминка «Якщо я стану...»

Учасники по колу продовжують фразу «Якщо я стану президентом, то...», «Якщо я стану відомим, то...», «Якщо я виграю мільйон, то...».

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Моя мрія» (10 хвилин)

Учасники малюють свою найзаповітнішу мрію. Малюнки не підписуються. Ведучий збирає, перемішує, потім показує групі, а учасники намагаються вгадати, чия це мрія, і розповідають, які почуття викликає малюнок.

2.2. Вправа «Сходинок до мети» (15 хвилин)

Інструкція: «Виберіть одну важливу для вас ціль, якої хочете досягти найближчим часом (наприклад, покращити оцінки з математики, навчитися грати на гітарі, знайти нових друзів). Намалюйте драбинку з 5-7 сходинок. На верхній напишіть вашу ціль. На кожній сходинці напишіть конкретний крок, який наближає вас до цілі. Подумайте: що ви можете зробити вже завтра? Через тиждень? Через місяць?».

Після виконання учасники діляться своїми «драбинками». Ведучий допомагає зробити кроки максимально конкретними та реалістичними.

2.3. Вправа «Я через 5 років» (10 хвилин)

Інструкція: «Напишіть листа собі в майбутнє, через 5 років. Розкажіть, ким ви стали, чого досягли, які ваші мрії здійснилися. Починайте зі слів: «Привіт, це я з минулого...»». Листи запечатуються в конверти, ведучий збирає їх і обіцяє повернути через 5 років (або пропонує зберігати вдома).

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Рефлексія

Чи легко було будувати плани?

Що заважає нам досягати цілей?

Що допомагає?

3.2. Прощання

Ритуал прощання.

ЗАНЯТТЯ 8. «Я – УНІКАЛЬНИЙ»

Мета: підведення підсумків, усвідомлення власної унікальності, закріплення позитивних змін.

Матеріали: папір, олівці, фломастери, кольоровий папір, наліпки, «чарівна скринька» з люстерком, свічка.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хвилин)

1.1. Привітання. Вправа «Я пишаюся»

Кожен учасник починає зі слів: «На цій програмі я пишаюся тим, що я...» (наприклад: зміг бути відвертим, подолав страх, знайшов нових друзів, більше дізнався про себе).

1.2. Вправа-розминка «Плутанина»

Учасники стають у коло, беруться за руки, утворюючи «ланцюжок». Ведучий заплутує ланцюжок (можна переступати, перевертатися), але руки не розривати. Потім учасники мають розплутатися, не розриваючи рук.

2. Основна частина (35 хвилин)

2.1. Вправа «Мій герб» (20 хвилин)

Інструкція: «У лицарів були герби, які символізували їхні цінності, силу, досягнення. Зараз ми створимо власний герб. Розділіть аркуш на 4 частини:

1. Мої головні досягнення (чим я пишаюся).
2. Мої сильні сторони (мої якості, які допомагають у житті).
3. Мої цінності (що для мене найважливіше).
4. Моя головна мрія.

У центрі напишіть свій девіз – фразу, яка відображає ваше ставлення до життя».

Учасники малюють, використовуючи різні матеріали. Потім презентують свій герб групі.

2.2. Вправа «Чарівна скринька» (5 хвилин)

Ведучий знову показує скриньку з люстерком: «Пам'ятаєте, на другому занятті ми вже зазирали в цю скриньку? Сьогодні я пропоную зробити це ще раз. Подивіться на цю людину. Що ви можете сказати про неї зараз? Чи змінилося ваше ставлення до неї?». Учасники по черзі зазирають і діляться своїми почуттями.

2.3. Вправа «Побажання по колу» (10 хвилин)

Учасники сідають у коло. Ведучий запалює свічку. Вона передається по колу, і кожен, хто тримає свічку, говорить сусіду праворуч щире побажання. Той дякує і передає свічку далі, тепер уже зі своїм побажанням наступному.

3. Заключна частина (10 хвилин)

3.1. Підведення підсумків програми

Ведучий пропонує кожному висловитись:

Що дала мені ця програма?

Що найважливіше я дізнався про себе?

Що я візьму з собою в життя?

3.2. Завершення

Ведучий дякує всім за участь, відкритість, довіру, підтримку один одного. Підкреслює, що кожен з них – унікальна, цінна особистість, яка має право на повагу, любов і щастя. Наголошує, що робота над собою не закінчується, і бажає успіхів на життєвому шляху.

3.3. Фінальний ритуал прощання

Усі стають у коло, кладуть руки на плечі один одному, хитаються вліво-вправо і хором промовляють: «Ми – унікальні! До нових зустрічей!».